

Nombre _____

Número de identificación
estudiantil _____

Grado _____

San Marcos Unified School District

**MANUAL DEL PROGRAMA DEPORTIVO
DE LA SECUNDARIA (6.º y 8.º grado)**



San Marcos Middle School
Hogar de los *Crusaders*

Índice

I.	Introducción	3
II.	Declaración de la misión	3
III.	Declaración de la filosofía	3
IV.	Propósito	3
V.	Normas del distrito escolar y de la Mesa Directiva	3
VI.	Mensaje para los padres de familia	4
VII.	Mensaje para el estudiante-deportista	7
VIII.	Consentimiento informado para recibir atención médica	10
IX.	Seguro médico y examen físico	10
X.	Hoja de información de conmociones cerebrales	13
XI.	Autorización de los padres para la participación estudiantil	15
XII.	Transporte	16
XIII.	Formulario de interés preliminar	17

I. Introducción

Los estudiantes de secundaria tienen características únicas de desarrollo. Según los últimos conocimientos sobre el desarrollo infantil, el sexto grado es visto como una edad adecuada para que los niños tengan la oportunidad de aprender a trabajar juntos con sus compañeros. Este grupo de edad tiene una gama tan amplia de sistemas intelectuales, físicos, psicológicos, sociales y éticos en desarrollo, que la transición de la niñez a la adultez se vuelve muy complejo. Es precisamente por esta transición importante, que a menudo es difícil, que hace que muchos estudiantes de la secundaria sean vistos como que son muy egocéntricos y que con frecuencia están confundidos o incluso deprimidos. Este documento aborda la forma en que nosotros, los adultos, podemos ayudar en esta transición y señala las características de una instrucción de calidad que satisface las necesidades de los estudiantes que tienen características y necesidades de desarrollo diferentes.

II. Declaración de la misión

La misión del programa deportivo después de clases de San Marcos Middle School es crear un entorno activo que estimula la participación de los estudiantes, complementa y refuerza el progreso académico, y promueve el desarrollo físico y social. Se espera que todos los estudiantes-deportistas muestren un espíritu de compromiso, deportividad y mantener un carácter ejemplar durante todo el año.

III. Declaración de la filosofía

El programa deportivo después de clases de San Marcos Middle School, le ofrecerá igualdad de oportunidades a todos los estudiantes, independientemente del nivel de habilidad personal, para adquirir conocimientos y destrezas físicas en los deportes que les interesa. La participación en actividades deportivas puede proporcionar a los estudiantes una oportunidad para el crecimiento personal. El trabajo en equipo, los retos mentales y físicos de entrenamiento y competición, las experiencias de ganar y de perder con gracia y la importancia del respeto son importantes lecciones de vida que les servirá a los estudiantes ahora y en su futuro. Se hará hincapié en disfrutar el deporte, el desarrollo de la autoestima, la formación del carácter y la adquisición de habilidades físicas. Todos los participantes serán miembros de un equipo y tendrá la oportunidad de aplicar esos conocimientos a la competencia de acuerdo con su nivel de desempeño.

IV. Propósito

Nuestro programa de deportes abre la oportunidad para que los estudiantes puedan participar en los deportes de equipo, de trabajar juntos para comprender el significado del trabajo en equipo y a aprender la importancia de la disciplina, respeto y deportividad, especialmente frente a la adversidad. Da a los deportistas una dieta saludable de ejercicio físico para equilibrar las dificultades cotidianas de sus labores académicas.

V. Normas del distrito escolar y la Mesa Directiva de San Marcos Unified School District

[Http://www.smusd.org/site/Default.aspx?PageID=29](http://www.smusd.org/site/Default.aspx?PageID=29)

- BP (6145)- Actividades y cocurriculares
- AP (6145)- Actividades y cocurriculares
- BP (4127)- Entrenadores temporales de equipos deportivos
- AP (2127)- Entrenadores temporales de equipos deportivos

VI: Mensaje para los padres de familia

Se les proporciona este manual porque su hijo o hija ha indicado que desea participar en el programa de deportes después del horario de clases, y ustedes han expresado su voluntad de permitir que él/ella compita. Su interés en este programa escolar es importante. Creemos que la participación en los deportes ofrece una gran variedad de oportunidades y experiencias que ayudarán a su hijo/hija crecer socialmente y a su desarrollo físico. Nuestra esperanza es que este programa después de clases tenga un fundamento sólido y que sirva para aumentar la experiencia educativa de cada estudiante.

