

WEBSTER PUBLIC SCHOOLS

Autorización de participación de equipo atlético / extracurricular

Deporte/Actividad: _____
Año escolar: _____
☐ Otoño ☐ Invierno ☐ Primavera
Entrenador: _____

Nombre del
estudiante: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____ Grado: _____

Dirección : _____ Teléfono hogar: _____

Nombre padre/Tutor: _____ Teléfono celular/trabajoPhone: _____

Este formulario debe ser completado y firmado por cada estudiante que participe en actividades de atletismo y/o

Padre: ☐ Estudiante: ☐ He leído y entiendo el Manual del Estudiante, incluyendo la Ley de Hazing,
Salud Química, Conmoción cerebral y Política de Asistencia.

Padre: ☐ Estudiante: ☐ He recibido, leído y entiendo los materiales de educación sobre sustancias
opioides.

Padre: ☐ Estudiante: ☐ He recibido, leído y entiendo los materiales educativos COVID-19.
(Se puede encontrar información adicional en [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus))

Reunión Deportiva del Director Atlético: ☐ Otoño ☐ Invierno ☐ Primavera

Parent: ☐ Asistí y entendí la presentación ☐ No asistí a la presentación

Student: ☐ Asistí y entendí la presentación ☐ No asistí a la presentación

Por favor marque las casillas que se aplican a usted y / o a su hijo:

Padre: ☐ Estudiante: ☐ He recibido materiales educativos de conmoción cerebral.
- Y/O -

Padre: ☐ Estudiante: ☐ He completado el curso de conmoción cerebral en línea.
(Este curso se puede encontrar en: <http://www.nfhslearn.com>)

Padre/Tutor, por favor marque uno:

- ☐ El estudiante NO ha experimentado una conmoción cerebral o lesiones cerebrales.
☐ El estudiante ha experimentado una conmoción cerebral o una lesión cerebral. (Proporcione
documentación del médico.)

Firma de estudiante: _____ Fecha: _____

Firma del padre: _____ Fecha: _____

extracurriculares y sus padres/tutores. Este formulario DEBE ser entregado al entrenador/asesor apropiado antes
del primer día de cualquier participación deportiva/actividad. No hay excepciones a este requisito. Para obtener
información/recursos sobre reglas, modificaciones y pautas, visite [MIAA.net](https://www.miaa.net) Covid-19 Task Force

**PADRE/TUTOR: POR FAVOR COMPLETE LA INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIA
EN EL REVERSO**

Para ser completados por personal escolar:

☐ Eligible para participar ☐ Académicamente elegible _____
Firma Director Atlético Fecha

☐ Examen físico en el archivo y actualizado _____
Firma de enfermera escolar Fecha del examen

Para ser completado por el padre:

Estudiante: _____ Año escolar: _____
Deporte/Actividad Extra-Curricular: _____

Información de contacto en caso de emergencia

Por favor complete toda la información

Padre/Tutor: _____ Teléfono del hogar: _____

Email: _____ Teléfono celular: _____

Segunda persona contacto: _____ Relación con estudiante: _____

Teléfono: _____ Teléfono celular: _____

Nombre del Pediatra: _____ Teléfono: _____

Alergias: _____

Otras Condiciones Médicas que el Entrenador/Asesor de su hijo debe estar al tanto de: _____

Padres/Tutores: Por favor, desaprenda y devuelva este formulario completado tan pronto como sea posible al entrenador/asesor de su hijo o al Director Atlético. Los documentos informativos adjuntos son para usted y su hijo; por favor colóquelos en un lugar seguro en caso de que necesite acceso a la información proporcionada.

WEBSTER PUBLIC SCHOOLS

Athletic Team/Extra-Curricular Participation Clearance

Student Name: _____

Age: _____ Date of Birth: _____ Grade: _____

Address: _____ Home Phone: _____

Name of Parent/Guardian: _____ Cell/Work Phone: _____

Sport/Activity: _____

School Year: _____

☐ Fall ☐ Winter ☐ Spring

Coach/Advisor: _____

This form is to be completed and signed by each student participating in athletics and/or extra-curricular activities and his/her parent/guardian. This form MUST be turned in to the appropriate coach/advisor prior to the first day of any athletic/activity participation. There are no exceptions to this requirement.

Parent: ☐ Student: ☐ I have read and understand the Student Handbook, including the Hazing Law, Chemical Health, Concussion, and Attendance Policy.

Parent: ☐ Student: ☐ I have received, read, and understand the opioid substance education materials.

Parent: ☐ Student: ☐ I have received, read, and understand the COVID-19 educational materials.
(Additional information can be found at [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus))

Athletic Director's Sports Meeting: ☐ Fall ☐ Winter ☐ Spring

Parent: ☐ I did attend & understand the presentation ☐ I did not attend

Student: ☐ I did attend & understand the presentation ☐ I did not attend

Please check the boxes as they apply to you and/or your child:

Parent: ☐ Student: ☐ I have received concussion educational materials.
-AND/OR-

Parent: ☐ Student: ☐ I have completed the on-line concussion course.
(This course can be found at <http://www.nfhslearn.com>)

Parent/Guardian, please check one:

☐ Student HAS NOT experienced a concussion/head or brain injury.

☐ Student HAS experienced a concussion/head or brain injury. (Provide documentation from Physician.)

STUDENT Signature: _____ Date: _____

PARENT Signature: _____ Date: _____

For information/resources on rules, modifications, and guidelines visit
MIAA.net Covid-19 Task Force

**PARENT/GUARDIAN: PLEASE COMPLETE EMERGENCY CONTACT
INFORMATION ON REVERSE SIDE**

TO BE COMPLETED BY SCHOOL OFFICIALS:

☐ Eligible to participate ☐ Academic Eligibility

Athletic Director's Signature

Date

☐ Physical exam on file and up to date

Nurse's Signature

Date of Exam

To Be Filled Out By Parent:

STUDENT: _____ SCHOOL YEAR: _____
SPORT/EXTRA-CURRICULAR ACTIVITY: _____

EMERGENCY CONTACT INFORMATION

Please print all information

Parent/Guardian: _____ Home Phone: _____

Email: _____ Cell Phone: _____

Second Contact: _____ Relationship to Student: _____

Phone: _____ Cell Phone: _____

Student's Physician: _____ Phone: _____

Allergies: _____

Other Medical Conditions your child's Coach/Advisor should be aware of: _____

Parents/Guardians: Please detach and return this completed form as soon as possible to your child's coach/advisor or to the Athletic Director. The attached informational documents are for you and your child; please put them in a safe place should you need access to the information provided.



