

Qué es eltraumastismo craneoencefálico

Untraumastismo craneoencefálico (TCE) es una alteración del funcionamiento normal del cerebro causada por un golpe, una sacudida o una herida penetrante en la cabeza. Las lesiones cerebrales también pueden producirse por privar al cerebro de oxígeno, como en el de una sobredosis casi mortal, estrangulamiento o ahogamiento.

Todos tenemos cerebros unicos, lo que significa que las lesiones de este organo vital afectaran a cada uno de nosotros de forma diferente.



Si tiene una TCE tiene problemas de memoria:

Crear asociaciones: Asociar algo desconocido con algo conocido. Si ya conoce a un José Pérez piense en el José que conoce y asícielo con un nuevo José Perez.

Muésase mientras aprende: Camine, mueva las manos para gesticular mientras recita la información, o simplemente intente estar de pie en lugar de sentado mientras aprende. El movimiento es una poderosa forma de mejorar la memoria.

Escribalo: Escribir a mano requiere que su cerebro procese esa información de forma más detallada, lo que significa que es más probable que la recuerde más tarde.



Si tiene problemas para centrar su atención:

Divida las tareas en pasos más pequeños: Las tareas grandes pueden resultar abrumadoras, así que divídalas en tareas más pequeñas o breves. Tómese un descanso de 5 minutos entre estas pequeñas tareas.

Haga una lista: Anote las que hay que hacer y cuándo hay que terminarlas. Enumérelas por orden de prioridad.

Conceda más tiempo para completar las actividades: Elimine las presiones de tiempo y no se precipite. Intente no esperar que las tareas se hagan a la perfección.

Esfuércese por ser coherente: Intente que su horario sea lo más coherente posible. Tener una rutina fija puede mejorar la concentración, la organización y la productividad, y puede ayudar a reducir el estrés. Anote los cambios en su horario.



Si tienes dificultades para entender a los demás:

Parafrasee las instrucciones: Cuando reciba instrucciones largas o complejas, parafrasee al interlocutor para asegurarse de que las ha entendido correctamente.

Pida al orador que vuelva a expresarse: Si se siente confuso o tiene problemas para entender algo, pida al interlocutor que se lo explique de otro modo. También puede pedir al orador que repita lo que ha dicho o que vaya más despacio.

Dese tiempo: Puede avisar a los demás cuando necesite más tiempo para pensar; basta con decir: "Permítame que me tome unos momentos para pensar en esto".



Si tiene problemas con su estado de ánimo:

Preste atención a su cuerpo: Cuando se sienta enfadado, triste o molesto, intenta notar cómo actúa su cuerpo (golpeando el pie, sudando, apretando los puños) y cómo se siente su cuerpo (malestar estomacal, dolor de cabeza, sensación de desmayo). Notar cómo reacciona su cuerpo ante las emociones fuertes puede ser una buena señal de que debe pedir un descanso.

Planificar de antemano: Anotar la información importante antes de entrar en situaciones emocionales. Esto le ayudará a recordar todo lo que quiere decir en caso de que se altere y se ponga ansioso.

Crear un sistema de apoyo: Escriba una lista de personas que le hagan sentir seguro y le escuchen. Cuando sienta que sus emociones son difíciles de controlar, acuda a una de estas personas en busca de apoyo.

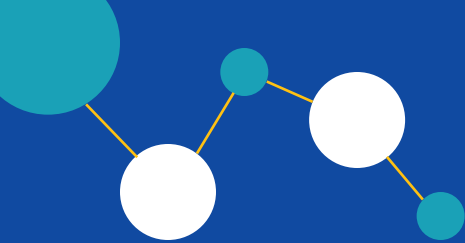
Concéntrese en sus 5 sentidos: Cuando tenga sentimientos intensos, céntrese en sus 5 sentidos: algo que pueda tocar, sentir, ver, saborear y oír. O elija un color y dedique 1 minuto a encontrar objetos de ese color cerca de usted.



Si le cuesta organizarse:

Tienda la mano: Hable con alguien de confianza, como un familiar, amigo, cuidador, consejero o profesor, y pídale apoyo.

Lleve un calendario escrito: Para llevar un registro de las distintas fechas (clases, citas con el tribunal, terapia, etc.), puede utilizar un cuaderno planificador o el calendario digital o la aplicación de recordatorios de su teléfono. Puede revisar las tareas de su lista de pendientes con familiares, amigos u otros proveedores para mantenerse al corriente.



Escriba una lista de control: Si le cuesta terminar una tarea, intente dividirla en pasos más pequeños y sencillos en una lista. Tache cada paso a medida que lo vaya completando.



Formas de reducir el estrés:

Meditaciones conscientes: Haga una pausa y tome conciencia de lo que le rodea. Respire hondo y sienta cómo sus pulmones se llenan de aire. Dese tiempo para pensar en cómo se sientes.

Mantra: Elija una palabra o frase tranquilizadora y repítala en silencio para evitar que entren en su mente pensamientos que le distraigan.

Rezar: Rezar utilizando sus propias palabras o las de otros. Reflexionar sobre lo que esas palabras significan para usted o escriba sobre ello en un diario.



Consejos para practicar el autocuidado:

Haga un seguimiento de los progresos: Acuérdesese de reconocer el trabajo duro que ha realizado. Celebrar cuando haya alcanzado un objetivo.

Encuentre aficiones: Siga haciendo actividades que le gusten y tómese tiempo para divertirse.

Recargar: Tómese tiempo para relajarse y recargar las pilas. Puede ser pasando tiempo a solas, en contacto con amigos y familiares o haciendo algo que le aporte energía y alegría.



Utah Department of
Health & Human
Services

385-260-4525 | tbi@utah.gov

vipp.health.utah.gov



A.H.E.A.D. (siglas en Ingles) Lograr la curación mediante la educación, la responsabilidad y la determinación. Un currículo psicoeducativo para lesiones cerebrales traumáticas.

Este plan de estudios se diseñó de tal manera que el personal de salud mental y el personal de justicia penal puedan facilitar las sesiones de grupo. Utilice el código QR para acceder al plan de estudios.

