

LIBERTY UNION HIGH SCHOOL DISTRICT

2019-2020

GUÍA DE DEPORTES – PADRES Y ESTUDIANTES

Liga Deportiva del Valle de la Bahía <https://bvalsports.org/>
Sección Costa Norte, CIF <http://www.cifncs.org/>
Federación Interescolar de California <http://www.cifstate.org/>



Freedom High School

Director deportivo: Steve Amaro, CMAA
Teléfono: 925-625-5900 x3044
Fax: 925-625-0396
Correo electrónico: amaros@luhsd.net
Mascota: Halcones
Sitio web: www.luhsd.net/freedom



Heritage High School

Director deportivo: Nate Smith
Teléfono: 925-634-0037 x6090
Fax: 925-516-4461
Correo electrónico: smithn@luhsd.net
Mascota: Patriotas
Sitio web: www.luhsd.net/heritage



Liberty High School

Director deportivo: Ryan Partridge
Teléfono: 925-634-3521 x5596
Fax: 925-516-2963
Correo electrónico: partridger@luhsd.net
Mascota: Leones
Sitio web: www.luhsd.net/liberty

Liberty Union High School District

Asistente del Superintendente: Denise Rugani
Teléfono: 925-634-2166
Correo electrónico: ruganid@luhsd.net
Sitio web: www.luhsd.net

INDICE

FILOSOFÍA	1
TEMPORADAS DE DEPORTES	1
ELEGIBILIDAD ACADÉMICA	1
ADMISIÓN	1
FORMULARIO DE PARTICIPACIÓN EN DEPORTES	2
PATÓGENOS DE LA SANGRE	2
CLUBES PROMOTORES	2
TRANSFERENCIA DE ELEGIBILIDAD CIF/NCS/BVAL	2
ENTRENADORES	3
EVALUACION DE ENTRENADORES	3
CONMOCIONES CEREBRALES	3
PAGOS	3
RECAUDACION DE FONDOS	3
NOVATADA	4
GRIPE H1N1	4
SEGURO	4
ENTREGA Y DEVOLUCION DE UNIFORMES Y MATERIALES	4
VESTUARIOS	4
MRSA	4
COMPETENCIAS EXTERNAS Y LIGAS DE VERANO	5
FONDOS DE PADRES	5
POSTEMPORADAS	5
TIEMPO DE JUEGO	5
PRÁCTICAS	5
HORARIOS DE PRÁCTICA EN DÍAS NO ESCOLARES	5
REUNIÓN DE PADRES DE PRETEMPORADA	5
ASISTENCIA A LA ESCUELA	6
REDES Y MEDIOS SOCIALES	6
DEPORTIVIDAD	6
PADRES DEL EQUIPO	6
TRANSPORTE PARA DEPORTISTAS	6
COORDINADOR DEPORTIVO DE LUHSD	6
CÓDIGO DE CONDUCTA DEPORTIVA DE LUHSD	7
POLÍTICA DE EXPULSIÓN DE NCS/BVAL	8
ACCIONES ANTIDEPORTIVAS	9
COMPORTAMIENTO INADECUADO	9

ARBITROS	9
INEGIBILIDAD DEPORTIVA DEBIDO A LA VIOLACIÓN DE NORMA DE LA ESCUELA	10
DIRECTIVAS DE DEPORTIVIDAD BVAL	11
EXPRESANDO PREOCUPACIONES ACERCA DE LA EXPERIENCIA DEPORTIVA DE UN ESTUDIANTE	11
NOTIFICACIONES A LOS PADRES	12
CONMOCIÓN CEREBRAL: Una hoja informativa para padres/tutores y entrenadores	14
CONMOCIÓN CEREBRAL: Una hoja informativa para los estudiantes-deportistas	15
PARO CARDIACO SÚBITO (SCA) EN ESTUDIANTES DEPORTISTAS	16
ÍNDICE DE CALOR	17

FILOSOFÍA

El deporte desempeña un papel importante en la Liberty Union High School District. Los jóvenes aprenden mucho de su participación en deportes interescolares. Lecciones de deportividad, trabajo en equipo, la competencia y cómo ganar y perder con gracia, son parte integrante de cada equipo en nuestro programa deportivo. El deporte desempeña un papel importante también en ayudar a cada estudiante a desarrollar un autoconcepto saludable, así como un cuerpo sano. La competición deportiva se agrega a nuestro espíritu de escuela y **ayuda a todos los estudiantes – tanto espectadores como participantes – a desarrollar orgullo por su escuela y maximizar el potencial individual.**

La Junta Directiva reconoce que el programa deportivo del Distrito constituye un componente integral del programa educativo y ayuda a construir un clima escolar positivo. El programa deportivo también ayuda a promover el bienestar físico, social y emocional y el desarrollo del carácter de los estudiantes participantes. Dentro de las limitaciones financieras y de personal del Distrito, el programa deportivo estará diseñado para satisfacer los intereses y habilidades de los estudiantes y será modificado en su alcance para asegurar una amplia participación.

TEMPORADAS DE DEPORTES

Otoño	Invierno	Primavera
Inicio: 12 de agosto de 2019	Inicio: 4 de noviembre de 2019	Inicio: 10 de febrero de 2020
Cross Country, chicas: V, JV	Básquetbol, chicos: V, JV, F	Béisbol: V, JV, F
Fútbol Americano: V, JV, F (comienza agosto 5)	Básquetbol, chicas: V, JV, F	Porristas Deporte Competitivo: V, JV
Golf, chicas: V	Lucha Libre, Coed: V, JV, F	Golf, chicos: V
Tenis, chicas: V, JV	Fútbol, chicos: V, JV	Softball: V, JV
Comp. Tradicional de Porristas (sin temporada)	Fútbol, chicas: V, JV	Natación y Buceo, chicos: V, JV
Voleibol, chicas: V, JV, F (agosto 6)	Bowling Unificado. Coed: V	Natación y Buceo, chicas: V, JV
Polo Acuático, chicos: V, JV		Tenis, chicos: V, JV
Polo Acuático, chicas: V, JV		Atletismo, chicos: V, JV
Fútbol Unificado, Coed: V		Atletismo, chicas: V, JV
		Vóleibol, chicos: V, JV
		Básquetbol Unificado, Coed: V

ELEGIBILIDAD ACADÉMICA

En orden a poder probarse y participar de los deportes, los alumnos deben obtener un promedio de calificaciones de 2,0 "C" en una escala de 4.0 en todas las clases inscriptos Y estar en camino de la graduación. Los estudiantes deberán estar matriculados y aprobar un mínimo de 20 créditos por semestre (4 clases). Para ser elegibles para probarse los estudiantes deben mantener un 2.0 durante el actual trimestre de prueba y el trimestre inmediatamente anterior (es decir: dos trimestres consecutivos). **Además, para poder participar un estudiante debe ser académicamente elegible en la calificación del periodo antes de la prueba.** Ver al Director Deportivo de antemano para obtener información específica sobre como subir las calificaciones en la escuela de verano. La elegibilidad académica se reinicia en la fecha que determina el Distrito. Los estudiantes entrantes de primer año (freshmen en inglés) deben mantener un 2.0 en su último semestre en la escuela media para ser elegibles. Pida a su Director Deportivo la lista de estas fechas. La NCS no reconoce cambios de calificaciones después de la fecha de determinación. Si se descubre un error, hay un proceso de apelación a la NCS. Si el estudiante cumple con todos los requisitos necesarios para periodo de prueba, un período de prueba académica puede ser autorizado una vez en un año escolar en la escuela superior por el Superintendente, o su designado, para los estudiantes que participarán en deportes, cuyo GPA está entre 1.75 y 1.99.