WEBSTER Public SCHOOL

77 Poland Street
Webster, MA 01570



Media Release Form

We need students and parent's permission to use a person's photograph, voice, and/or name in various media projects. Please read the following, then date and sign where indicated, thanks.

_____ **Yes- I consent.** I grant permission for my child to participate and appear in video or audio recording, films, photographs, written articles, or on websites and social media sites. This consent includes the use and editing of my child's image, voice and name in media projects by the Webster Public Schools to print, broadcast or Internet media outlets, such as newspapers, radio and television stations and news websites. In consideration of the opportunity for my child to participate, I release the Webster Public Schools including its employees and contractors, from all claims resulting from the use and editing of my child's image, voice or name, and use, sale, editing and release to media outlets.

_____ **No- I do not consent** to non-Webster Public School use of my child's photograph, voice and/or name in various media projects.

Your selection remains valid for all media projects occurring during the school year in which this form is signed. You may change your selection at any time by completing a new form at your school.

Date: _____
(Day, month, year)

Student name: _____

Student signature: _____

Parent or legal guardian signature is required if the participant is under 18 years old.

Parent or legal guardian name: _____

Parent or legal guardian signature: _____

The Webster Public School District does not discriminate on the basis of race, color, sex, gender identity, age, religion, national origin, sexual orientation, homelessness or disability.

WEBSTER Public SCHOOL

77 Poland Street
Webster, MA 01570

COVID-19 PANDEMIC PLAYER CONSENT FORM

Assumption of Risk and Waiver of Liability Related to Coronavirus/COVID-19

The novel Coronavirus, COVID-19, has been declared a world pandemic by the World Health Organization. COVID-19 is extremely contagious and is believed to spread mainly from person-to-person contact. As a result, federal, state, and local governments and federal and state health agencies recommend social distancing and have, in many locations, prohibited the congregation of groups of people.

Webster Public Schools has put in place preventive measures to reduce the spread of COVID-19; however, Webster Public Schools cannot guarantee that you or your child(ren)'s will not become infected with COVID-19. Further, attending Webster Public Schools events could increase your risk and your child(ren)'s risk of contracting COVID-19.

I confirm that I am not presenting any of the following symptoms of COVID-19 listed here: Fever, Shortness of Breath, Loss of sense of Taste or Smell, Dry Cough, Runny nose, Sore Throat, Nausea, Vomiting. (See self-assessment form for further symptoms and criteria)

Initials: _____

By signing this agreement, I acknowledge the contagious nature of COVID-19 and voluntarily assume the risk that my child(ren) or myself (including, but not limited to, personal injury, disability, and death), illness, damage, loss, claim, liability, or expenses, of any kind, that I or my child(ren) may experience or incur in connection with my child(ren)'s attendance at the event ("Claims"). On my behalf, and on behalf of my children, I hereby release, covenant not to sue, discharge, and hold harmless Webster Public Schools, its employees, agents, and representatives, of and from the Claims, including all liabilities, claims, actions, damage, costs or expenses of any kind arising out of or relating thereto. I understand and agree that this release includes any Claims, based on the actions, omissions, or negligence of the Webster Public Schools, its employees, agents, and representatives, whether a COVID-19 infection occurs before, during, or after participation in any Webster Public Schools event.

Parent or legal guardian signature if the participant is under 18 years old.

Parent or legal guardian name: _____

Print name of player: _____

Date: _____ Phone: _____

Parent or guardian email: _____

WEBSTER Public SCHOOL

77 Poland Street
Webster, MA 01570

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO DE JUGADOR PANDÉMICO COVID-19

Asunción de riesgo y exención de responsabilidad relacionada con el coronavirus / COVID-19

El nuevo Coronavirus, COVID-19, ha sido declarado pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud. COVID-19 es extremadamente contagioso y se cree que se transmite principalmente por contacto de persona a persona. Como resultado, los gobiernos federales, estatales y locales y las agencias de salud federales y estatales recomiendan el distanciamiento social y, en muchos lugares, han prohibido la congregación de grupos de personas.

Las Escuelas Públicas de Webster han implementado medidas preventivas para reducir la propagación de COVID-19; sin embargo, las Escuelas Públicas de Webster no pueden garantizar que usted o sus hijos no se infecten con COVID-19. Además, asistir a los eventos de las Escuelas Públicas de Webster podría aumentar su riesgo y el de sus hijos de contraer COVID-19.

Confirmando que no estoy presentando ninguno de los siguientes síntomas de COVID-19 enumerados aquí: fiebre, dificultad para respirar, pérdida del sentido del gusto o del olfato, tos seca, secreción nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos. (Consulte el formulario de autoevaluación para conocer más síntomas y criterios)

Iniciales: _____

Al firmar este acuerdo, reconozco la naturaleza contagiosa de COVID-19 y asumo voluntariamente el riesgo de que mi (s) hijo (s) o yo mismo (incluidos, entre otros, lesiones personales, discapacidad y muerte), enfermedad, daño, pérdida, reclamo, responsabilidad o gastos, de cualquier tipo, que yo o mi (s) hijo (s) podamos experimentar o incurrir en relación con la asistencia de mi (s) hijo (s) al evento ("Reclamaciones"). En mi nombre, y en nombre de mis hijos, por la presente libero, pacto no demandar, despedir y eximir de responsabilidad a las Escuelas Públicas de Webster, sus empleados, agentes y representantes, de y de las Reclamaciones, incluidas todas las responsabilidades, reclamaciones y acciones, daños, costes o gastos de cualquier tipo derivados o relacionados con los mismos. Entiendo y acepto que este comunicado incluye cualquier Reclamo, basado en las acciones, omisiones o negligencia de las Escuelas Públicas de Webster, sus empleados, agentes y representantes, ya sea un COVID -19 (La infección ocurre antes, durante o después de la participación en cualquier evento de las Escuelas Públicas de Webster.