Un estudiante que está participando en equipos deportivos se está comprometiendo a participar plenamente y a cooperar con los entrenadores. El incumplimiento de las normas de los entrenadores podría resultar en la expulsión o suspensión del equipo. Cada entrenador tiene la responsabilidad de reconocer los derechos de los estudiantes en el contexto de los objetivos y normas del equipo. La participación en el programa de deportes requiere disciplina, tanto física como mental.

Cuando su hijo/hija aceptó participar en el programa deportivo para la escuela intermedia, él/ella puede estar seguro de: 1) que se proporcionará el equipo e instalaciones adecuadas; 2) que el entrenador va ser un adulto bien capacitado para ese deporte; 3) que se brindarán oportunidades de competencia con funcionarios capacitados; 4) que se proporcionará el transporte supervisado de ida y vuelta a las competiciones, ya sea a través de padres conductores o mediante el uso de vehículos escolares.

De igual forma, consideramos que usted y su hijo(a) han asumido ciertas responsabilidades y obligaciones como resultado de su participación en el programa deportivo después de clases. Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para que se familiarice con los siguientes ocho problemas que podría ser perjudicial para un programa bien organizado; cada uno será abordado por separado:

- El estado académico del estudiante
- Relación entre los padres y el entrenador
- La comunicación por parte del entrenador
- La comunicación por parte de los padres
- Inquietudes por parte de los padres que son adecuadas para tratar con el entrenador
- Asuntos que no son adecuadas para abordar con el entrenador
- ¿Qué pueden hacer los padres si una reunión con el entrenador no proporciona una resolución satisfactoria?
- Problemas con los oficiales deportivos

El estado académico del estudiante y el Programa de Mentoría Académica

El aspecto más importante de la participación del estudiante en la escuela es su rendimiento académico. El programa deportivo es una extensión de esta responsabilidad. Para apoyar el rendimiento académico del estudiante, el Programa Deportivo de San Marcos Middle School incluye un componente de instrucción académica adicional. El Programa de Apoyo Académico ofrece este apoyo todos los días después de clases. La instrucción adicional puede incluir reunirse antes o después de clases con el maestro de la clase donde el estudiante no tiene un promedio académico de 2.0 (pero no tienen ninguna F). El Programa de Mentoría Académica está disponible para todos los estudiantes deportistas, y es obligatorio para aquellos estudiantes cuyas calificaciones están por debajo de 2.0 en una escala de 4.0 o recibieron una 'F' en alguna clase. Un maestro estará allí para guiar a los estudiantes y brindar instrucción adicional en las áreas de necesidad. Estos

requisitos y programas están sujetos a cambiar en función de la necesidad de San Marcos Middle School y el Programa Deportivo.

Relación entre los padres y el entrenador:

Es muy difícil ser padres de familia, y también lo es ser un entrenador. Al comprender el rol de cada uno, somos más capaces de aceptar las acciones de cada uno y brindar el mayor beneficio para los niños que participan en el programa deportivo después de clases. Ustedes tienen el derecho de comprender cuáles son las expectativas que su hijo tendrá que cumplir. Esto comienza con la comunicación abierta entre los entrenadores, padres, estudiantes y estudiantes deportistas.

Mensaje del entrenador:

Ustedes pueden esperar que el entrenador de su hijo(a) aborde los siguientes temas durante la reunión del equipo previa a que empiece la temporada:

1. La filosofía del entrenador
2. Las expectativas que su hijo(a), al igual que todo el equipo, tendrán que cumplir.
3. El lugar y hora de todos los entrenamientos y competiciones.
4. Requisitos del equipo, como un equipo especial (si es necesario), acondicionamiento, etc.
5. Los procedimientos que se deben seguir si su niño lesionarse durante la práctica o un concurso
6. Disciplina o consecuencias por el incumplimiento de las normas de equipo

Comunicación por parte de los padres:

El entrenador puede esperar los siguiente de los padres:

1. Que se comuniquen directamente con el entrenador si tienen una inquietud en el momento y lugar adecuado
2. Que se les comunique cualquier conflicto de horario con anticipación
3. Que durante la reunión que se lleva a cabo antes de que empiece la temporada, presenten sus inquietudes con respecto a la filosofía o expectativas del entrenador.

Es nuestra esperanza y nuestro deseo de que la participación de su hijo(a) en el programa deportivo después de clases sea una experiencia gratificante y valiosa. Sin embargo, es importante comprender que hay veces cuando las cosas no salen como quieren ustedes o su hijo(a). Cuando esto ocurre, les animamos a entablar una conversación respetuosa y cortés con los entrenadores. Se les ha indicado a los entrenadores que no deben tolerar ningún comportamiento irrespetuoso o descortés o inoportuna de los estudiantes deportistas o sus padres.

