



# En la Escuela: Agrupando su Equipo de Apoyo

*Actualizado a agosto del 2022*

Ya es la temporada del regreso a la escuela. La transición puede ser un poco difícil después de un verano divertido, especialmente cuando su hijo tiene que evitar el gluten por razones de salud. Así como un equipo de profesionales de salud es importante para su vida libre de gluten, tener un sistema de apoyo para su regreso a clases puede ayudar a aliviar estrés y mantener a sus hijos libres de gluten mientras están en la escuela.

Vamos a ver quiénes deben ser parte de este equipo.

## **Padre/Guardian**

Como padre, juega el papel más importante en cómo su hijo se ajusta a vivir sin gluten en cada situación. Usted ha trabajado mucho para controlar su exposición al gluten en la casa, en restaurantes, visitando amigos, o en eventos sociales. El ambiente escolar incluye muchas situaciones nuevas donde su hijo podría estar expuesto al gluten. El hecho de no poder estar allí para proteger a su hijo puede dar miedo y ser frustrante.

Una manera de asegurar que el personal trabajando en la escuela estén conscientes de la condición médica de su hijo y las adaptaciones necesarias, es hacer un “504 Plan.” Un 504 Plan puede contener todos los aspectos de las necesidades acerca de la dieta sin gluten de su hijo en la escuela, desde tener meriendas sin gluten disponibles en eventos en la sala de clases, a evitar proyectos de arte que contienen gluten, a la provisión de almuerzos y otros alimentos sin gluten en viajes que hace la clase.

Un niño quien requiere una dieta sin gluten — por enfermedad celiaca o por sensibilidad al gluten — puede ser eligible para un 504 Plan, pero no hay garantía de recibirlo. Se considera cada niño de manera individual. A veces es suficiente comunicarse con los maestros, enfermeras en la escuela, y aun con la gente administrativa y del servicio alimentario. Pero si no, un 504 Plan puede ser el próximo paso.

Algunos aspectos que hay que considerar:

- Comidas servidas en la escuela
- Acceso a aparatos para comida de la casa (refrigerador, microondas)
- Excursiones fuera de la escuela
- Fiestas en la escuela
- Eventos en la escuela como asambleas
- Acceso a los baños durante el día
- Materiales para proyectos de arte y artesanía
- Otras situaciones donde pudiera haber comida (como clases de cocina)

Usted es el promotor más importante de su hijo, pero no lo puede hacer solo (¡ni tampoco debe!)  
Vea el GIG Parent Toolkit [gluten.org/parent-toolkit/](http://gluten.org/parent-toolkit/) para más recursos y nuestra explicación del Plan 504.  
Vea el GIG Parent’s Toolkit que incluye una carta adaptable para darle al docente escolar.

## **Maestros**

Los maestros de su hijo lo ven de manera regular. También puede ser que tengan 20 niños o más en cada clase, así que no siempre se dan cuenta de niños con requerimientos especiales.

Si no tiene un 504 Plan para su hijo, provéales a sus maestros información acerca de su condición, incluyendo:

- Si tiene enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten
- Cuales síntomas tiene su hijo si ingiere gluten
- Que debe hacer el maestro si su hijo tiene estas síntomas
- Cuando es apropiado que su hijo vaya a la enfermera escolar
- Acceso especial al baño, sin restricciones

Podría ser útil dar al maestro un listado de situaciones donde el gluten podría ser un problema. Esto sería una versión modificada del listado que usted hace para sí mismo (vea arriba):

- Fiestas en el salón de clase
- Excursiones fuera de la escuela
- Eventos como asambleas
- Materiales para arte y artesanía
- Otras situaciones donde pudiera haber alimentos (como clases de cocina)

Si su hijo sigue la dieta sin gluten por razones médicas, consiga una carta de su médico e inclúyala con cualquier documentación que usted comparte con los maestros.

Refiera los maestros al GIG Teacher's Toolkit [gluten.org/teacher-toolkit/](http://gluten.org/teacher-toolkit/) para recursos relevantes.

Vea el GIG Parent's Toolkit [gluten.org/parent-toolkit/](http://gluten.org/parent-toolkit/) que incluye una carta adaptable para darle al docente escolar.