Firma del padre o tutor legal si el participante es menor de 18 años.

Nombre del padre o tutor legal: _____

Nombre impreso del jugador: _____

Fecha: _____ Teléfono: _____

Email padre o tutor legal: _____



WEBSTER Public SCHOOL

77 Poland Street
Webster, MA 01570



Formulario de autorización para los medios

Necesitamos el permiso de los estudiantes y los padres para usar la fotografía, la voz y / o el nombre de una persona en varios proyectos de medios. Por favor lea lo siguiente, luego feche y firme donde se indica, gracias.

 Sí, doy mi consentimiento. Doy permiso para que mi hijo participe y aparezca en grabaciones de video o audio, películas, fotografías, artículos escritos o en sitios web y sitios de redes sociales. Este consentimiento incluye el uso y edición de la imagen, voz y nombre de mi hijo en proyectos de medios de las Escuelas Públicas de Webster para medios impresos, de transmisión o de Internet, como periódicos, estaciones de radio y televisión y sitios web de noticias. En consideración a la oportunidad de que mi hijo participe, liberó a las Escuelas Públicas de Webster, incluidos sus empleados y contratistas, de todas las reclamaciones que resulten del uso y edición de la imagen, voz o nombre de mi hijo, y uso, venta, edición y divulgación a medios de comunicación.

 No, no doy mi consentimiento al uso que no sea de las Escuelas Públicas de Webster de la fotografía, voz y / o nombre de mi hijo en varios proyectos de medios.

Su selección sigue siendo válida para todos los proyectos de medios que ocurran durante el año escolar en el que se firma este formulario. Puede cambiar su selección en cualquier momento completando un nuevo formulario en su escuela.

Fecha: _____
(día, mes, año)

Nombre del estudiante: _____

Firma del estudiante: _____

Se requiere la firma del padre o tutor legal si el participante es menor de 18 años.

Nombre del padre o tutor legal: _____

Firma del padre o tutor legal: _____

El Distrito de Escuelas Públicas de Webster no discrimina por motivos de raza, color, sexo, identidad de género, edad, religión, origen nacional, orientación sexual, falta de vivienda o discapacidad.



FUNDACIÓN
Realmadrid

NATURALEZA Y OBJETIVOS

La Fundación Real Madrid es el instrumento por el que el Real Madrid está presente en la sociedad y desarrolla sus programas de sensibilización social y cultural.

OBJETIVO

Su principal objetivo es promover, tanto en España como en el exterior, los valores inherentes al deporte, y el papel de éste como herramienta educativa capaz de contribuir al desarrollo integral de la personalidad de quienes lo practican. Además, como medio de integración social de quienes se encuentran sufriendo alguna forma de marginación, así como para promover y difundir todos los aspectos culturales vinculados al deporte.

COLABORADORES

La Fundación Real Madrid existe gracias a la colaboración de los diferentes poderes públicos, gracias al generoso apoyo que recibe de importantes empresas nacionales e internacionales a través de convenios de mecenazgo y patrocinio y, en particular, gracias a las donaciones individuales realizadas por miles de aficionados madrileños, que desean expresar su apoyo y fortalecer su vínculo con el Real Madrid.

La Fundación se audita anualmente y los resultados se presentan al Patronato, a la Autoridad Rectora de Fundaciones del Ministerio de Educación y Deporte, y posteriormente se publican en el informe anual del club y en la revista de la Fundación.

OCUPACIONES

La Fundación divide sus actividades en cuatro áreas principales:

- Actividades deportivas
- Actividades educativas y culturales
- Actividades de bienestar social
- Cooperación internacional
- Actividades institucionales



F U N D A C I Ó N
Real Madrid

NATURE AND OBJECTIVES

The Real Madrid Foundation is the instrument by which Real Madrid is present in society and develops its social and cultural awareness programmes.

OBJECTIVE

Its main objective is to promote, both in Spain as well as abroad, the values inherent in sport, and the latter's role as an educational tool capable of contributing to the comprehensive development of the personality of those who practice it. In addition, as a means of social integration of those who find themselves suffering from any form of marginalisation, as well as to promote and disseminate all the cultural aspects linked to sport.

COLLABORATORS

The Real Madrid Foundation exists thanks to the collaboration of the different public authorities, thanks to the generous support it receives from important national and international companies through patronage and sponsorship agreements and, in particular, thanks to the individual donations made by thousands of Madrid's fans, who wish to express their support and strengthen their bond with Real Madrid.

The Foundation is audited annually and the results are presented to the Board of Trustees, to the Governing Authority for Foundations of the Ministry of Education and Sport, and are subsequently published in the club's annual report and in the Foundation's magazine.

ACTIVITIES

The Foundation divides its activities into four main areas:

- Sports activities
- Educational and cultural activities
- Social welfare activities
- International cooperation
- Institutional activities

Las conmociones cerebrales afectan a cada niño y adolescente de manera diferente. Mientras que la mayoría de los adolescentes con una conmoción cerebral se sienten mejor después de un par de semanas, algunos tienen síntomas que duran meses o más tiempo. Hable con el proveedor de atención médica de su niño o adolescente si los síntomas no desaparecen o si empeoran después de que regresa a las actividades normales.



Planifique.

¿Qué quiere que su niño o adolescente sepa sobre las conmociones cerebrales?

¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve a su niño o adolescente a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Náuseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente). Incluso una breve pérdida del conocimiento debe considerarse como algo serio.