Temas adecuados para abordar con los entrenadores:

1. Cómo ayudar al estudiante a mejorar
2. Inquietudes sobre el comportamiento de su hijo(a)
3. La manera en que se trata al estudiante, tanto física como mentalmente.

Los entrenadores son profesionales. Los entrenadores toman decisiones basadas en lo que creen que es lo mejor para el equipo y para los estudiantes deportistas. Como pueden ver en la lista anterior, hay algunas cuestiones que son apropiadas para abordar con el entrenador de su hijo. Sin embargo, otras decisiones deben dejarse a la discreción del entrenador(es).

Temas que no apropiados para tratar con los entrenadores:

1. La cantidad de tiempo que un estudiante juega
2. Las estrategias de juego del equipo
3. Directrices sobre cómo jugar un partido
4. Hablar sobre otros estudiantes deportistas

Hay situaciones que pueden ameritar una reunión entre el entrenador y los padres, las cuales son bienvenidas. Es importante que todas las partes interesadas tengan claro el rol que tienen en el asunto. Cuando la necesidad de una conferencia sea evidente, se deberá seguir el siguiente procedimiento para ayudar a promover una solución:

1. Llamar para hacer una cita
2. Por favor, **no** intente confrontar a un entrenador antes o después de una competición o entrenamiento. En esas actividades, los padres, entrenadores y estudiantes deportistas están emocionalmente cargados. Este tipo de enfrentamientos rara vez son productivos y a menudo son destructivos.

Les podría molestar a los padres aceptar que su hijo(a) deportista no esté jugando en los partidos la cantidad de tiempo que les gustaría. Los entrenadores toman decisiones basándose en lo que creen que es lo mejor para el equipo. El entrenador debe tomar en cuenta a todos los miembros del equipo, no a un solo individuo. Como se señaló en las listas anteriores, ciertas inquietudes abordarse con el entrenador. Otras decisiones, como los ejemplos en la lista de inquietudes "inapropiadas" debe dejarse a la discreción del entrenador.

Procedimientos para abordar inquietudes con los entrenadores

Si les gustaría abordar una inquietud con el entrenador, por favor siga el procedimiento descrito a continuación:

Paso 1

Llamen a la escuela para hacer una cita con el entrenador (favor de indicar el nombre del entrenador con quien quieren una cita. Si el entrenador es un entrenador *JV* (selección de alumnos menores) y no es un empleado escolar, deje un mensaje con el entrenador de la selección principal (*Varsity*) del deporte en cuestión. Si el entrenador *Varsity* no es empleado escolar fijo, pida su correo de voz y llamar al Coordinador Deportivo para dejar un mensaje. En esas actividades, los padres, entrenadores y estudiantes deportistas están emocionalmente cargados. Este tipo de enfrentamientos rara vez son productivos y a menudo son destructivos.

Si una solución satisfactoria entre el padre y el entrenador no se logra luego después de la comunicación inicial, entonces:

Paso 2

Pónganse en contacto con el Coordinador Deportivo que programará una reunión con el padre, entrenador y posiblemente el estudiante-deportista. El Coordinador Deportivo servirá de mediador para llegar a una resolución. Si no se logra una resolución satisfactoria, comuníquense con el subdirector escolar encargado del programa deportivo, que servirá de mediador para resolver el conflicto.

Paso 3

Si la mediación fracasa, comuníquense con el director para hacer una cita de mediación.

VII. Mensaje para el estudiante-deportista

Participar en un programa deportivo después de clases es una experiencia gratificante. A continuación, se señalan algunas expectativas y estándares que deben seguir los alumnos.

La más importante de estas responsabilidades es el crecimiento personal y el desarrollo del carácter. Te mereces la mejor experiencia durante la secundaria, pon tu mejor esfuerzo. Tus estudios, tu participación en otras actividades extracurriculares, así como los deportes, te preparan para tu vida como un estudiante de secundaria y preparatoria y más allá.