ADMISIÓN

Una admisión puede cobrarse para competencias varsity llevadas a cabo en la escuela si el control de la puerta de entrada y la supervisión son realizadas por la escuela. Los estudiantes con tarjetas ASB en su poder pueden entrar gratis a los juegos de su escuela, pero pueden tener que pagar un costo reducido en otras escuelas.

FORMULARIO DE PARTICIPACIÓN EN LOS DEPORTES

Cada jugador debe tener un nuevo [Paquete de Autorización Deportiva](#) en archivo cada año escolar y antes de participar en cualquier equipo. Todos los formularios están en línea y se accede a ellos haciendo clic en el hipervínculo anterior. Deben imprimir el formulario médico y hacerlo firmar por un médico certificando la salud del deportista. La autorización física sirve para todas las temporadas en el mismo año escolar, pero tiene que ser entregada antes de que un estudiante sea capaz de participar en deportes.

ENTRENADOR DEPORTIVO

Los entrenadores deportivos están disponibles en cada sitio. Póngase en contacto con su Director Deportivo para sus horarios.

PATÓGENOS DE LA SANGRE

Todos los deportistas deben ser conscientes del protocolo de patógenos transmitidos por la sangre cuando hay sangrado. Cada vez que un deportista tenga una lesión o herida que produce hemorragias u otros fluidos corporales, deberá detenerse la práctica o juego de conformidad con las directrices de CIF y será escoltado fuera del campo de juego para un tratamiento adecuado. El deportista no volverá a la práctica o el juego hasta que el sangrado se haya detenido y la herida esté adecuadamente cubierta. Se deben usar siempre guantes cuando se esté en contacto con cualquier líquido del cuerpo.

CLUBES PROMOTORES

Los departamentos deportivos son afortunados de tener mucho apoyo deportivo de clubes promotores. Estos grupos desempeñan un papel importante en crear una experiencia positiva en los estudiantes deportistas. Si desea participar, póngase en contacto con el Director Deportivo para obtener más información. Como nota, clubes promotores de un deporte específico están prohibidos.

ACOSO

Liberty Union High School District no tolerará ningún comportamiento que infrinja la seguridad de ningún alumno. Un estudiante o entrenador no debe intimidar, acosar o atormentar a otro estudiante a través de palabras o acciones. Tal comportamiento incluye: contacto físico directo, como golpear o empujar; agresiones verbales, como burlas o insultos; y aislamiento social o manipulación.

Liberty Union High School District espera que los estudiantes y/o el personal denuncien inmediatamente los incidentes de intimidación al director o persona designada. El personal que es testigo de tales actos toma medidas inmediatas para intervenir cuando sea seguro hacerlo. Cada queja de acoso será rápidamente investigada. Esta política se aplica a los estudiantes y al cuerpo técnico de la escuela, mientras viajan hacia y desde la escuela a una actividad patrocinada por la escuela, ya sea dentro o fuera de la escuela, y durante una actividad patrocinada por la escuela.

TRANSFERENCIA DE ELEGIBILIDAD CIF/NCS/BVAL:

Cualquier estudiante que se transfiera entre escuelas está sujeto a los [estatutos de transferencia CIF](#). **Un deportista de nivel varsity, - que no tiene un cambio de domicilio, debe "quedarse afuera" 50 % más un día por cada temporada de deporte jugada previamente. TODOS los deportistas de transferencia deben solicitar revisión de su elegibilidad por el director o persona designada de la escuela nueva para determinar su elegibilidad para competir.** Antes de participar en una liga deportiva serán requeridos los formularios, CIF 207 y 510. Son necesarios por lo menos 20 días hábiles para el procesamiento de estos formularios, especialmente al comienzo del año. El deportista puede perder parte de la temporada de deporte durante el proceso de revisión y evaluación. Ver al Director Deportivo para obtener más información. Por favor, solicite una cita con el Director Deportivo para la revisión de las políticas de transferencia. **La elegibilidad debe ser establecida antes de la participación.** Los estudiantes deben residir en el Distrito Liberty Union High School o tener una transferencia inter-distrito aprobada, y acatar las políticas del Distrito escolar para residencia y disciplina.

ENTRENADORES

Todos los equipos deportivos deberán ser supervisados por entrenadores calificados para garantizar que los estudiantes deportistas reciban instrucción apropiada y orientación relacionados con la seguridad, salud, habilidades deportivas y espíritu deportivo. Los eventos deportivos serán oficiados por personal calificado. Los entrenadores deben ser tratados con el mismo respeto que cualquier otro profesional. Por favor, comparta cualquier preocupación que usted tenga directamente con el entrenador o con el Director Deportivo de la escuela.

EVALUACION DE ENTRENADORES

La administración de la escuela (Director Deportivo, Vicedirector Deportivo y el Director) evalúan regularmente a los entrenadores pagos a través de observaciones en las prácticas y juegos, notas escritas de los deportistas, cumplimiento de las expectativas de la escuela y toda otra información que se recopila. Conferencias de evaluación se realizan con los entrenadores al final de la temporada para reconocer éxitos y hacer un plan de mejora, cuando sea necesario. La administración de los sitios es responsable del empleo de entrenadores.

CONMOCIONES CEREBRALES

Cualquier deporte tiene la posibilidad de lesiones. Las potenciales lesiones más graves son una conmoción cerebral o conmociones cerebrales múltiples. Los padres y deportistas deben tomarlas en serio y consultar con su médico para recibir consejos médicos. Por favor consulte los materiales educativos al final de la [Guía Deportiva para Padres-Estudiantes](#) sobre los efectos médicos y académicos de una conmoción cerebral. Los padres y los deportistas deben firmar el formulario de información de Conmoción Cerebral de CIF, como parte del Formulario de Participación Deportiva. Si un estudiante deportista es sospechoso de tener una conmoción cerebral o golpe en la cabeza en una actividad deportiva, él/ella debe ser inmediatamente retirado de la actividad por el resto del día. Al estudiante no se le permitirá retomar la actividad hasta que sea evaluado por un proveedor de servicios de salud autorizado entrenado en el manejo de una conmoción cerebral y reciba la autorización por escrito del proveedor de servicios de salud para volver a la actividad, no antes de 7 días del diagnóstico. (Código de Educación 49475). **Padres, entrenadores y deportistas son invitados a ver [Concussion in Sports - What You Need to Know](#) - Conmoción Cerebral en los Deportes – Lo que necesita saber-** (curso en internet gratuito). Para más información, consulte la alerta de Medicina Deportiva de CIF en [CIF Concussions](#).

PAGOS

Los estudiantes no pagarán para participar en un programa deportivo.

RECAUDACIÓN DE FONDOS

Los equipos pueden sentir la necesidad de recaudar dinero para apoyar sus actividades. Cualquier actividad de recaudación de fondos debe ser completamente voluntaria y aprobada por el Director Deportivo y el Cuerpo Estudiantil Asociado (ASB) antes del compromiso. Los fondos donados por las familias para la cuenta deportiva no se pueden asignar a un deportista específico. Todos los fondos deben ir directamente a las cuentas de ASB y las compras se deben realizar desde esas mismas cuentas. **El dinero del equipo nunca debe ser guardado por un entrenador o padre o depositado en cuentas privadas.** Todo el dinero recaudado debe ser para el beneficio del equipo y ninguna persona puede obtener un beneficio. No se pueden realizar ventas de alimentos (como dulces) durante el día escolar sin aprobación previa. Como las escuelas son instituciones sin fines de lucro, la recaudación de fondos del equipo no se puede utilizar para generar fondos para otras causas. Los equipos pueden asociarse con otras organizaciones sin fines de lucro, pero ningún porcentaje de los fondos de los estudiantes puede destinarse a ningún fin fuera de las actividades del equipo.