Usted también puede descargar la aplicación de CDC HEADS UP (en inglés) para obtener información a su alcance sobre las conmociones cerebrales. Simplemente scanee con su teléfono celular inteligente el código QR de la imagen a la izquierda.

¿Qué debo hacer si creo que mi niño o adolescente tiene una posible conmoción cerebral?

Como padre, si usted cree que su niño o adolescente puede tener una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que regrese a jugar el día de la lesión. Su niño o adolescente debe ver a un proveedor de atención médica y solo podrá regresar a jugar con el permiso de un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pedirle al proveedor de atención médica de su niño o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle a la enfermera de la escuela indicaciones, y al entrenador o instructor deportivo puede darles instrucciones sobre cómo regresar al juego.

No trate usted mismo de juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Es posible que al principio usted no sepa qué tan grave es la conmoción cerebral y algunos síntomas pueden tardar horas o días en aparecer. El regreso del niño o adolescente a la escuela y los deportes debe ser un proceso gradual manejado y vigilado por un proveedor de atención médica.

Los niños o adolescentes que continúan jugando mientras tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan al juego muy temprano, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Tener otra conmoción cerebral que ocurra mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al adolescente de por vida; hasta puede ser mortal.

Febrero del 2016



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

Para obtener más información, visite:

www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html

CONCUSSIONS AFFECT EACH TEEN DIFFERENTLY.

Although most teens with a concussion feel better within a couple of weeks, some will have symptoms for months or longer. Talk with your teens' healthcare provider if their concussion symptoms do not go away or if they get worse after they return to their regular activities. **Be sure to offer support during their recovery and allow them to stay connected with friends and others.**

What are some more serious danger signs to look out for?

In rare cases, a dangerous collection of blood (hematoma) may form on the brain after a bump, blow, or jolt to the head or body, and can squeeze the brain against the skull. Call 9-1-1 or take your teen to the emergency department right away if after a bump, blow, or jolt to the head or body he or she has one or more of these danger signs:



- One pupil (the black part in the middle of the eye) larger than the other
- Drowsiness or cannot be awakened
- A headache that gets worse and does not go away
- Weakness, numbness, or decreased coordination
- Repeated vomiting or nausea
- Slurred speech
- Convulsions or seizures
- Difficulty recognizing people or places
- Increasing confusion, restlessness, or agitation
- Unusual behavior
- Loss of consciousness (even a brief loss of consciousness should be taken seriously)

What should I do if my teen has a possible concussion?

As a parent, if you think your teen may have a concussion, you should:

1. Remove your teen from play.
2. Keep your teen out of play the day of the injury. Your teen should be seen by a healthcare provider and only return to play with permission from a healthcare provider who is experienced in evaluating for concussion.
3. Ask your teen's healthcare provider for written instructions on helping your teen return to school. You can give the instructions to your teen's school nurse and teacher(s) and return-to-play instructions to the coach and/or athletic trainer.

Do not try to judge the severity of the injury yourself. Only a healthcare provider should assess a teen for a possible concussion. You may not know how serious the concussion is at first, and some symptoms may not show up for hours or days. A teen's return to school and sports should be a gradual process that is carefully managed and monitored by a healthcare provider.

Teens who continue to play while having concussion symptoms or who return to play too soon—while the brain is still healing—have a greater chance of getting another concussion. A repeat concussion that occurs while the brain is still healing from the first injury can be very serious and can affect a teen for a lifetime. It can even be fatal.

Revised August 2019

To learn more,
go to cdc.gov/HEADSUP



Hoja informativa para PADRES CON HIJOS QUE PARTICIPAN EN DEPORTES JUVENILES



Esta hoja contiene información para ayudarle a proteger a sus niños o adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

¿Cómo puedo mantener a mis niños o adolescentes a salvo?

Los deportes son una buena manera para que los niños y los adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para ayudar a reducir las probabilidades de que sus niños o adolescentes tengan una conmoción cerebral, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
 - Junto con el entrenador, enséñeles maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
 - Ponga énfasis en la importancia de notificar las conmociones cerebrales y tomarse el tiempo para recuperarse de estas.
 - Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
 - Explíqueles a sus niños o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Cuando sea adecuado para el deporte o la actividad, enséñeles a que deben usar un casco para disminuir sus probabilidades de sufrir los tipos más graves de lesiones en la cabeza o el cerebro. No existe un casco "a prueba" de lesiones cerebrales. Incluso con un casco, es importante que los niños y los adolescentes eviten golpes en la cabeza.

¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y los adolescentes que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Signos observados por los padres

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje u de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos *antes* o *después* de un golpe o una caída.

Síntomas reportados por los niños y los adolescentes

- Dolor o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o está "bajoneado".

Hable con los niños y los adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Pídeles que notifiquen sus síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son grave o les preocupa que si notifican la conmoción cerebral pueden perder su posición en el equipo o verse débiles. Recuérdeles que es preferible perderse un juego que toda la temporada.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN QUE:
ES MEJOR PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.

A FACT SHEET FOR High School Parents



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

This sheet has information to help protect your teens from concussion or other serious brain injury.

What is a concussion?

A concussion is a type of traumatic brain injury—or TBI—caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. This fast movement can cause the brain to bounce around or twist in the skull, creating chemical changes in the brain and sometimes stretching and damaging the brain cells.

How can I help keep my teens safe?

Sports are a great way for teens to stay healthy and can help them do well in school. To help lower your teens' chances of getting a concussion or other serious brain injury, you should:

- Help create a culture of safety for the team.
 - > Work with their coach to teach ways to lower the chances of getting a concussion.
 - > Emphasize the importance of reporting concussions and taking time to recover from one.
 - > Ensure that they follow their coach's rules for safety and the rules of the sport.
 - > Tell your teens that you expect them to practice good sportsmanship at all time.
- When appropriate for the sport or activity, teach your teens that they must wear a helmet to lower the chances of the most serious types of brain or head injury. There is no "concussion-proof" helmet. Even with a helmet, it is important for teens to avoid hits to the head.