La asistencia escolar

Los estudiantes deben asistir a todas las clases que tienen el día que van a participar en una competición. Las excepciones a esta regla son las siguientes:

- Una cita médica, programada por la familia, que le permite al alumno a asistir a clases antes de la cita o regresar a clases antes de que terminen las clases.
- La celebración de una fiesta religiosa (a menos que la celebración de la festividad religiosa también prohíbe la participación en la competencia)
- Una emergencia familiar
- Una ausencia planificada para un propósito educativo o personal que haya sido autorizado previamente por la escuela y el entrenador
- Un viaje de estudios u otras actividades escolares

La asistencia a los entrenamientos

Todos los participantes tienen que llegar puntualmente a los entrenamientos. Se espera que los estudiantes-deportistas vayan a los entrenamientos y a las competiciones entre semana. Si una ausencia es esperada, los padres/tutores legales del estudiante deben avisarle por escrito al entrenador con anticipación. Cuando un estudiante-deportista participa en otros programas aparte del programa deportivo después de clases de San Marcos Middle School, será necesario que ajuste su horario para acomodar el programa deportivo para participar en todos los entrenamientos y partidos. Si un estudiante-deportista falta un entrenamiento sin una razón válida, el estudiante no podrá participar en la próxima competición. Tras la tercera ausencia, el estudiante será retirado de la lista del equipo el resto de la temporada.

No son obligatorios, los entrenamientos programados durante días que no hay clases o descansos escolares. Si un estudiante necesita la atención individual del entrenador, él/ella debe llegar al entrenamiento 15 minutos antes. Si el alumno está recibiendo ayuda académica del Coordinador Deportivo, el tiempo que deja de asistir el entrenamiento será justificado y no será penalizado.

Dejar un equipo para a participar en otro

Un estudiante-deportista que decide no terminar la temporada en un equipo, una vez que la temporada ha comenzado, no puede participar en otro equipo durante la misma temporada. Si un estudiante-deportista deja el equipo debido a una lesión o enfermedad por recomendación del médico y posteriormente le da permiso para participar nuevamente en competencias deportivas, este estudiante-deportista puede reincorporarse al equipo, u otro equipo si los entrenadores de ambos equipos y el Coordinador Deportivo lo autorizan.

Código de estándares de participación

Cada equipo es una entidad independiente y podrían tener sus propias normas más restrictivas que las del distrito o escuela. Violar las normas del equipo resultará en una acción disciplinaria y posiblemente ser retirado del equipo, a discreción del entrenador y la administración escolar.

1. Si un estudiante es suspendido de la escuela; él/ella está suspendido de todas las actividades del grupo hasta que sea reintegrado a clases.
2. Los estudiantes tienen prohibido:
 - a. Fumar o estar en posesión de tabaco (incluyendo el tabaco de mascar) (Sección 48900, 48901 del Código de Educación)
 - b. Consumir o estar en la posesión de bebidas alcohólicas (Sección 48900 del Código de Educación, Código de la Preparatoria 11-53)
 - c. Tomar o estar en posesión de medicamentos no recetados (Sección 48900 del Código de Educación, Código de la Preparatoria 11-53)
3. Los alumnos deben:
 - a. Mantener un promedio académico (GPA, por sus siglas en inglés) de 2.0 con ninguna "F"
 - b. Mantener un nivel satisfactorio o superior en los informes de progreso y boletas de calificación.
 - c. Respetar al personal y la propiedad escolar.

Consecuencias cuando se quebrantan las normas

- A. Cualquier estudiante-deportista que se encuentre bajo los efectos de alcohol u otras sustancias controladas (drogas), será automáticamente suspendido de la escuela y se le quitará el privilegio de participar en deportes el resto de la temporada.
- B. El estudiante-deportista perderá 12 meses de elegibilidad desde el día de la segunda infracción. Algunas infracciones pueden resultar en una posible expulsión, según los procedimientos disciplinarios de la escuela y el distrito escolar.
- C. El restablecimiento tras una interrupción puede obtenerse de la siguiente manera:
 - El estudiante debe solicitar una audiencia con la Junta de Revisión de Asuntos Deportivos
 - La Junta de Revisión de Asuntos Deportivos está compuesta por el Asistente Director/Coordinador Deportivo, entrenadores y los padres.
 - La Junta de Revisión puede o no conceder la reincorporación. Se permite una última apelación de la decisión ante el director escolar.
- D. Las infracciones más leves serán consideradas en una junta o actividad de revisión. El entrenador del deportista o coordinador deportivo realizará esa revisión.

A. Juramento de actividades deportivas/ extracurriculares

Ser una estudiante-deportista en un equipo deportivo después de clases es un honor que conlleva ciertas responsabilidades con el propio equipo, la escuela y la comunidad que representa dicho equipo. Los estudiantes-deportista necesitan leer y firmar el siguiente juramento.

El juramento del estudiante-deportista

- I. Voy a estudiar arduamente, terminar mis tareas y hacer todo lo posible para sacar calificaciones por encima del promedio.
- II. Si estoy teniendo dificultad para mantener un GPA de 2.0, sin ninguna “F”, voy a recibir instrucción académica adicional.
- III. Voy a acatar las reglas de entrenamiento en todo momento, debido a mi deseo de lograr el 100% de mi potencial y no por temor al castigo.
- IV. Voy a asistir a todas las sesiones de entrenamiento, reuniones y competencias. Si por alguna razón tengo que faltar a un entrenamiento, reunión o competición, me pondré en contacto con mi entrenador o asesor de antemano.
- V. Voy a llegar puntualmente a todas las reuniones, entrenamientos y a mis clases académicas.
- VI. En todo momento, pondré 100% de mi parte.
- VII. Tengo entendido que se me impondrán medidas disciplinarias escolares, incluyendo que me saquen del equipo, si fuera de la escuela estoy involucrado en drogas, alcohol, tabaco, esteroides anabolizantes o delitos penales.
- VIII. Me expresaré de manera cortés, sin el uso de palabras vulgares, para demostrarle respeto a mis padres, entrenadores, escuela y oponentes.
- IX. Respetaré a mis compañeros, sus habilidades, sus debilidades y sus derechos. El equipo tendrá más importancia que el individuo.
- X. Voy mantener una apariencia impecable.
- XI. Respetaré a mi equipo como si fuera mío. Voy a pagar por cualquier cosa que recibí del equipo que está dañada o que no he devuelto. Tengo entendido que no se me permitirá participar en cualquier equipo deportivo hasta que cancele lo que debo.
- XII. Si participo en un equipo particular de otro deporte, mi primera obligación es con mi equipo escolar. No estoy autorizado para participar en un equipo particular del mismo deporte durante la temporada escolar alta.
- XIII. Entiendo que el acoso de cualquier tipo está prohibido. Esto incluye acoso mental, verbal y físico. Además, entiendo que le voy a reportar a un entrenador o administrador cualquier acto de intimidación (*bullying*) a que soy testigo.

Nombre del estudiante-deportista (en letra redonda)

Firma del estudiante-deportista

VIII. Consentimiento informado para recibir atención médica

Por medio de la presente, doy mi consentimiento para que los médicos del equipo y los profesionales designados por la escuela o el distrito escolar, le brinden atención médica a mi hijo en el caso que sufra una lesión. Si se trata de una lesión grave —y no puedo extender mi autorización—, este consentimiento incluirá cualquier y todo procedimiento emergencia que se estime necesario por el personal de primeros auxilios. También entiendo que si mi hijo(a) sufre una lesión, se hará todo lo posible para comunicarse conmigo antes de que reciba un tratamiento médico más allá de los primeros auxilios.

Firma del padre/madre o tutor legal _____ *Teléfono de casa* _____ *del trabajo* _____ *del celular*

Nombre de padre/madre/tutor (en letra redonda)

Firma del estudiante _____ *Fecha*

IX. Seguro médico y examen físico

Comprobante de seguro

1. En cumplimiento con la Sección 3221 del Código de Educación de California, certifico en este momento mi hijo(a) tiene un seguro médico que cubre mínimo de \$5,000 por gastos médicos por lesiones corporales y que esta cobertura permanecerá en vigor durante todo el tiempo que él/ella participa en deportes. También doy mi permiso para que el estudiante antes mencionado participe en deportes, incluyendo excursiones programadas usando transporte escolar supervisado.

Firma del padre/madre/tutor _____ *Compañía de seguro* _____ *Número de póliza* _____ *Firma del estudiante*

X. Preguntas para el historial médico

1. ¿Alguna vez has sido ingresado al hospital por una noche?	Sí •	No •
¿Alguna vez has tenido una cirugía?	Sí •	No •
2. Actualmente, ¿estás tomando algún medicamento?	Sí •	No •
3. ¿Tienes algún tipo de alergia (a algún medicamento, polen, picaduras de abejas)? Lista de alergias: _____	Sí •	No •
4. ¿Alguna vez has perdido el sentido mientras hacías ejercicio? (Que no sea por causa del calor)	Sí •	No •
¿Alguna vez te has mareado mientras haces ejercicio? (Que no sea por causa del calor)	Sí •	No •
¿Alguna vez has tenido dolor en el pecho?	Sí •	No •
¿Te cansas más rápido que tus amigos mientras hacen ejercicio?	Sí •	No •
¿Has tenido alguna vez la presión sanguínea alta?	Sí •	No •
¿Alguna vez te han dicho que tienes un soplo cardíaco?	Sí •	No •
¿Alguna vez has sentido que te late demasiado rápido o lento el corazón?	Sí •	No •
¿Tienes algún familiar que se murió por problemas cardíacos, o que repentinamente falleció antes de los 40 años?	Sí •	No •
¿Tienes algún pariente que tenga el síndrome de Marfan?	Sí •	No •
5. ¿Tienes problemas de la piel (picazón, erupciones, acné)?	Sí •	No •
6. ¿Alguna vez has sufrido una lesión a la cabeza?	Sí •	No •
¿Alguna vez has recibido un golpe que te hizo perder el conocimiento?	Sí •	No •
¿Alguna vez has tenido un ataque apopléjico o convulsión?	Sí •	No •
¿Alguna vez has sufrido de un dolor que corre desde el cuello al brazo?	Sí •	No •
7. ¿Alguna vez has tenido calambres por el calor?	Sí •	No •
8. ¿Usas alguna almohadilla, rodillera o un aparato especial?	Sí •	No •
9. ¿Alguna vez te has lesionado (quebrado/fracturado, desguinzado o dislocado) tu: ____mano/dedos ____hombro ____cadera ____espinilla/pantorrilla	Sí •	No •

<input type="checkbox"/> muñeca/brazo inferior <input type="checkbox"/> nuca <input type="checkbox"/> cadera <input type="checkbox"/> codo <input type="checkbox"/> pecho/costillas <input type="checkbox"/> rodilla <input type="checkbox"/> tobillo <input type="checkbox"/> brazo superior <input type="checkbox"/> espalda <input type="checkbox"/> fractura de estrés		
10. ¿Ha tenido alguna vez (<i>marque todas las que correspondan</i>): <input type="checkbox"/> mononucleosis <input type="checkbox"/> diabetes <input type="checkbox"/> sarampión <input type="checkbox"/> hernia <input type="checkbox"/> rasgo drepanocítico/enfermedad <input type="checkbox"/> dolores de cabeza frecuentes <input type="checkbox"/> úlceras <input type="checkbox"/> hepatitis <input type="checkbox"/> asma <input type="checkbox"/> lesión del ojo/oído <input type="checkbox"/> tuberculosis	Sí •	No •
11. ¿Cuándo recibió su última vacuna contra el tétano? _____	Sí •	No •
12. Con respecto a tu peso, ¿crees que estás: <input type="checkbox"/> bien <input type="checkbox"/> demasiado pesado/gordo <input type="checkbox"/> demasiado ligero/delgado	Sí •	No •
13. ¿Te gusta beber productos lácteos (leche)?	Sí •	No •
14. Para las mujeres: ¿A qué edad tuviste tu menstruación? _____ ¿Cuál fue la fecha de tu última menstruación? _____	Sí •	No •

No dude en hacerle al médico cualquier pregunta que tenga. En el siguiente espacio en blanco, favor de indicar la razón porqué contestó “Sí” en las preguntas 1-14 anteriores:



XI. Historial de chequeos físicos generales y para deportes

Descripción del chequeo físico

Entiendo que la evaluación médica solo tiene el objetivo de evaluar el estado general de salud, para detectar problemas existentes y para determinar si mi hijo/hija tiene la suficiente capacidad física para participar en un deporte determinado. Además, para detectar, evaluar y tratar cualquier condición clínica que podría agravarse por participar en actividades deportivas competitivas, con el fin de prevenir una lesión mayor.

Estar consciente del riesgo

Los padres y alumnos: Estoy consciente de que jugar o entrenar para un deporte puede ser una actividad peligrosa que implica el riesgo de lesionarse. Entiendo que los riesgos de la participación incluyen, pero sin limitarse a, lesiones internas graves prácticamente a cualquier de los órganos internos, huesos, articulaciones, músculos, tendones, o cualquier otro aspecto del sistema esquelético, y lesiones graves o impedimentos a otras partes de mi cuerpo, la salud y el bienestar general. Entiendo que los riesgos de la participación no sólo pueden resultar en lesiones graves o muerte, pero en un impedimento físico que puede afectar mi futura capacidad para ganarme la vida, para dedicarme a otros negocios, actividades sociales y de recreación y, en general, para disfrutar de una buena vida. Entiendo la importancia de la responsabilidad COMPARTIDA para la seguridad deportiva y acepto obedecer las instrucciones del entrenador.

A partir del 4 de mayo, 2011, el chequeo físico solo puede ser realizado por un médico (*MD), osteópata (DO), asistente médico (*PAC) o un enfermero autorizado a expender recetas médicas (*NP). Además, el chequeo debe realizarse DESPUÉS del 25 de mayo para participar en el siguiente año escolar.