## **Enfermeras Escolares**

La enfermera escolar puede jugar un papel muy importante en apoyar a mantener su hijo seguramente sin gluten en la escuela. Si no tiene un Plan 504 hecho, comuníquese con ellos cuando empieza el año escolar para discutir los requerimientos específicos de su hijo. Prepare una página de información clave sobre su niño como:

- Si tiene enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten
- Cuales síntomas tiene su hijo si ingiere gluten
- Que debe hacer la enfermera si su hijo tiene estas síntomas
- Si hay medicamentos que puede tomar su hijo para ayudar con reacciones adversas, cuales son (por ejemplo, antiácido u otras ayudas digestivas, o corticoesteroides tópicos para la dermatitis herpetiforme)

Si usted quiere que la enfermera escolar tenga medicamentos a mano en la escuela para su hijo, pregúnteles sobre los procedimientos y documentos requeridos para proveer y administrarlo.

Si tiene un 504 Plan, la enfermera escolar debe ser automáticamente involucrada en la planificación, y debe estar presente en todas las reuniones. Si no es así, pida a la persona encargada del 504 Plan que le incluya. Si su hijo sigue la dieta sin gluten por razones médicas, consiga una carta de su médico e inclúyala con cualquier documentación que usted comparte con la enfermera escolar, para el archivo de su hijo.

Refiera la enfermera al GIG School Nurse Toolkit [gluten.org/school-nurses-toolkit/](http://gluten.org/school-nurses-toolkit/) para recursos relevantes.

## **Su Hijo**

Sin duda, su niño es un componente esencial de su equipo de apoyo. Hable con su hijo acerca del hecho de vivir sin gluten y los retos que han tenido en años pasados en la escuela, o las inquietudes que tiene sobre asistir a la escuela este año.

Hable sobre el tema de intimidación relacionado al hecho de comer sin gluten. Si ha sido un problema en el pasado, hay que discutirlo con el maestro y la gente administrativa en la escuela en el nuevo año. Cualquier cosa que usted quiere que sepa el personal de la escuela debe estar en el archivo de su hijo, por escrito. Pregúntele a su hijo sobre que usted puede hacer para que sus días en la escuela sean menos estresante

con relación a su dieta sin gluten. Tal vez no va a poder hacer todo que piden, pero se sentirán más apoyados cuando saben bien que usted está tratando de hacer todo lo posible por ayudar.

Otros miembros del equipo

- Quien más debe estar en el equipo de apoyo de su hijo? Aquí hay unas sugerencias:
  - Administrador de la escuela
  - Consejero escolar
  - Administrador del 504 Plan
  - Maestras auxiliares
  - Adultos que supervisan o acompañan en actividades fuera de la escuela
  - Padres de otros niños en la clase
  - Amigos y otros estudiantes en la clase que son alentadores

Cada vez que entra alguien al equipo de apoyo de su hijo, comuníquese con ellos la información apropiada para que puedan entender bien que pueden hacer para apoyar a su hijo. En el caso de otros estudiantes en la clase, contáctelos por medio de sus padres.

Si es difícil para su hijo comunicar sobre sus requerimientos, o si todavía es demasiado joven para hacerlo, imprima una carta o papel con una explicación sencilla que pueden mantener en su mochila, y que pueden dar a su maestro u otros adultos confiables en la escuela como un recordatorio. Un ejemplo de que podría estar en la carta:

“No puedo comer nada que contiene gluten. Esto quiere decir trigo, cebada, y centeno, y avena a menos que sea certificada o etiquetada sin gluten, y cualquier cosa hecho con estos granos. Favor de ayudarme a cuidar para cosas hechas de harina (pasteles, galletas, pasta, pan, y aun provisiones para arte). Yo traigo mis propias meriendas sin gluten, en caso de que las necesite. Para aprender más, visita a [gluten.org](http://gluten.org).”

También podría dirigirles a este artículo: [38 Comidas Que Podrían Tener Gluten Escondido \[gluten.org/2021/03/23/43-foods-where-gluten-may-be-hidden/\]\(http://gluten.org/2021/03/23/43-foods-where-gluten-may-be-hidden/\)](http://38.Comidas.que.Podrían.Tener.Gluten.Escondido.gluten.org/2021/03/23/43-foods-where-gluten-may-be-hidden/)

Hay muchas personas involucradas en criar un niño. No hay que tener miedo de pedir ayuda. Y acuérdesse: no todos entienden que quiere decir vivir sin gluten. Cualquier cosa que usted pueda hacer para enseñarles a otros sobre la enfermedad celiaca y la sensibilidad al gluten es un buen inicio.

*Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información.*

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a [www.gluten.org](http://www.gluten.org).

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667  
Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675  
[customerservice@gluten.org](mailto:customerservice@gluten.org)

Los avances en el área de desordenes relacionados con el gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.