Talk with your teens about concussion.

Tell them to report their concussion symptoms to you and their coach right away.

How can I spot a possible concussion?

Teens who show or report one or more of the signs and symptoms listed below—or simply say they just "don't feel right" after a bump, blow, or jolt to the head or body—may have a concussion or other serious brain injury.

Signs observed by parents

- Appears dazed or stunned
- Is confused about events
- Answers questions slowly
- Repeats questions
- Can't recall events *prior* to the hit, bump, or fall
- Can't recall events *after* the hit, bump, or fall
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows behavior or personality changes
- Forgets an instruction or assignment

Symptoms reported by teens

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Blurry or double vision
- Sensitivity to light or noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Difficulty concentrating or remembering
- Just not "feeling right" or "feeling down"



cdc.gov/HEADSUP

LAS CONMOCIONES CEREBRALES AFECTAN A CADA NIÑO Y ADOLESCENTE DE MANERA DIFERENTE.

Aunque la mayoría de los niños y adolescentes se sienten mejor a las pocas semanas, algunos tendrán síntomas por meses o aún más. Hable con el proveedor de atención médica de sus hijos o adolescentes si los síntomas de conmoción cerebral no desaparecen o empeoran después de que regresan a sus actividades normales.

¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve a su hijo o adolescente a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Náuseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente).

➤ **Los niños y adolescentes** que continúan jugando cuando tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan a jugar muy pronto, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral. Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al niño o adolescente de por vida; y hasta podría ser mortal.

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo o adolescente ha sufrido una conmoción cerebral?

Como padre, si usted cree que su hijo o adolescente puede tener una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que su hijo o adolescente regrese a jugar el día de la lesión. Su hijo o adolescente debe ver a un proveedor de atención médica y solo podrá regresar a jugar con el permiso de un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pedirle al proveedor de atención médica de su hijo o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle indicaciones a la enfermera de la escuela y a los maestros e instrucciones al instructor o entrenador deportivo sobre cómo su hijo o adolescente puede regresar al juego de la escuela y a los maestros e instrucciones al instructor o entrenador deportivo sobre cómo su hijo o adolescente puede regresar al juego.

Trate de no juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Los signos y síntomas de las conmociones cerebrales por lo general aparecen al poco tiempo de que ocurre la lesión. Sin embargo, al principio no sabrá qué tan grave es la conmoción cerebral y es posible que algunos síntomas no aparezcan por varias horas o días.

Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para curarse. El regreso de un niño o adolescente a la escuela y a los deportes debe ser un proceso gradual dirigido y monitorizado cuidadosamente por un proveedor de atención médica.

Enero de 2021

Converse con su hijo o adolescente sobre los riesgos de una conmoción cerebral y otras lesiones cerebrales graves y haga que cada persona firme lo siguiente.

Separe la sección de abajo y mantenga esta hoja informativa para usarla en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes con el fin de protegerlos de las conmociones cerebrales u otras lesiones cerebrales graves.

- ☐ **Aprendí sobre las conmociones cerebrales y hablé con uno de mis padres o mi entrenador sobre lo que debo hacer si sufro una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.**

Nombre del atleta: _____ Fecha: _____

Firma del atleta: _____

- ☐ **He leído esta hoja informativa para padres sobre conmoción cerebral con mi hijo o adolescente y hablamos sobre lo que debe hacer si tiene una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.**

Nombre del padre o tutor legal: _____ Fecha: _____

Firma del padre o tutor legal: _____

CONCUSSIONS AFFECT EACH CHILD AND TEEN DIFFERENTLY.

While most children and teens with a concussion feel better within a couple of weeks, some will have symptoms for months or longer. Talk with your children's or teens' healthcare provider if their concussion symptoms do not go away, or if they get worse after they return to their regular activities.

What Are Some More Serious Danger Signs to Look Out For?

In rare cases, a dangerous collection of blood (hematoma) may form on the brain after a bump, blow, or jolt to the head or body and can squeeze the brain against the skull. Call 9-1-1 or take your child or teen to the emergency department right away if, after a bump, blow, or jolt to the head or body, he or she has one or more of these danger signs:

- One pupil larger than the other
- Drowsiness or inability to wake up
- A headache that gets worse and does not go away
- Slurred speech, weakness, numbness, or decreased coordination
- Repeated vomiting or nausea, convulsions or seizures (shaking or twitching)
- Unusual behavior, increased confusion, restlessness, or agitation
- Loss of consciousness (passed out/knocked out). Even a brief loss of consciousness should be taken seriously

Children and teens who continue to play while having concussion symptoms, or who return to play too soon—while the brain is still healing—have a greater chance of getting another concussion. A repeat concussion that occurs while the brain is still healing from the first injury can be very serious, and can affect a child or teen for a lifetime. It can even be fatal.

What Should I Do If My Child or Teen Has a Possible Concussion?

As a parent, if you think your child or teen may have a concussion, you should:

1. Remove your child or teen from play.
2. Keep your child or teen out of play the day of the injury. Your child or teen should be seen by a healthcare provider and only return to play with permission from a healthcare provider who is experienced in evaluating for concussion.
3. Ask your child's or teen's healthcare provider for written instructions on helping your child or teen return to school. You can give the instructions to your child's or teen's school nurse and teacher(s) and return-to-play instructions to the coach and/or athletic trainer.

Do not try to judge the severity of the injury yourself. Only a healthcare provider should assess a child or teen for a possible concussion. Concussion signs and symptoms often show up soon after the injury. But you may not know how serious the concussion is at first, and some symptoms may not show up for hours or days.

The brain needs time to heal after a concussion. A child's or teen's return to school and sports should be a gradual process that is carefully managed and monitored by a healthcare provider.

To learn more, go to cdc.gov/HEADSUP



CDC HEADS UP



Discuss the risks of concussion and other serious brain injuries with your child or teen, and have each person sign below.

Detach the section below, and keep this information sheet to use at your children's or teens' games and practices to help protect them from concussion or other serious brain injuries.

☐ I learned about concussion and talked with my parent or coach about what to do if I have a concussion or other serious brain injury.

Athlete's Name Printed: _____ Date: _____

Athlete's Signature: _____

☐ I have read this fact sheet for parents on concussion with my child or teen, and talked about what to do if they have a concussion or other serious brain injury.

Parent or Legal Guardian's Name Printed: _____ Date: _____

Parent or Legal Guardian's Signature: _____

HOJA INFORMATIVA sobre la conmoción cerebral



Esta hoja contiene información que ayuda a proteger a sus hijos o adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave. Use esta información en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes para aprender a identificar una conmoción cerebral y saber qué hacer en caso de que ocurra.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

¿Cómo puedo mantener a mis hijos o adolescentes seguros?

Los deportes son una buena manera para que los niños y adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para reducir las probabilidades de que sus hijos o adolescentes sufran una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
 - Junto con el entrenador enseñe maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
 - Hable con sus hijos o adolescentes sobre las conmociones cerebrales y pregúnteles si les preocupa tener que notificar una conmoción cerebral. Hable sobre las preocupaciones que tengan y déjeles saber que es la responsabilidad de ellos, y que está bien, notificar una conmoción cerebral y tomarse el tiempo necesario para recuperarse.
 - Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
 - Explíqueles a sus hijos o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Enseñarles que deben usar un casco para disminuir la probabilidad de sufrir los tipos de lesiones cerebrales o de la cabeza más graves, si es adecuado para el deporte o la actividad que practiquen. Sin embargo, no existe un casco que sea a prueba de conmociones cerebrales, por lo tanto, hasta con un casco es importante que los niños y adolescentes eviten los golpes en la cabeza.



Planifique. ¿Qué le gustaría que su hijo o adolescente supiera sobre las conmociones cerebrales?

¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y adolescentes que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Signos observados por padres o entrenadores

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje o de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos antes o después de un golpe o una caída.

Síntomas reportados por niños y adolescentes

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o no tiene "ganas de hacer nada".

Hable con sus hijos y adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Pídeles que notifiquen los síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son graves, mientras que a otros les preocupa perder su puesto en el equipo o ser vistos como débiles si notifican una conmoción cerebral. Asegúrese de recordarles que *es mejor perder un juego que toda la temporada.*

Enero de 2021



www.cdc.gov/HEADSUP

Concussion

INFORMATION SHEET



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

This sheet has information to help protect your children or teens from concussion or other serious brain injury. Use this information at your children's or teens' games and practices to learn how to spot a concussion and what to do if a concussion occurs.

What Is a Concussion?

A concussion is a type of traumatic brain injury—or TBI—caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. This fast movement can cause the brain to bounce around or twist in the skull, creating chemical changes in the brain and sometimes stretching and damaging the brain cells.

How Can I Help Keep My Children or Teens Safe?

Sports are a great way for children and teens to stay healthy and can help them do well in school. To help lower your children's or teens' chances of getting a concussion or other serious brain injury, you should:

- Help create a culture of safety for the team.
 - Work with their coach to teach ways to lower the chances of getting a concussion.
 - Talk with your children or teens about concussion and ask if they have concerns about reporting a concussion. Talk with them about their concerns; emphasize the importance of reporting concussions and taking time to recover from one.
 - Ensure that they follow their coach's rules for safety and the rules of the sport.
 - Tell your children or teens that you expect them to practice good sportsmanship at all times.
- When appropriate for the sport or activity, teach your children or teens that they must wear a helmet to lower the chances of the most serious types of brain or head injury. However, there is no "concussion-proof" helmet. So, even with a helmet, it is important for children and teens to avoid hits to the head.



Plan ahead. What do you want your child or teen to know about concussion?

How Can I Spot a Possible Concussion?

Children and teens who show or report one or more of the signs and symptoms listed below—or simply say they just "don't feel right" after a bump, blow, or jolt to the head or body—may have a concussion or other serious brain injury.

Signs Observed by Parents or Coaches

- Appears dazed or stunned
- Forgets an instruction, is confused about an assignment or position, or is unsure of the game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows mood, behavior, or personality changes
- Can't recall events *prior to* or *after* a hit or fall

Symptoms Reported by Children and Teens

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness, or double or blurry vision
- Bothered by light or noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Confusion, or concentration or memory problems
- Just not "feeling right," or "feeling down"

Talk with your children and teens about concussion. Tell them to report their concussion symptoms to you and their coach right away. Some children and teens think concussions aren't serious, or worry that if they report a concussion they will lose their position on the team or look weak. Be sure to remind them that *it's better to miss one game than the whole season.*



cdc.gov/HEADSUP

¿CÓMO PUEDO DARMÉ CUENTA DE QUE TENGO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Es posible que tengas una conmoción cerebral si tienes cualquiera de estos síntomas después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo:

-  Tienes dolor de cabeza.
-  Te sientes mareado, débil, o grogui.
-  Te molesta la luz o el ruido.
-  Tienes visión doble o borrosa.
-  Tienes vómitos o te duele el estómago.
-  Tienes problemas de concentración o memoria.
-  Te sientes sensible o "bajoneado".
-  Te sientes confundido.
-  Tienes dificultad para dormir.

Los síntomas de una conmoción cerebral son diferentes para cada persona; por lo tanto, es importante decirles a tus padres y médicos cómo te sientes. Es posible que notes síntomas de la conmoción cerebral de inmediato, pero a veces lleva horas o días hasta que notas que algo no está bien.