NOVATADA

LUHSD no tolera cualquier actividad que tenga el potencial de avergonzar, humillar o herir a cualquier estudiante como condición para participar en cualquier actividad escolar. Los autores pueden ser penalizados por, pero no limitados a, el retiro del equipo, suspensión de la escuela o citación penal. Las novatadas deben ser informadas inmediatamente al director deportivo o administrador deportivo del lugar. Las novatadas incluyen, pero no están limitadas a, cualquier actividad humillante o peligrosa que se espera de un estudiante por pertenecer a un grupo, independientemente de su voluntad de participar, como:

- Una actividad física como castigo, la exposición a elementos o privación del sueño.
- Consumo de alcohol, drogas, tabaco o cualquier otro líquido de alimentos u otras sustancias.
- Acciones de naturaleza sexual o simulaciones de acciones de naturaleza sexual.
- Sometimiento a un nivel extremo de vergüenza o humillación.
- Búsqueda del tesoro; robo de propiedad; desteñido/afeitado de pelo; vendar los ojos; forzar vestimenta en compañeros de equipo.
- Violación de cualquier ley federal, estatal o local, o cualquier violación de las reglamentaciones y políticas del Distrito.
- El Distrito LUHS prohíbe la discriminación, hostigamiento, intimidación o acoso de estudiantes o personal, incluyendo acoso sexual, comportamiento motivado por el odio, acoso cibernético, novatada o actividad de iniciación, extorsión o cualquier otra conducta verbal, escrita o física que cause o amenace con causar violencia, daño corporal o interrupción sustancial de las actividades escolares.

GRIPE H1N1

Los quipos deben tener una buena higiene de lavado de manos, antes y después de las prácticas. Cualquier jugador que presente síntomas de gripe se recomienda quedarse en su casa, sin penalización, para evitar la transmisión de la gripe a otros miembros del equipo. Siga el consejo dado por su médico o la escuela si ocurre un brote.

SEGURO

El seguro es responsabilidad de la familia, según el Código de Educación 32220 y sig. Un seguro de bajo costo o una exención por dificultades financieras pueden obtenerse a través de la escuela (ver al Director Deportivo para obtener más información). Es muy importante leer la póliza y entender la cobertura. Puede no incluir el servicio de ambulancias u otros gastos importantes. Vea los deducibles y el porcentaje de los principales gastos que están cubiertos. LUHSD NO ES responsable del seguro que cubre lesiones a los deportistas cuando participan en un deporte de la escuela.

ENTREGA Y DEVOLUCION DE UNIFORMES Y MATERIALES

Los uniformes y materiales entregados deben ser utilizados apropiadamente. Por favor siga las instrucciones de cuidado para todas las prendas. Los uniformes y el material deben devolverse al entrenador al final de la temporada. Los estudiantes deportistas pagarán por el reemplazo de cualquier propiedad de la escuela perdida o dañada. El estudiante puede pagar el cargo correspondiente por la propiedad escolar dañada o perdida, o completar un programa de trabajo voluntario en lugar de pagar el cargo. El Director Atlético analizará, caso por caso, si la propiedad de la escuela fue dañada deliberadamente. Los analíticos no serán entregados hasta que se hayan pagado todas las facturas debidas a la escuela.

VESTUARIOS

Los deportistas deben utilizar apropiadamente los vestuarios para cambiarse. Son responsables de la seguridad de sus pertenencias manteniéndolas encerradas siempre dentro de su armario. No tenga objetos de valor en los vestuarios. Los deportistas deben comportarse adecuadamente con el lenguaje y la conducta. No pueden tomarse fotos o videos dentro de un vestuario. La violación resultará en sanción disciplinaria al equipo de la escuela.

MRSA

MRSA (estafilococo aureus resistente a la meticilina) es una infección por estafilococo que es resistente a muchos antibióticos comunes y difícil de tratar. Puede transmitirse a través de una higiene deficiente, intercambio de objetos personales, cuidado inadecuado de la herida y algunas otras fuentes de transmisión. Pocos casos se han reportado en las escuelas MCAL. Es importante seguir las precauciones de una buena higiene. Para más información, consulte la alerta de Medicina Deportiva de CIF en [CIF: MRSA](#).

COMPETENCIAS EXTERNAS Y LIGAS DE VERANO

Según normas CIF, ningún estudiante deportista puede participar en un equipo que no sea de la escuela, del mismo deporte durante la misma temporada. Esto incluye ligas, equipos de clubes, torneos, juegos de caridad, juegos de estrellas, torneos 3-3, clases en la universidad, etc. Dado que la participación en un evento fuera de la escuela, del mismo deporte, hacen a un deportista inelegible y genera la pérdida de cualquier competencia, los estudiantes deportistas deben verificar con el Director Deportivo si hay alguna duda sobre si una competencia está permitida de acuerdo con las ordenanzas de NCS y CIF. Las escuelas de LUHSD, BVAL, NCS y CIF no patrocinan equipos de la liga de verano. Aunque se permite la participación, no se asocia oficialmente o extraoficialmente con los grupos antes mencionados. Los padres asumen toda la responsabilidad por los gastos médicos y daños que pueden ocurrir como resultado de la participación en un equipo de la liga de verano.

FONDOS DE PADRES

Los padres no pueden pagar a entrenadores, además de sus estipendios, o respaldar equipos. Entrenadores o clubes de apoyo de los padres no pueden solicitar a los deportistas que paguen para participar en un equipo. Hacerlo podría resultar en pérdida de juegos o ser rechazado para los juegos post-temporada.

POSTEMPORADAS

Es emocionante cuando un equipo varsity logra la postemporada de BVAL, NCS, Nor-Cal o del Campeonato CIF. Las postemporadas pueden extender la participación del deportista en el deporte. La postemporada de BVAL celebra la semana después de la temporada regular de deporte. La postemporada NCS comienza inmediatamente después de la postemporada BVAL. Consulte los sitios de internet BVAL y NCS para los deportes de postemporada como fechas, horas y ubicación de las competencias de postemporada. BVAL o NCS cobrarán admisión para estos eventos. Las posiciones de postemporada son determinadas por la política de BVAL/NCS o por los comités de posiciones. La ventaja de campo local generalmente está en la posición más alta a menos que no estén disponibles las instalaciones deportivas apropiadas. La hora y lugar de los juegos postemporada se establecen por BVAL/NCS y generalmente no son negociables. La información de postemporada de la Sección Costa Norte está disponible en www.cifnsc.org después que las posiciones de post-temporada han tenido lugar.

TIEMPO DE JUEGO

La naturaleza de los deportes y competición de la escuela superior significa poner el mejor equipo posible en competencia. El entrenador debe decidir quiénes son los deportistas más calificados así el equipo obtiene su mejor oportunidad de éxito. Entonces, el tiempo de juego es determinado por el criterio del entrenador.

