**Parent and Student Concussion Information Sheet**

A concussion is a type of traumatic brain injury that changes the way the brain normally works. A concussion is caused by a bump, blow or jolt to the head or body that causes the head and brain to move quickly back and forth. Even a “ding,” “getting your bell rung,” or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious.

# What are the signs and symptoms of a concussion?

Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury.

# Symptoms Reported by Athlete: Signs Observed by Coaching Staff:

* Headache or “pressure” in head ● Appears dazed or stunned
* Nausea or vomiting ● Is confused about assignment or position
* Balance Problems or dizziness ● Forgets an instruction
* Double or blurry vision ● Is unsure of game, score or opponent
* Sensitivity to light ● Moves clumsily
* Sensitivity to noise ● Answers questions slowly
* Feeling sluggish, hazy, foggy or groggy ● Loses consciousness (even briefly)
* Concentration or memory problems ● Shows mood, behavior or personality change
* Confusion ● Cannot recall events prior to or after the hit
* Just not “feeling right” or “feeling down”

# Why should a student athlete report their symptoms?

If a student athlete has a concussion, his/her brain needs time to heal. While a student athlete’s brain is still healing, s/he is much more likely to have another concussion. Repeat concussions can increase the time it takes to recover. In rare cases, repeat concussions in young athletes can result in brain swelling or permanent damage to their brain.

# Concussion Danger Signs

In rare cases, a dangerous blood clot may form on the brain in a person with a concussion and crowd the brain against the skull. An athlete should receive immediate medical attention if s/he exhibits any of the following danger signs (call 9-1-1):

* One pupil is larger than the other ● Slurred speech
* Is drowsy or cannot be awakened ● Convulsions or seizures
* A headache that gets worse ● Cannot recognize familiar people or places
* Weakness, numbness or decreased coordination ● Becomes increasingly confused, restless, agitated
* Repeated vomiting or constant nausea ● Exhibits unusual behavior
* Loses consciousness

**What should I do if I think I have a concussion?**

If you believe you have sustained a concussion, whether it was during practice, competitions, or outside of school, it is extremely important to communicate that to your parents, coaches, and the school administration. Student-Athlete safety and health is paramount to all of us, and communication is a key part of us continuing to keep student-athletes healthy.

DATE:

Student-Athlete Signature: Student-Athlete Printed Name:

Parent Signature: Parent Printed Name:

**Hoja informacional para el padre y estudiante sobre las contusiones**

Una contusión es un tipo de lesión cerebral que cambia el modo en el que el cerebro normalmente funciona. Una contusión es causada por un golpe, choque o sacudida que cause que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante rápidamente. Incluso algo que pareciera un pequeño golpeteo o una ligera sacudida puede ser serio.

# ¿Cuáles son los signos y síntomas de una contusión?

Los signos y síntomas de una contusión se pueden mostrar justo después de la lesión o podrían no aparecer o ser notados hasta unos días o semanas después de la lesión.

# Síntomas reportados por el alumno-atleta: Signos observados por los coaches:

* Jaquecas o” presión” en la cabeza ● Se ve aturdido
* Náusea o vómitos ● Confunde tareas o posiciones
* Problemas de equilibrio o mareos ● Olvida instrucciones
* Doble visión o vista borrosa ● No entiende el juego, puntaje o el oponente
* Sensibilidad a la luz ● Se mueve torpemente
* Sensibilidad al ruido ● Responde preguntas lentamente
* Sentirse lento, aturdido o torpe ● Pierde la conciencia, aunque sea brevemente
* Problemas de concentración o memoria ● Muestra cambios de humor o personalidad
* Confusión ● No recuerda eventos antes del golpe
* Sentirse fuera de sí

# ¿Por qué el alumno debe reportar sus síntomas?

Si un alumno atleta tiene una contusión, su cerebro necesita tiempo para curarse. Mientras el cerebro del alumno se está curando, es mucho más propenso a tener otra contusión. Las contusiones repetidas pueden incrementar el tiempo de recuperación. En algunos casos las contusiones repetidas en atletas jóvenes, pueden resultar en una lesión cerebral permanente.

# Señales de peligro en las contusiones

En casos raros, un peligroso coágulo de sangre podría formarse en el cerebro de una persona con una contusión, presionando el cerebro contra el cráneo. El atleta debe recibir atención médica inmediata si presenta alguna de estas señales (llamar al 9-1-1):

* Una pupila es más grande que la otra ● Balbuceo
* Está soñoliento o no se puede despertar ● Convulsiones
* Su jaqueca empeora ● No reconoce personas o lugares familiares
* Debilidad, entumecimiento o falta de movilidad ● Se encuentra confundido o agitado
* Nausea o vómitos constantes ● Demuestra un comportamiento inusual
* Pierde la conciencia

**¿Que debería hacer si pienso que tengo una contusión?**

Si crees que has sufrido una contusión, durante las prácticas, competiciones o fuera de la escuela, es extremadamente importante que lo comuniques a tus padres, coaches y a la administración de la escuela. La seguridad y salud del alumnado es primordial para todos nosotros y la comunicación es la clave para mantenerlos saludables.

Fecha:

Firma del alumno -atleta: Nombre del alumno-atleta:

Firma de los padres: Nombre del Padre: