

**TAHOE TRUCKEE UNIFIED SCHOOL DISTRICT  
CONCUSSION INFORMATION FORM**

**WHAT CAN HAPPEN IF MY CHILD KEEPS ON PLAYING WITH A CONCUSSION OR RETURNS TOO SOON?**

Athletes with the signs and symptoms of a concussion should be removed from play immediately. Continuing to play with the signs and symptoms of a concussion leaves the young athlete especially vulnerable to greater injury. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one. This can lead to prolonged recovery, or even to severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athletes will often under report symptoms of injuries. And concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key for student-athlete's safety.

**IF YOU THINK YOUR CHILD HAS SUFFERED A CONCUSSION**

Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed from the game or practice immediately. No athlete may return to activity after an apparent head injury or concussion, regardless of how mild it seems or how quickly symptoms clear, without medical clearance. Close observation of the athlete should continue for several hours and/or longer. The new CIF Bylaw 313 now requires implementation of well-established "return to play concussion guidelines" that have been recommended for several years:

"A student-athlete who is suspected of sustaining a concussion or head injury in a practice or game shall be removed from competition at that time and for the remainder of the day,"  
and,

"A student-athlete who has been removed may not return to play until the athlete is evaluated by a licensed health care provider trained in the evaluation and management of concussion and received written clearance to return to play from that health care provider."

You must inform your child's coach if you think that your child may have a concussion. Remember it is better to miss one game than miss the whole season. And when in doubt, the athlete sits out.

For current up-to-date information on concussions go to:  
<http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html>

\_\_\_\_\_  
Student-athlete Name Printed

\_\_\_\_\_  
Student-athlete Signature

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Parent or Legal Guardian Printed

\_\_\_\_\_  
Parent or Legal Guardian Signature

\_\_\_\_\_  
Date

**TAHOE TRUCKEE UNIFIED SCHOOL DISTRICT**  
**Concussion Information Sheet**

A concussion is a brain injury and all brain injuries are serious. They are caused by a bump, blow, or jolt to the head, or by a blow to another part of the body with the force transmitted to the head. They can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works. Even though most concussions are mild, all concussions are potentially serious and may result in complications including prolonged brain damage and death if not recognized and managed properly. In other words, even a “ding” or a bump on the head can be serious. You cannot see a concussion and most sports concussions occur without loss of consciousness. Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or can take hours or days to fully appear. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, seek medical attention right away.

Symptoms may include one or more of the following:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Headaches</li> <li>● “Pressure in head”</li> <li>● Nausea or vomiting</li> <li>● Neck pain</li> <li>● Balance problems or dizziness</li> <li>● Blurred, double, or fuzzy vision</li> <li>● Sensitivity to light or noise</li> <li>● Feeling sluggish or slowed down</li> <li>● Feeling foggy or groggy</li> <li>● Drowsiness</li> <li>● Change in sleep patterns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Amnesia</li> <li>● “Don’t feel right”</li> <li>● Fatigue or low energy</li> <li>● Sadness</li> <li>● Nervousness or anxiety</li> <li>● Irritability</li> <li>● More emotional</li> <li>● Confusion</li> <li>● Concentration or memory problems (forgetting game plays)</li> <li>● Repeating the same question/comment</li> </ul>

Signs observed by teammates, parents and coaches include:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Appears dazed</li> <li>● Vacant facial expression</li> <li>● Confused about assignment</li> <li>● Forgets plays</li> <li>● Is unsure of game, score, or opponent</li> <li>● Moves clumsily or displays incoordination</li> <li>● Answers questions slowly</li> <li>● Slurred speech</li> <li>● Shows behavior or personality changes</li> <li>● Can’t recall events prior to hit</li> <li>● Can’t recall events after hit</li> <li>● Seizures or convulsions</li> <li>● Any change in typical behavior or personality</li> <li>● Loses consciousness</li> </ul>	

Adapted from the CDC and the 3<sup>rd</sup> International Conference on Concussion in Sports

Revised 7/23/2015

**DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE TAHOE TRUCKEE**  
**Información sobre conmoción cerebral**

**¿QUÉ PUEDE SUCEDER SI MI NIÑO/A SIGUE JUGANDO CON UNA CONMOCIÓN CEREBRAL O VUELVE A JUGAR DEMASIADO PRONTO?**

Los atletas con signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral dejan a un joven atleta muy vulnerable para una mayor lesión. Existe un mayor riesgo de daño significativo en una conmoción cerebral durante un periodo de tiempo después de que ocurra la conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a la hinchazón cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los atletas adolescentes no informan la gravedad de los síntomas en virtud de las lesiones. Las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación a los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad del estudiante-atleta.

**SI CREE QUE SU HIJO/A HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL**

Cualquier atleta que se sospeche de padecer una conmoción cerebral debe ser retirado del juego o práctica de forma inmediata. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una lesión en la cabeza o concusión cerebral, independientemente de que parezca muy leve, o la rapidez con la que los síntomas desaparecen, sin autorización médica. La observación detallada del atleta debe continuar durante varias horas y / o más. La nueva Ordenanza CIF 313 ahora requiere la implementación de las "guías para volver al juego después de una conmoción cerebral" que se han recomendado desde hace varios años:

"Un estudiante-atleta que se sospeche de haber sufrido una lesión de contusión / conmoción cerebral en una práctica o juego deberá ser retirado de la competencia en ese momento y durante el resto del día"

y,

"Un estudiante-atleta que ha sido eliminado no podrá volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un profesional médico con licencia en la evaluación y gestión de la conmoción cerebral y haya recibido la autorización de ese profesional médico, por escrito para volver a jugar. "

Usted debe informar al entrenador de su hijo/a si usted piensa que su hijo/a puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un partido que perderse toda la temporada. Y en caso de duda, el atleta no podrá jugar.

Para información actualizada sobre las conmociones cerebrales visite:

<http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html>

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante - atleta

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante - atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre / madre / tutor

\_\_\_\_\_  
Firma del padre / madre / tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

**DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE TAHOE TRUCKEE**  
**Hoja de Información sobre conmoción cerebral**

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar desde leves a graves y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas las conmociones cerebrales tienen el potencial de ser graves y pueden dar lugar a complicaciones, incluyendo daño cerebral prolongado y la muerte si no se reconoce y se gestiona adecuadamente. En otras palabras, incluso un "ding" (golpecito) o un golpe en la cabeza, puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de ellas ocurren sin la pérdida de la conciencia. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión, o pueden tardar horas o días para aparecer en su totalidad. Si su hijo/a le informa de algunos síntomas de conmoción cerebral, o si nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dolores de cabeza</li> <li>● "La presión en la cabeza"</li> <li>● Náuseas o vómitos</li> <li>● Dolor de cuello</li> <li>● Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>● Visión borrosa, doble</li> <li>● Sensibilidad a la luz o al ruido</li> <li>● Débil o más lento</li> <li>● Sensación de niebla o atontado</li> <li>● Somnolencia</li> <li>● Cambio en los patrones de sueño</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Amnesia</li> <li>● "No me siento bien"</li> <li>● Fatiga o falta de energía</li> <li>● Tristeza</li> <li>● Nerviosismo o ansiedad</li> <li>● Irritabilidad</li> <li>● Más emocional</li> <li>● Confusión</li> <li>● Concentración o problemas de memoria (olvidar jugadas)</li> <li>● Repitiendo la misma pregunta / comentario</li> </ul> |
|--|---|

Los signos observados por compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Appears dazed
- Vacant facial expression
- Confused about assignment
- Forgets plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily or displays incoordination
- Answers questions slowly
- Slurred speech
- Shows behavior or personality changes
- Can't recall events prior to hit
- Can't recall events after hit
- Seizures or convulsions
- Any change in typical behavior or personality

- Losses consciousness
- Aspecto aturdido
- Expresión facial perdida
- Confundido acerca de la asignación
- Se olvida de jugadas
- No está seguro del juego, la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza o muestra falta de coordinación
- Responde a las preguntas lentamente
- Trastornos del habla
- Muestra los cambios de comportamiento o de la personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento o personalidad típica