PRÁCTICAS

Se espera que todos los deportistas asistan a TODAS las prácticas programadas. Las prácticas son generalmente 2-3 horas cada día de la semana y pueden realizarse los sábados, y durante los recesos escolares y feriados. **Se solicita que los estudiantes deportistas programen sus citas y vacaciones de acuerdo a las prácticas y compromisos de juego.**

HORARIOS DE PRÁCTICA EN DÍAS NO ESCOLARES

LUHSD da autoridad a los entrenadores para establecer políticas de equipo que **puedan** incluir la **celebración de prácticas o juegos durante días no escolares, que caen dentro de su temporada de deporte.** Cuando los equipos han establecido horarios de prácticas/juegos que se comunicaron bien en el comienzo de la temporada, se espera que los deportistas los cumplan. Ninguna práctica o juegos podrán realizarse los días domingo. Ningún deportista puede ser penalizado por la observación de un día de fiesta religioso.

REUNIÓN DE PADRES DE PRETEMPORADA

Se espera que los entrenadores les den a los padres una oportunidad para reunirse con el entrenador y cualquier asistente antes de la primera competencia de la temporada. Esta reunión debería incluir la discusión de las políticas de equipo y expectativas, y preguntas que surjan de los padres. También es un buen momento para conocer a los padres de otros deportistas del equipo y hacer otros arreglos para la temporada. **Por favor planea asistir y reunirse con su entrenador(es).**

ASISTENCIA A LA ESCUELA

Para participar en una competencia, un deportista debe haber asistido a un mínimo de dos 2 períodos de bloque en el día de la competencia (o el viernes para una competencia el sábado). Un viaje de estudio escolar se considera asistencia a la escuela. Esta es una política del Distrito que puede ser cambiada por el DIRECTOR en circunstancias excepcionales.

SALIDAS TEMPRANAS

Los estudiantes y los padres deben ser conscientes de que hay una buena probabilidad de perder toda o parte de la última clase del día, cuando tienen que viajar a otras escuelas para una competencia. Esto puede ocurrir varias veces durante una temporada. Los estudiantes tienen la responsabilidad de contactarse con su profesor con anticipación para coordinar para recuperar el trabajo. Cuando se siguen los protocolos adecuados y los estudiantes se ponen en contacto con los profesores antes de salir, los profesores deben permitir a los estudiantes recuperar el trabajo perdido.

REDES Y MEDIOS SOCIALES

Los deportistas y los padres deben usar los sitios de redes sociales de forma positiva, deportiva y reflejando los valores de su equipo, su escuela y el LUHSD. Asuman que nada publicado en los medios sociales será privado. Comentarios inapropiados relacionados con deportes – incluyendo, pero no limitado a, hablar- basura, burlarse, palabras soeces, novatadas, acoso o intimidación – pueden resultar en acciones disciplinarias para el equipo o escuela. Es contra las reglas de la CIF utilizar los medios sociales para comprometer o influir en cualquier estudiante que no sea de su escuela, para que se inscriba en su escuela con propósitos deportivos. Sólo las imágenes apropiadas deben ser publicadas, siempre con el permiso de las personas fotografiadas. Nunca deben tomarse fotografías/videos en el vestuario. Los medios sociales no son un lugar para resolver problemas de equipo.

DEPORTIVIDAD

Se espera que los entrenadores, jugadores y aficionados sean responsables de representar a su escuela con dignidad y clase. **Cualquier persona (deportista, estudiante o adulto) que no se conduzca de una manera positiva puede ser expulsado de un evento o suspendido en futuros eventos.**

Se anima a entrenadores, padres y deportistas a ver dos videos de deportividad:

[Deportividad](#)(un curso de video en internet gratuito)

[Crianza positiva del deporte](#) (un curso de video en internet gratuito)

PADRES DEL EQUIPO

Los entrenadores aprecian cuando uno o más padres voluntarios pueden ayudar con las tareas del equipo, tales como organizar el transporte, los materiales, mantener un grupo de correo electrónico, organizar banquetes y cenas de los equipos y dando cualquier otra ayuda al equipo y entrenador.

TRANSPORTE PARA DEPORTISTAS

El Distrito **puede** proveer transporte para los deportistas hacia y desde los eventos deportivos y por contrato con proveedores de transporte privado, en la medida en que los fondos estén disponibles para este propósito. Cuando no hay fondos, el Superintendente o su designado, no autorizará ni hará arreglos para el transporte de los estudiantes en automóviles particulares. Los estudiantes no pueden conducir a competencias afuera.

COORDINADOR DEPORTIVO DE LUHSD

El programa deportivo del distrito debe estar libre de discriminación y prácticas discriminatorias, prohibidas por leyes estatales y federales. El Superintendente o persona designada se asegurará de que se proporcionen oportunidades deportivas equivalentes para hombres y mujeres. La responsabilidad del Coordinador Deportivo de LUHSD es apoyar el programa deportivo del Distrito y a los directores deportivos. Denise Rugani, Asociada del Superintendente de LUHSD, puede ser contactada en el 925-634-2166 o en ruganid@luhsd.net.

CÓDIGO DE CONDUCTA DEPORTIVA DE LUHSD

Los deportistas

La conducta de un deportista es estrechamente observada en muchas áreas de su vida, y es importante que su conducta sea irreprochable. Un deportista es un líder, por lo tanto, tiene ciertas responsabilidades y obligaciones que deben mantenerse como prioridades en su mente. Es responsabilidad del entrenador ver que el deportista sea educado de acuerdo con estas responsabilidades y obligaciones.

Un deportista

- Está en completo control de sí mismo en todo momento.
- Es respetuoso con todos los árbitros que han sido asignados para llevar a cabo nuestros campeonatos justamente haciendo cumplir las normas y reglamentos.
- Es modesto en la victoria y cortés en la derrota.
- Controla su genio cuando las cosas no resultan como desea.
- Sabe que blasfemias y tácticas ilegales son signos antideportivos.
- Es consciente de sus responsabilidades y no falta a las prácticas.
- Muestra respeto a todos los equipos visitantes.
- No utiliza alcohol, nicotina, narcóticos o sustancias controladas.
- No utiliza suplementos para aumentar el rendimiento o aquellos percibidos como tal.

Dentro y fuera de la escuela, un deportista:

- Está listo para aceptar el liderazgo positivo.
- Es pulcro y acicalado.
- Se ajusta a pautas de aseo específicas para el deporte o reglas establecidas por los entrenadores individuales.
- No utiliza blasfemias o groserías.
- Está orgulloso de su escuela y hace todo lo que puede para fomentar ese sentimiento en otros estudiantes.
- Trabaja para la mejora de la escuela.
- Sabe que novatadas a los estudiantes, luchar, provocar una pelea, o cualquier forma de comportamiento alborotado no es de interés para el espíritu de la escuela.
- No participará en medios de comunicación social irresponsables, como el acoso cibernético.

En el salón de clase, un deportista:

- Cumple con los estándares académicos y de comportamiento de su escuela.
- Demuestra respeto por maestros y compañeros de clase.
- Mantiene un registro de asistencia bueno y se da cuenta de que el deporte es sólo una parte de su educación total y no el único objetivo de estar en la escuela.
- Se da cuenta de que cuando falta a clases o a las prácticas, está poniendo a uno mismo por encima del bienestar de la escuela y del equipo.
- Notifica a sus maestros cuando debe viajar o faltar a clases.

En los eventos deportivos, un deportista:

- Es el representante directo de la comunidad, escuela y equipo. Es su embajador y muestra conducta apropiada siempre.
- Se viste apropiadamente y de buen gusto al hacer viajes.
- No pone en peligro su posibilidad, o las posibilidades de la escuela, de asistir o competir en otras escuelas por mala conducta.
- Ve a sus maestros y recupera el trabajo perdido por el evento deportivo.