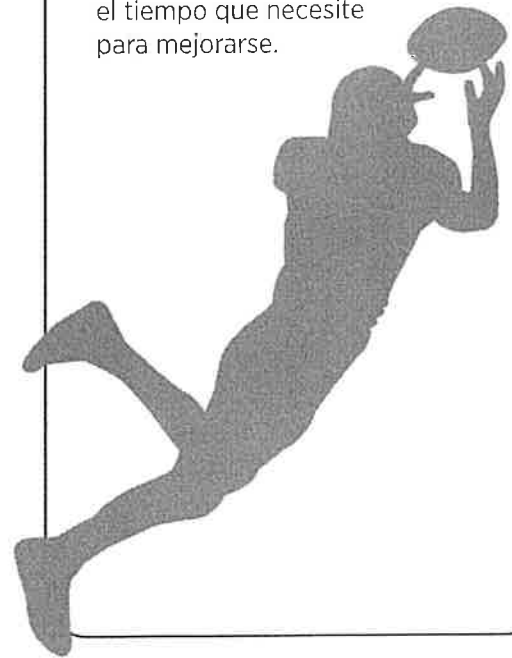
¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI EQUIPO?

PROTEGE TU CEREBRO.

Todos tus compañeros deben evitar golpes en la cabeza y deben seguir las reglas para un juego seguro con el fin de disminuir las probabilidades de presentar una conmoción cerebral.

SÉ UN BUEN JUGADOR DE EQUIPO.

Si uno de tus compañeros tiene una conmoción cerebral, dile que es un miembro importante del equipo y que debe tomarse el tiempo que necesite para mejorarse.



La información proporcionada en este documento o mediante enlaces a otros sitios no reemplaza la atención médica o profesional. Se deben dirigir las preguntas sobre diagnóstico y tratamiento de una conmoción cerebral a un médico u otro proveedor de atención médica.

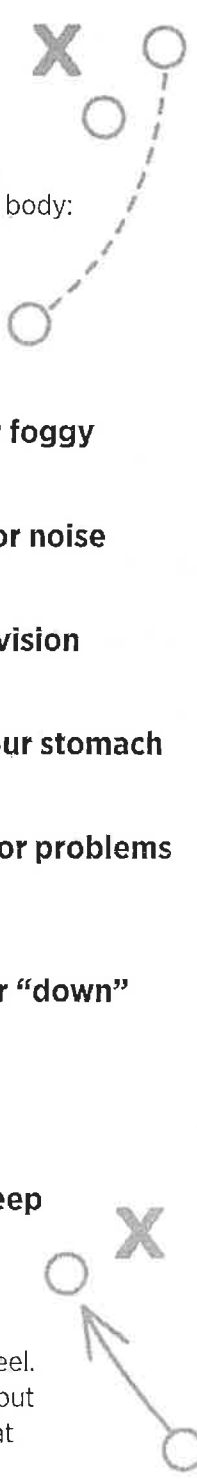
Enero de 2021

Para obtener más información, visite
www.cdc.gov/HEADSUP



How Can I Tell If I Have a Concussion?

You may have a concussion if you have any of these symptoms after a bump, blow, or jolt to the head or body:

- 
-  **Get a headache**
 -  **Feel dizzy, sluggish, or foggy**
 -  **Are bothered by light or noise**
 -  **Have double or blurry vision**
 -  **Vomit or feel sick to your stomach**
 -  **Have trouble focusing or problems remembering**
 -  **Feel more emotional or “down”**
 -  **Feel confused**
 -  **Have problems with sleep**

A concussion feels different to each person, so it's important to tell your parents and doctor how you feel. You might notice concussion symptoms right away, but sometimes it takes hours or days until you notice that something isn't right.

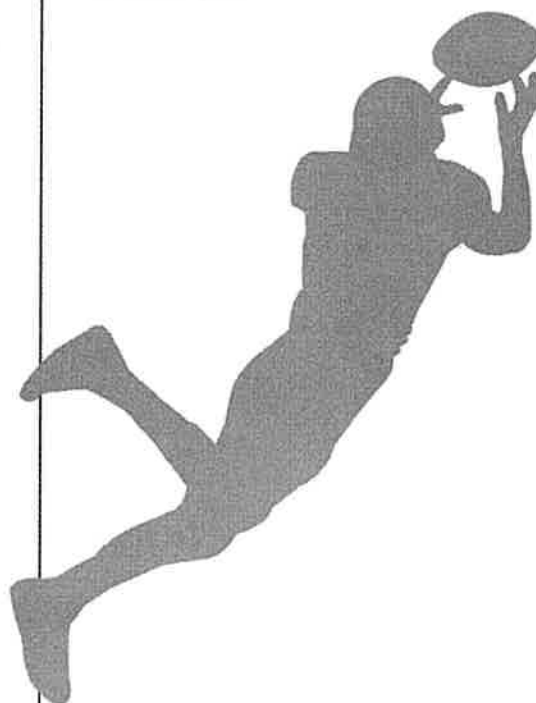
How Can I Help My Team?

Protect Your Brain.

All your teammates should avoid hits to the head and follow the rules for safe play to lower chances of getting a concussion.

Be a Team Player.

If one of your teammates has a concussion, tell them that they're an important part of the team and they should take the time they need to get better.



The information provided in this document or through linkages to other sites is not a substitute for medical or professional care. Questions about diagnosis and treatment for concussion should be directed to a physician or other healthcare provider.

Revised January 2019

To learn more,
go to cdc.gov/HEADSUP



HOJA INFORMATIVA PARA atletas de escuela intermedia

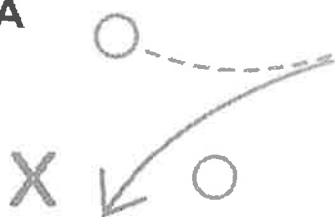


Esta hoja contiene información para que sepas cómo protegerte de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave y qué hacer si ocurre.

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que afecta su funcionamiento. Puede ocurrir cuando el cerebro rebota dentro del cráneo después de una caída o golpe en la cabeza.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?



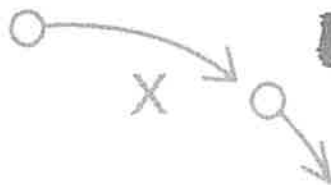
NOTIFICARLA.