Firma del médico: _____ Fecha: _____

Sello del médico: _____

Firma del padre/madre: _____ Fecha: _____

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

**Por sus siglas en inglés*

XII. HOJA DE INFORMACIÓN DE CONMOCIONES CEREBRALES DE 2017-2018

Una conmoción cerebral es una lesión en la cabeza y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe o una sacudida a la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Las concusiones pueden oscilar de leves a graves y pueden alterar el funcionamiento normal del cerebro. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas son potencialmente graves y podrían resultar en complicaciones, incluyendo daño cerebral prolongado y la muerte si no son identificadas y tratadas

adecuadamente. En otras palabras, hasta un “golpecito” a la cabeza puede ser grave. No se pueden ver las conmociones cerebrales y las causadas por deportes suceden sin perder el sentido. Los indicios y síntomas de una conmoción cerebral podrían aparecer justo después de la lesión y pueden tomar horas o días para aparecer. Si su hijo muestra síntomas de una conmoción cerebral, o si usted mismo se fija de algún síntoma o indicio de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Dolores de cabeza
- "presión en la cabeza"
- Náusea o vómito
- Dolor de cuello
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz o el ruido
- Sensación de lentitud o pesadez
- Sentirse aturdido
- Somnolencia
- Cambio en los patrones del sueño
- Amnesia
- "No me siento bien"
- Fatiga o energía baja
- Tristeza
- El nerviosismo o la ansiedad
- Irritabilidad
- Más sentimental
- Confusión
- Problemas de memoria o de concentración (olvidando planes de juego)
- Repitiendo la misma pregunta/comentario

Los indicios que son observados por sus compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Parece aturdido
- Expresión facial vacía
- Confundido con lo que tienen que hacer
- Olvida el plan de juego
- No está seguro de cómo jugar, puntuación o quiénes son del equipo oponente
- Se mueve torpemente o muestra descoordinación
- Contesta a las preguntas con lentitud
- No se le entiende lo que dice
- Muestra un comportamiento o cambios en la personalidad.
- No puede recordar los acontecimientos anteriores al golpe
- No puede recordar eventos después de golpearse
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en la personalidad o comportamiento típico
- Pierde el conocimiento

¿Qué pasa si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa a la escuela?

Los deportistas con los indicios y síntomas de una conmoción cerebral deben ser removidos inmediatamente del juego. Continuar jugando con indicios y síntomas de una conmoción cerebral, expone al joven deportista

especialmente vulnerable a una lesión más grave. Hay un mayor riesgo de daño significativo de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurra dicha conmoción, especialmente si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse totalmente de la primera. Esto puede resultar en recuperación prolongada, o incluso a la inflamación cerebral grave (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Sabemos muy bien que los adolescentes o deportistas jóvenes a menudo hacen de menos los síntomas de lesiones. Es igual con las conmociones cerebrales. Por lo tanto, es clave para la seguridad de los estudiantes-jóvenes deportista que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes sean capacitados.

Si usted piensa que su hijo(a) ha sufrido una conmoción cerebral: Cualquier deportista que se sospecha que sufrió conmoción cerebral debe retirarse inmediatamente de la actividad deportista por el resto del día. Ningún deportista puede participar nuevamente en la actividad después de una aparente lesión a la cabeza o conmoción cerebral, aunque parezca leve o que desaparezcan los síntomas, sin la previa autorización de un médico con licencia profesional. Se debe mantener en observación al estudiante por varias horas. Además, debe informar al entrenador de su hijo(a) si piensa que su hijo(a) podría tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perder un partido que perder la oportunidad de jugar toda la temporada. En caso de duda, el deportista no debe jugar.

Para recibir información actualizada sobre las conmociones cerebrales, consulte:

www.cdc.gov/concussionsinyouthsports.com

Nombre del estudiante-deportista (en letra redonda)

Firma del estudiante-deportista

Fecha

Nombre del padre/madre o tutor legal (letra redonda)

Firma del padre/madre o tutor legal

Fecha

XIII. AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES PARA LA LA PARTICIPACIÓN EN UNA ACTIVIDAD DE UN SOLO DÍA O TEMPORAL

Yo, el suscrito, autorizo que mi hijo/hija _____ participe en actividades extra-curriculares para San Marcos Middle School.

Tengo entendido que la ley de California (Sección 35330 del Código de Educación) dispone que toda persona que realiza un viaje de estudios o excursión renuncia a cualquier reclamación contra el distrito escolar y el estado de California por lesión, accidente, enfermedad o muerte ocurridas durante o con motivo del viaje de estudios o excursión. En consecuencia, renuncio a todas las reclamaciones que yo/nosotros podría tener contra el distrito escolar o el estado de California, sus funcionarios, empleados y oficiales por lesión, accidente, enfermedad o muerte ocurridas durante o con motivo de las actividades descritas anteriormente.

Fecha

(Firma del padre, madre o tutor)

(Firma del estudiante)

XVI. AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES/ ESTUDIANTE PARA EL USO DE VEHÍCULOS PRIVADOS PARA EL TRANSPORTE DEL ESTUDIANTE

Mi hijo(a) y yo entendemos que la participación en el viaje de estudios o actividad escolar, descrita anteriormente, en ocasiones requerirá el transporte en autobús o vehículo privado. Estos vehículos pueden ser conducidos por conductores de autobús, empleados escolares, padres de familia o los estudiantes mismos. Hago constar que cuando no hay transporte por autobús escolar, yo me encargaré de transportar a mi hija/hijo a la actividad. Estoy de acuerdo con que mi hijo(a) podría ser retirado de la escuela antes de la hora en que normalmente terminan las clases, para ser transportado a la actividad de manera oportuna.

Cuando no se ofrece el transporte, asumimos plenamente la responsabilidad de organizar el transporte de mi hijo/a de ida y vuelta al lugar de la actividad. Esto puede incluir arreglos con otros conductores adultos, que mi hijo/hija maneje su propio carro y que lleve a otros estudiantes menores de edad que tienen licencias para conducir, según lo permita la ley. Entiendo y acepto que la administración escolar no será responsable de supervisar el transporte una vez que mi hijo(a) se retire de la escuela. Libero al distrito y al Estado de California de toda demanda por cualquier lesión, accidente, enfermedad o muerte que suceda durante el transporte de ida y vuelta que he coordinado a la actividad escolar. Yo certifico que mi hija/hijo será transportado por un conductor con licencia, que tienen el seguro de carro requerido por el Estado de California, y de una forma segura y legal.

Escriba a máquina o a mano el nombre del estudiante

Firma del estudiante

Firma del padre/madre o tutor legal:

Fecha

Escriba a máquina o a mano el nombre del padre/madre/tutor

XV. Transporte

La norma de transporte del Departamento Deportivo señala que se espera que los estudiantes-deportistas sean transportados de ida y vuelta a la competencia deportiva por transporte autorizado por la escuela. Estamos conscientes de que situaciones de emergencia y circunstancias inesperadas a veces requieren otros arreglos. Estos deben ser considerados antes de la fecha del partido con el entrenador o director deportivo. En **NINGÚN** momento vamos a permitir que los estudiantes que sean transportado de ida y vuelta a evento deportivo por otra persona que no sean sus padres, sin la aprobación previa del coordinador deportivo o subdirector. Los padres deben recibir una renuncia firmada por parte de la oficina para transportar a su hijo(a) de ida y vuelta a un evento deportivo.

Donaciones para pagar el transporte

Si le gustaría ayudar con los gastos de transporte del equipo a eventos deportivos a través de una donación voluntaria, sería bien recibida y de mucha utilidad. Favor de indicar a continuación la cantidad de su donación. Por favor, gire el cheque a favor de SMUSD y escribir en el espacio de “memo” el número de identificación de su hijo(a) y el deporte que practica. También puede visitar el sitio web SMMS y hacer una donación para el transporte utilizando la tienda web.

Sí, me gustaría hacer la siguiente donación para el transporte a eventos deportivos

\$20.00

Otra cantidad: \$ _____

El número del cheque usado para hacer la donación _____

Nombre del padre/madre

Firma del padre/madre

XVI. Formulario de interés preliminar para participar en el Programa deportivo después de clases

Por favor, llene y envíe este formulario al coordinador deportivo
Indique a continuación el deporte que le interesa a su hijo(a):

3 deportes que se juegan en el otoño: *(septiembre hasta finales de noviembre)*

Flag-Football (*fútbol americano de banderitas*)

Cross Country (*carrera a campo travieso*)

Volleybal (*voliebol*)

1 deportes que se juegan en el invierno: *(diciembre hasta finales de febrero)*

Boys Basketbal (*baloncesto de hombres*)

3 deportes que se juegan en la primavera: *(marzo hasta finales de abril)*

Co-ed Soccer (*fútbol mixto*)

Track & Field (*atletismo*)

Ningún deportista podrá hacer una prueba para estar en un equipo o participar en un equipo sin una autorización médica.

Tarjeta de datos del estudiante-deportista
(*Guardar en el estuche de primeros auxilios*)

Nombre del alumno (favor de usar letra redonda)

Número de teléfono

Nombre del padre/madre (favor de usar letra redonda)

Número de teléfono:

Domicilio

Nombre del segundo contacto de emergencia

Número de teléfono y cómo

Compañía de seguro

de afiliado

Alergias

Tipo de sangre