Condición física del deportista - un deportista:

- Se da cuenta de que una buena educación física es absolutamente necesaria y está dispuesto a acatar las normas de entrenamiento.
- Debe tener una dieta sana y una cantidad suficiente de sueño.
- Sabe que el alcohol, nicotina y drogas son nocivas para el cuerpo humano y que el uso de ellos va en contra del espíritu del equipo.
- Sabe que beber, fumar o el uso de drogas por parte de un deportista disminuye las posibilidades de victoria de su equipo.

En relación con las Redes Sociales, un deportista:

- a. Será respetuoso con las publicaciones de los demás.
- b. Se abstendrá de comentarios negativos, publicaciones o mensajes.
- c. Evitará fotos cuestionables o comprometedoras de uno mismo o de otros
- d. Se abstendrá de contenido altamente emocional, como discursos sobre situaciones personales o conflictos.

Los entrenadores

- Serán coherentes, tratando de dar instrucciones de manera positiva y utilizar lenguaje apropiado en todo momento.
- No tolerarán acciones de comportamiento antideportivo por jugadores, asistentes o entrenadores voluntarios.
- Colocarán la seguridad y el bienestar de los deportistas como su máxima prioridad.
- No permitirán que ningún estudiante practique o juegue en una competición sin un formulario completo de Autorización de Participación Atlética.

Los espectadores

- Mostrarán cortesía cordial hacia los equipos visitantes y árbitros.
- Resaltarán las ideas adecuadas de deportividad y conducta

POLÍTICA DE EXPULSIÓN DE NCS/BVAL

1. Expulsión de un jugador de una competencia por conducta antideportiva o peligrosa.

Penalidad: El jugador será inelegible para la siguiente competencia (no-liga, liga, invitación, post-temporada {Liga, sección o estado} eliminatorias, etc.). Si es expulsado por pelear o dar un golpe, el deportista debe completar el Curso de Deportividad de NFHS y proporcionar evidencia de haber completado el curso al comisionado de la liga.

2. Participación ilegal en la próxima competencia de un jugador expulsado en una competencia anterior.

Penalidad: se perderá la competencia y el jugador inelegible será inelegible para la siguiente competencia.

3. Segunda expulsión de un jugador por conducta antideportiva o peligrosa en una competencia durante una temporada.

Penalidad: el jugador será inelegible para el resto de la temporada.

4. Cuando uno o más jugadores dejan el banco para iniciar o participar en un altercado.

Penalidad: el jugador será expulsado de la competencia en cuestión y se convierte en inelegible para la siguiente competencia (no-liga, liga, invitación, post-temporada {Liga, sección o estado} eliminatoria, etc.).

5. Los entrenadores son responsables de determinar la causa de la expulsión de alguno de sus jugadores y son responsables de la ejecución de la Política de Expulsión. Confusión sobre la causa de expulsión de un jugador no será la base para permitir que un estudiante que ha sido expulsado bajo una norma aplicable evite las sanciones requeridas por la Política de Expulsión (prohibición de la participación o pérdida del partido) y que un estudiante que está en violación de la Política de Expulsión participe en una competencia posterior (BOM 24/10/97).

6. Los entrenadores que son expulsados por cualquier razón, deben reunirse con su director deportivo y/o con el administrador escolar para revisar las normas de deportividad. El entrenador debe también completar el curso de Deportividad de la NFHS y proporcionar evidencia de haber completado el curso al comisionado de la liga.

Si una escuela incurre en tres o más expulsiones en el mismo deporte y al mismo nivel (por ejemplo, equipo de fútbol varsity) durante la temporada:

- 1.El entrenador debe entrevistarse con el director deportivo o administrador de la escuela para revisar las directivas deportivas;
- 2.Tomar el Curso de Deportividad de NFHS y proporcionar la evidencia de haber tomado el curso al comisionado de la liga; y
- 3.Desarrollar un plan de acción para el equipo en cuanto a deportividad y presentar el plan al comisionado de la liga.

Si una escuela tiene otra expulsión durante la temporada, la escuela no será capaz de albergar un juego de postemporada si su equipo califica para la postemporada de NCS.

ACCIONES ANTIDEPORATIVAS

Además de la advertencia del árbitro, la conducta antideportiva será tratada con amonestación y asesoría por parte del entrenador y/u otros funcionarios apropiados de la escuela. Acciones de esta naturaleza pueden conducir al banco, suspensión o supresión de privilegios deportivos e intervención disciplinaria de la escuela, si se violan las reglas/políticas.

COMPORTAMIENTO INADECUADO

Ciertos comportamientos se consideran inadecuados e inaceptables. **La escuela y el departamento de deportes se reservan el derecho de admisión o expulsar personas, incluyendo adultos que exhiben esos comportamientos incluyendo, pero no limitado a:**

- Reprender, humillar o burlarse en forma repetida de nuestros entrenadores, deportistas o espectadores.
- Reprender, humillar o burlarse en forma repetida de los entrenadores, deportistas o espectadores oponentes.
- Reprender, humillar o acosar en forma repetida a los árbitros de la competencia.
- Comentarios racistas, sexistas o profanos dirigidos a cualquier entrenador, deportista, oficial o espectador.

ARBITROS

Los árbitros deben ser tratados con respeto durante y después de las competencias, aunque haya desacuerdo con sus decisiones. **Cualquier confrontación física de un árbitro por un deportista puede ser considerada un asalto. El deportista puede perder la elegibilidad deportiva completa para su entera carrera en la escuela superior, bajo ordenanza CIF 211.**

INEGIBILIDAD DEPORTIVA DEBIDO A LA VIOLACIÓN DE NORMA DE LA ESCUELA INCLUYENDO ALCOHOL Y OTRAS DROGAS (en la escuela o eventos relacionados con la escuela)

Declarando a un deportista suspendido de la Competición Deportiva y Participación: El director o designado y el Director Deportivo en conjunto con el entrenador pueden, por una buena causa, declarar a un deportista inelegible. Los estudiantes y padres de familia deben estar de acuerdo en cumplir las normas CIF, de la escuela y equipo. Cada entrenador individual establece las consecuencias de las reglas del equipo.

a. Código de Educación: 48900s

Un estudiante no será suspendido o expulsado por cualquiera de los actos enumerados en esta sección, a no ser que ese acto esté relacionado con la actividad escolar o asistencia escolar que ocurre dentro de una escuela bajo la jurisdicción del superintendente del distrito escolar o director o que ocurra dentro de cualquier otro distrito escolar. Un alumno puede ser suspendido o expulsado por actos que se enumeran en esta sección y relacionados con la actividad escolar o asistencia que ocurran en cualquier momento, incluyendo, pero sin limitarse a, cualquiera de los siguientes:

- (1) Mientras está en la escuela.
- (2) Mientras va o viene de la escuela.
- (3) Durante la hora del almuerzo dentro o fuera del campus.
- (4) Durante, yendo o viniendo de una actividad escolar.