Avísales a tu entrenador y a tu padre si crees que tú o uno de tus compañeros podría presentar una conmoción cerebral. No podrás dar lo mejor de ti si no te sientes bien; además, jugar con una conmoción cerebral es peligroso. Incentiva a tus compañeros a que también notifiquen sus síntomas.



HACERME REVISAR POR UN MÉDICO.

Si crees que tienes una conmoción cerebral, no regreses al juego el día de la lesión. Solo un médico u otro proveedor de atención médica puede decirte si tienes una conmoción cerebral y cuándo puedes regresar a la escuela y volver a jugar.



DARLE AL CEREBRO TIEMPO PARA CURARSE.

La mayoría de los atletas con una conmoción cerebral se mejoran después de un par de semanas. Para algunos, una conmoción cerebral puede hacer que las actividades diarias, como ir a la escuela, sean más difíciles. Es posible que necesites más ayuda para volver a tus actividades normales. Asegúrate de avisarles a tus padres y al médico cómo te vas sintiendo.



Enero de 2021

**LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN QUE:
ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.**



www.cdc.gov/HEADSUP

A FACT SHEET FOR Middle School Athletes



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

This sheet has information to help you protect yourself from concussion or other serious brain injury and know what to do if a concussion occurs.

WHAT IS A CONCUSSION?

A concussion is a brain injury that affects how your brain works. It can happen when your brain gets bounced around in your skull after a fall or hit to the head.

What Should I Do If I Think I Have a Concussion?

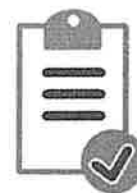
Get Checked Out by a Doctor.

If you think you have a concussion, do not return to play on the day of the injury. Only a doctor or other healthcare provider can tell whether you have a concussion and when it's OK to return to school and play.



Report It.

Tell your coach and parent if you think you or one of your teammates may have a concussion. You won't play your best if you are not feeling well, and playing with a concussion is dangerous. Encourage your teammates to also report their symptoms.



Give Your Brain Time to Heal.

Most athletes with a concussion get better within a couple of weeks. For some, a concussion can make everyday activities, such as going to school, harder. You may need extra help getting back to your normal activities. Be sure to update your parents and doctor about how you are feeling.



**GOOD TEAMMATES KNOW:
IT'S BETTER TO MISS ONE GAME THAN THE WHOLE SEASON.**



cdc.gov/HEADSUP

CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

Información para los padres



CDC HEADS UP
CEREBRO SEGURO. FUTURO SEGURO.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza o una sacudida durante un juego o una práctica, obsérvelo para determinar si tiene los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:

SIGNOS QUE NOTAN LOS PADRES Y LOS TUTORES

- Luce aturdido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (así sea momentáneamente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída

SÍNTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o difusa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
- Problemas de concentración
- Problemas de memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

**ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO
QUE TODA LA TEMPORADA.**



Enero de 2021

¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU HIJO A SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

1. Busque atención médica de inmediato.

Un profesional de la salud podrá determinar la seriedad de la conmoción cerebral que ha sufrido el niño y cuándo podrá regresar al juego sin riesgo alguno.

2. No permita que su hijo siga jugando.

Las conmociones cerebrales necesitan de un cierto tiempo para curarse. No permita que su hijo regrese al juego hasta que un profesional de la salud le haya dicho que puede hacerlo. Los niños que regresan al juego antes de lo debido - mientras el cerebro está en proceso de curación - corren un mayor riesgo de sufrir otra conmoción. Las conmociones cerebrales siguientes pueden ser muy serias. Pueden causar daño cerebral permanente que afectarán al niño de por vida.

3. Informe al entrenador del niño sobre cualquier conmoción cerebral que el niño haya sufrido recientemente.

Los entrenadores deben estar al tanto de cualquier conmoción cerebral que haya sufrido el niño recientemente. El entrenador no necesariamente sabrá si el niño ha tenido una conmoción en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

ABAJO MENCIONE LOS NOMBRES DE
HOSPITALES LOCALES:

Nombre del hospital: _____

Teléfono del hospital: _____

Nombre del hospital: _____

Teléfono del hospital: _____

Para ser atendido de inmediato, LLAME al 911

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/HEADSUP

CONCUSSION IN YOUTH SPORTS

Information for Parents



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

SIGNS & SYMPTOMS

If your child has experienced a bump or blow to the head during a game or practice, look for any of the following signs and symptoms of a concussion:

SIGNS OBSERVED BY PARENTS OR GUARDIANS

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets sports plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows behavior or personality changes
- Can't recall events prior to hit or fall
- Can't recall events after hit or fall

SYMPTOMS REPORTED BY THE ATHLETE

- Headache or "pressure" in the head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Sensitivity to light
- Sensitivity to noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Concentration or memory problems
- Confusion
- Does not "feel right"

**IT'S BETTER TO MISS ONE GAME
THAN THE WHOLE SEASON.**



January 2021

WHAT SHOULD YOU DO IF YOU THINK YOUR CHILD HAD A CONCUSSION?

1. Seek medical attention right away.

A health care professional will be able to decide how serious the concussion is and when it is safe for your child to return to sports.

2. Keep your child out of play.

Concussions take time to heal. Don't let your child return to play until a health care professional says it's OK. Children who return to play too soon—while the brain is still healing—risk a greater chance of having a second concussion. Second or later concussions can be very serious. They can cause permanent brain damage, affecting your child for a lifetime.

3. Tell your child's coach about any recent concussion.

Coaches should know if your child had a recent concussion. Your child's coach may not know about a concussion your child received in another sport or activity unless you tell the coach.

IMPORTANT PHONE NUMBERS

FILL IN THE NAME AND NUMBER OF YOUR
LOCAL HOSPITAL(S) BELOW:

Hospital Name: _____

Hospital Phone: _____

Hospital Name: _____

Hospital Phone: _____

For immediate attention, CALL 911

For more information, visit www.cdc.gov/HEADSUP