- 1) Cualquier deportista detenido por personal de la escuela u oficiales de policía por consumir, tener en su posesión o estar bajo la influencia de bebidas alcohólicas de cualquier tipo en un campus del Distrito Liberty Union High School o en cualquier actividad relacionada con la escuela recibirá una suspensión de actividad de veinte (20) días de escuela. Una segunda falta resultará en una suspensión de actividad de cuarenta (40) días de escuela. Una tercera falta resultará con el estudiante suspendido en deportes durante un año calendario, desde la fecha de la infracción.
- 2) Cualquier deportista detenido por personal de la escuela u oficiales de la policía por utilizar o tener en su posesión marihuana u otras sustancias controladas en un campus del Distrito Liberty Union High School o en cualquier actividad relacionada con la escuela recibirá veinte (20) día suspensión de actividad. Una segunda falta resultará en una suspensión de actividad de cuarenta (40) días de escuela. Una tercera falta resultará en el estudiante suspendido en deportes, por un año calendario.
- 3) Cualquier deportista detenido por personal de la escuela o agentes de la policía por utilizar o tener en su posesión alucinógenos u otras drogas ilegales en un campus del Distrito Liberty Union High School o en cualquier actividad relacionada con la escuela, será inelegible para la práctica regular del equipo o competencias por el resto del año escolar.
- 4) Cualquier deportista encontrado fumando o usando tabaco por un entrenador u otro personal escolar será aconsejado por el entrenador y remitido (si se ofrece), a un programa del distrito para dejar de fumar. Si el deportista comete una segunda infracción, será suspendido del equipo por el entrenador por un juego, competencia o encuentro. Si se detecta una tercera vez, el deportista será suspendido del equipo por veinte (20) días.
- 5) Cualquier estudiante suspendido por cualquier otro comportamiento bajo el Código de Educación 48900 a-t puede resultar en ser sacado del equipo deportivo hasta por 20 días de escuela.

DIRECTIVAS DE DEPORTIVIDAD BVAL

POR FAVOR:

- Animar a su equipo alentándolo positivamente.
- Sentarse en el área designada para su escuela.
- Bienvenida al equipo visitante y árbitros con buen espíritu deportivo y respeto.
- Reservar la primera fila de la sección de estudiantes para las porristas.

NO:

- Caras pintadas excepto un pequeño logotipo, mascota o iniciales que no deben exceder 2 pulgadas cuadradas de tamaño.
- Gritos, abucheos o exclamaciones por la decisión de un árbitro.
- Disfraces, excepto para mascotas de la escuela.
- Los artefactos de ruido artificial como bocinas de aire, cencerros, aplaudidores, megáfonos y tambores.
- Punteros láser.
- Tirar cosas dentro o fuera de los asistentes al evento.
- Llevar pelotas de baloncesto a las instalaciones. Jugar al baloncesto durante el medio tiempo o entre juegos
- Reingresar en el gimnasio una vez que salió.
- Ingreso después del final del tercer cuarto. Las puertas se cierran al final del tercer cuarto.

Personal de la escuela está autorizado a expulsar a cualquier espectador que muestra comportamiento inapropiado en cualquier momento

EXPRESANDO PREOCUPACIONES ACERCA DE LA EXPERIENCIA DEPORTIVA DE UN ESTUDIANTE

Si un padre tiene una preocupación, debe expresarlo en el lugar y momento adecuado. Abajo se encuentra la Cadena de Mando Deportivo de LUHSD. Pedimos que los padres se abstengan de enfrentarse a los entrenadores inmediatamente después de juegos o prácticas. Se espera que preocupaciones relacionadas con el equipo se traten primero con los entrenadores involucrados antes de proceder al Director Deportivo.

Ningún deportista debe tener consecuencias en la práctica, la cantidad de tiempo de juego u otro tratamiento debido a la expresión de una preocupación acerca de su experiencia deportiva, ya sea por el deportista o un padre

Para preocupaciones relacionados con el equipo, se les pide a los padres y los deportistas que sigan estos pasos:

- Haga que el deportista hable con el entrenador. A veces, el entrenador no es consciente de las preocupaciones o sentimientos del deportista.
- Organice una reunión para que los padres hablen con el entrenador. Los entrenadores responderán lo más rápido posible.
- Si alguno de los padres o el entrenador no está satisfecho, llame o escriba al Director de Deportes.

Para todas otras cuestiones personales, se pedirá a los padres ponerse en contacto con el Director Deportivo.

NOTIFICACIONES A LOS PADRES

1. Cualquier **queja de discriminación** derivada de una actividad deportiva interescolar se debe informar a los administradores deportivos del sitio o al Asistente del Superintendente de Recursos Humanos, quien es el Coordinador del Título IX del Distrito.
2. **Derechos de los deportistas** de conformidad con el código de educación 271
 - (a) Usted tiene el derecho a un trato justo y equitativo y no será objeto de discriminación basado en el sexo.
 - (b) Usted tiene derecho a tener una oportunidad equitativa para participar en todas las actividades académicas extracurriculares, incluyendo el deporte.
 - (c) Usted tiene derecho a consultar al Director Deportivo de su escuela en cuanto a las oportunidades de deportes que ofrece la escuela.
 - (d) Usted tiene el derecho a solicitar becas deportivas.
 - (e) Usted tiene el derecho a recibir tratamiento y beneficios equitativos en la prestación de todos los siguientes:
 - (1) Los materiales y suministros.
 - (2) La programación de juegos y prácticas.
 - (3) El transporte y las prestaciones diarias.
 - (4) El acceso a la tutoría.
 - (5) Entrenamiento.
 - (6) Los vestuarios.
 - (7) La práctica y las instalaciones competitivas.
 - (8) Instalaciones y Servicios médicos y de entrenamiento.
 - (9) Publicidad.
 - (f) Usted tiene el derecho a tener acceso a un coordinador de igualdad de género para responder a las preguntas relacionadas con las leyes de igualdad de género.
 - (g) Usted tiene el derecho de comunicarse con el Departamento de Educación del Estado y el CIF para acceder a información sobre las leyes de igualdad de género.
 - (h) Usted tiene el derecho de presentar una queja de discriminación confidencial en la Oficina de Derechos Civiles de los Estados Unidos o en el Departamento de Educación del Estado, si usted cree que ha sido discriminado o si usted cree que ha recibido trato desigual en función de su sexo.
 - (i) Usted tiene el derecho a continuar recursos civiles si ha sido discriminado.
 - (j) Usted tiene el derecho a ser protegido contra las represalias si presenta una queja de discriminación.
3. **Riesgo deportivo:** Las siguientes declaraciones figuran en el Formulario de Participación Deportiva firmado por los padres y estudiantes:
 - (a) Entiendo y reconozco que algunas de las lesiones/enfermedades que puedan derivarse de la participación en estas actividades incluyen, pero no se limitan a, los siguientes: esguinces/tensiones, conmociones cerebrales, parálisis, enfermedades contagiosas, huesos fracturados, lesión de cabeza y/o espalda, pérdida de visión, la muerte.
 - (b) Entiendo y reconozco que la participación en estas actividades es totalmente voluntaria y no es requerida por el Distrito.
 - (c) Entiendo y reconozco que, por participar en estas actividades, estoy de acuerdo en asumir las obligaciones y responsabilidades de todos y cada uno de los riesgos potenciales que puedan estar asociados con la participación en dichas actividades.
 - (d) Entiendo, reconozco y acepto que el Distrito, sus empleados, funcionarios, agentes o voluntarios no serán responsable por cualquier lesión/enfermedad sufrida incidentalmente y/o asociada con la preparación y/o participación en esta actividad.
 - (e) Reconozco que he leído atentamente la información de **RECONOCIMIENTO DE ACTIVIDADES VOLUNTARIAS Y ACEPTACIÓN DE RIESGO POTENCIAL**, que toda la información proporcionada es veraz y que entiendo y estoy de acuerdo con sus términos.
4. **Seguros de Protección** (Código de Educación 32221.5): **LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPAN EN DEPORTES INTERESCOLARES, POR LA LEY DEL ESTADO, DEBEN TENER UN SEGURO MÉDICO.** Planes

de Accidentes de Estudiantes y Seguro de Cuidado de la Salud se recomiendan especialmente para estudiantes que no tienen otro seguro, ya que proporcionan la mayor ayuda cuando se producen lesiones. Cuidado de la Salud del Estudiante cubre enfermedades, así como lesiones. Todos los planes están disponibles sobre la base de "24-Horas", "Tiempo Escolar", y "Solo Fútbol Tacle". Si su estudiante tiene otra cobertura de salud, el seguro del estudiante también puede ser utilizado para ayudar a pagar los cargos no cubiertos por el otro seguro. Folletos son distribuidos al comienzo de cada año escolar y están disponibles a través del director deportivo. Mantenga el folleto en un lugar seguro para el caso de que su hijo se lastime. Si usted tiene alguna pregunta, por favor llame al administrador del plan, Myers-Stevens, Toohey & Co., Inc., al 1(800) 827-4695. Representantes bilingües están disponibles para los padres que necesiten ayuda en español.

5. Permiso de los Padres del estudiante para participar en el programa y, si corresponde, ser transportados por el distrito hacia y desde las competiciones se da por sentado en el Formulario de Participación Deportiva.

6. Conducta: Las expectativas de la Junta de Gobierno son que los estudiantes cumplan estrictamente todas las normas de seguridad, reglamentos e instrucciones, así como las normas y lineamientos de conducta y espíritu deportivo.

7. Drogas que mejoran el rendimiento: los deportistas y padres firman una declaración de que el estudiante no usará esteroides o suplementos dietéticos prohibidos por la Agencia Estadounidense Antidopaje en el Formulario de Participación Deportiva.

CONMOCIÓN CEREBRAL: Una hoja informativa para padres/tutores y entrenadores

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo por contacto con otro jugador, golpear una superficie dura como el suelo, hielo o piso, o ser golpeado por una pieza de material como un bate, palo de lacrosse o una bola de hockey.
- Puede cambiar la forma que tu cerebro normalmente funciona.
- Pueden variar de leves a severas.
- Se presenta diferente para cada deportista.
- Puede ocurrir durante la práctica o la competencia de CUALQUIER deporte.
- Puede suceder incluso si no pierde la conciencia.

Ordenanza CIF 313. Jugar seguro

Un estudiante deportista que es sospechoso de haber sufrido una concusión o lesión en la cabeza en una práctica o juego se eliminará de la competencia en ese momento y para el resto del día. Un estudiante deportista que ha sido eliminado del juego no podrá volver a jugar hasta que sea evaluado por un proveedor de cuidado de salud autorizado entrenado en la evaluación y gestión de la conmoción cerebral y reciba del proveedor de cuidado de salud una autorización escrita para volver a jugar.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

No se puede ver una conmoción cerebral, pero es posible que observe algunos de los síntomas de inmediato. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión. Síntomas de conmoción cerebral incluyen:

- Amnesia.
- Confusión.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida de consciencia.
- Problemas de equilibrio o mareos.
- Visión doble o borrosa.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Náuseas (sensación de vomitar).
- No sentirse bien.
- Se siente débil, confundido o aturdido
- Sentirse inusualmente irritable.
- Problemas de concentración o memoria (olvidar jugadas, hechos, horarios de encuentro).
- Tiempo de reacción lento
- El ejercicio o actividades que impliquen mucha concentración, tales como estudiar, trabajar en la computadora, o jugar video juegos, pueden causar que síntomas de conmoción cerebral (tales como dolor de cabeza o cansancio) reaparezcan o empeoren.

¿QUE PUEDE SUCEDER SI MI HIJO SIGUE JUGANDO CON UNA CONMOCIÓN CEREBRAL O REGRESA RAPIDAMENTE AL JUEGO?

Deportistas con signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Continuar jugando con signos y síntomas de una conmoción cerebral ponen al joven deportista especialmente vulnerable a una mayor lesión. Hay un mayor riesgo de daño significativo en una conmoción cerebral durante un período de tiempo después que esa conmoción se produce, sobre todo si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede conducir a una prolongada recuperación, o incluso a grave inflamación cerebral (síndrome de segundo impacto), con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que adolescentes o jóvenes no reportarán a menudo síntomas de lesiones. Y las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad del estudiante deportista.

LO QUE DEBE HACER SI USTED PIENSA QUE SU HIJO HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Cualquier deportista incluso sospechado de sufrir una conmoción cerebral debe retirarse del juego o la práctica inmediatamente. Ningún deportista puede regresar a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o concusión, independientemente de lo suave que parezca o cómo rápidamente los síntomas desaparecen, sin autorización médica escrita. Una observación detallada del deportista debe continuar por varias horas. La nueva ordenanza CIF 313. Ahora se requiere la implementación coherente y uniforme de normas para volver a jugar luego de sufrir una conmoción cerebral, con plazos largos y bien establecidos que ayudan a asegurar y proteger la salud de los estudiantes deportistas.

ES MEJOR PERDERSE UN PARTIDO QUE TODA LA TEMPORADA. ANTE LA DUDA, HÁGASE REVISAR.

Para obtener más información y recursos, visite [CIF: Conmociones Cerebrales](#) y [CDC: Conmociones Cerebrales](#)

CONMOCIÓN CEREBRAL: Una hoja informativa para los estudiantes-deportistas

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL? Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo por contacto con otro jugador, golpear una superficie dura como el suelo, hielo o piso, o ser golpeado por una pieza de material como un bate, palo de lacrosse o una bola de hockey.
- Puede cambiar la forma que tu cerebro normalmente funciona.
- Pueden variar de leves a severas.
- Se presenta diferente para cada deportista.
- Puede ocurrir durante la práctica o la competencia de CUALQUIER deporte.
- Puede suceder incluso si no pierde la conciencia.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Medidas básicas que puede tomar para protegerse de una conmoción cerebral:

- No iniciar contacto con su cabeza o casco. Usted puede tener una conmoción cerebral aun si usted está usando un casco.
- Evitar golpear a un oponente en la cabeza: socavar, volar los codos, pisar una cabeza, ver un oponente sin protección y pegarle en la cabeza, todos causan conmociones cerebrales.
- Seguir las normas de su departamento de deportes para la seguridad y las reglas del deporte.
- Practicar el buen espíritu deportivo en todo momento.
- Practicar y perfeccionar las habilidades del deporte.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

No se puede ver una conmoción cerebral, pero es posible que observe algunos de los síntomas de inmediato. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión. Los síntomas de conmoción cerebral incluyen:

- Amnesia.
- Confusión.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida de consciencia.
- Problemas de equilibrio o mareos.
- Visión doble o borrosa.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Náuseas (sensación de vomitar).
- Se siente débil, confundido o aturdido.
- Sentirse inusualmente irritable.
- Problemas de concentración o memoria (olvidar jugadas, hechos, horarios de encuentro).
- Tiempo de reacción lento.
- El ejercicio o actividades que impliquen mucha concentración, tales como estudiar, trabajar en la computadora, o jugar video juegos, pueden causar que síntomas de conmoción cerebral (tales como dolor de cabeza o cansancio) reaparezcan o empeoren.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO TENER UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

¡NO OCULTARLA! Díselo a tu preparador físico y a tu entrenador. Nunca ignores un golpe en la cabeza. También, dile a tu preparador físico y a tu entrenador si uno de tus compañeros puede tener una conmoción cerebral. Los deportes tienen tiempo de espera por lesiones y jugadores de reemplazo así usted puede ser atendido.

¡REPORTELO. DIGALO A SU ENTRENADOR - DIGALO A SUS PADRES! No vuelva a participar en un juego, práctica, o cualquier otra actividad, con síntomas. Cuanto antes sea revisado más pronto podrá volver a jugar.

SEA REVISADO. El médico del equipo, el preparador deportivo o un profesional de atención médica pueden indicarle si usted ha tenido una conmoción cerebral y cuándo podrá volver a jugar. Una conmoción cerebral puede afectar su capacidad para realizar las actividades cotidianas, su tiempo de reacción, equilibrio, rendimiento sueño y rendimiento en el aula.

TOME TIEMPO PARA RECUPERARSE. Si usted ha tenido una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras que su cerebro aún se está recuperando, es mucho más propenso a tener una repetición de conmoción cerebral. En casos raros, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar daño cerebral permanente e incluso la muerte. Una lesión cerebral grave puede cambiar toda tu vida.

ES MEJOR PERDER UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA. EN CASO DE DUDA, HÁGASE REVISAR.

Para más información y recursos, visite [CIF: Conmociones Cerebrales](#) y [CDC: Conmociones Cerebrales](#)

PARO CARDIACO SÚBITO (SCA) EN DEPORTISTAS ESTUDIANTES

¿Qué es el paro cardíaco súbito?

El paro cardíaco súbito (SCA) no es un ataque al corazón. Es una anomalía en el sistema eléctrico del corazón que detiene abruptamente los latidos. Es causado por una condición cardíaca congénita o genética no detectada.

Primer síntoma puede ser la muerte

Posibles señales de advertencia: desmayos inexplicables, dificultad para respirar, aturdimiento, dolor en el pecho, palpitaciones del corazón, antecedentes familiares de SCA o muerte súbita inexplicable en menores de 50 años.

1 joven deportista muere cada 3 días en los Estados Unidos

SCA tiene un 60% más de probabilidad de ocurrir durante el ejercicio o la actividad deportiva, por lo que los atletas corren un mayor riesgo. SCA es también la principal causa de muerte en los campus de las escuelas.

Tiempo crítico

Si no se trata adecuadamente en minutos, SCA es mortal en el 92% de los casos.

¿Hay señales de advertencia?

Aunque SCA ocurre inesperadamente, algunas personas pueden tener signos o síntomas, como:

- desmayo (síntoma N° 1 de una potencial afección cardíaca)
- dolor de pecho
- dificultad para respirar
- carreras o aleteo del latido del corazón (palpitaciones)
- mareos o aturdimiento
- fatiga extrema (cansancio)

Estos síntomas pueden ser poco claros y confusos en los atletas. A menudo, las personas confunden estas señales de advertencia con agotamiento físico. SCA se puede prevenir si las causas subyacentes se pueden diagnosticar y tratar.

¿Cómo están siendo protegidos los estudiantes deportistas?

California aprobó la Ley de Prevención de Paro Cardíaco Súbito Eric Paredes en 2016 para proteger a los estudiantes que participan en actividades deportivas patrocinadas por la escuela. La nueva política agrega capacitación de SCA a la certificación de entrenadores y un nuevo protocolo que permite a los entrenadores sacar del juego a un estudiante que exhibe desmayos y, potencialmente, otras afecciones si se cree que tienen relación cardíaca. Los estudiantes atletas deben ser evaluados y autorizados por un médico, cirujano, enfermera especializada o asistente médico para volver a jugar. Los estudiantes atletas y padres/tutores revisan y firman una hoja de información de SCA como parte de su paquete deportivo anual.

Fuentes

[Curso de paro cardíaco repentino de NFHS \(gratis\)](#)

[SCA Folleto / SCA Folleto \(español\)](#)

[Hoja informativa de SCA / Hoja informativa de SCA \(español\)](#)

[Riesgos y síntomas de SCA](#)

[Cadena cardíaca de supervivencia](#)

[Folleto de la reunión del equipo de padres/atletas / Folleto de la reunión del equipo de padres/atletas \(español\)](#)

[Formulario de revisión para padres/estudiantes de SCA / Formulario de revisión para padres/estudiantes de SCA \(español\)](#)

[Poster de signos y síntomas de advertencia de SCA](#)

[Póster Cadena de Supervivencia Cardíaca](#)

[Una guía para padres sobre el paro cardíaco súbito \(video\)](#)

[Video para la reunión del equipo de temporada de padres/atletas](#)

[Video de cadena de supervivencia cardíaca](#)

[Fundación Salva una Vida Eric Paredes](#)

ÍNDICE DE CALOR:

La actividad debe ser alterada y/o eliminada en base al Índice de Calor de la siguiente manera:

<p>Índice de Calor por debajo de 95 grados</p> <p>"Bandera verde"</p>	<p><u>*Todos los Deportes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcione grandes cantidades de agua. Esto significa que el agua siempre debe estar disponible a intervalos regulares y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen. • Recesos opcionales para tomar agua aproximadamente cada 30 - 45 minutos de aproximadamente 10 minutos de duración. • Toallas de hielo para enfriar • Observe/monitoree a los deportistas cuidadosamente por acciones necesarias.
<p>Índice de Calor de 95 a 99 grados</p> <p>"Bandera amarilla"</p>	<p><u>*Todos los Deportes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcione grandes cantidades de agua. Esto significa que el agua siempre debe estar disponible a intervalos regulares y los deportistas deben poder tomar tanta agua como deseen. • Recesos opcionales para tomar agua aproximadamente cada 30 - 45 minutos de aproximadamente 10 minutos de duración. • Toallas de hielo para enfriar • Observe/monitoree a los deportistas cuidadosamente por acciones necesarias. <p><u>*Deportes de Contacto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quitarse los cascos y otros equipos posibles si no están involucrados en contacto o no son necesarios para la seguridad. • Reduzca el tiempo de actividad al exterior. RECOMENDACIÓN: La práctica no debe exceder las 2 ½ horas. Considere mover la práctica a la mañana o más tarde en el día. • Vuelva a verificar la temperatura y el índice de calor aproximadamente cada 30 minutos para monitorear por aumento de riesgos.
<p>Índice de Calor de 100 a 105 grados</p> <p>"Bandera roja"</p>	<p><u>*Todos los Deportes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcione grandes cantidades de agua. Esto significa que el agua siempre debe estar disponible a intervalos regulares y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen. • Recesos opcionales para tomar agua aproximadamente cada 30 - 45 minutos de aproximadamente 10 minutos de duración. • Toallas de hielo para enfriar • Observe/monitoree a los deportistas cuidadosamente por acciones necesarias. • Alterar los uniformes eliminando prendas cuando sea factible. • Permita cambios a camisetas y pantalones cortos secos. • Reduzca el tiempo de actividad al exterior, así como la actividad en interiores si el aire acondicionado no está disponible. • RECOMENDACIÓN: la duración de la práctica debe ser de 2 horas o menos. Considere mover la práctica a la mañana o más tarde en el día. Condiciones limitadas. <p><u>* Deportes de Contacto y Actividades con Equipo Adicional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quitarse los cascos y otros equipos posibles si no están involucrados en contacto o no son necesarios para la seguridad. RECOMENDACIÓN: Fútbol usa cascos, camisetas y pantalones cortos. • Vuelva a verificar la temperatura y el índice de calor aproximadamente cada 30 minutos por aumento de riesgos.
<p>Índice de Calor mayor de 105 grados</p> <p>"Bandera negra"</p>	<p><u>*Todos los Deportes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Detenga todas las actividades al aire libre de práctica y/o juego y detenga todas las actividades en interiores si el aire acondicionado no está disponible.