

Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado

Manual de Deportes Extracurriculares

Deportes Interescolares:

Béisbol
Baloncesto
Campo a Través
Fútbol Americano
Golf
Lacrosse
Esquí / Snowboarding
Fútbol
Softball
Natación/Buceo
Tenis
Atletismo
Voleibol
Waterpolo
Lucha
Animación/Acrobacias

Actividades:

Deportes de Club y Animación/Acrobacias

Todos los formularios requeridos en este documento pueden cumplimentarse online en [la página web de distrito](http://www.eduhsd.net) www.eduhsd.net e imprimirse para presentarlos ante el Departamento Atlético.



5/7/2020

PUBLICADO POR
DISTRITO UNIFICADO DE LA ESCUELA PREPARATORIA EL DORADO
SERVICIOS ESTUDIANTILES E INNOVACIÓN
4675 MISSOURI FLAT ROAD
PLACERVILLE CA 95667
(530) 622-5081, ext. 7224
www.eduhsd.net

Estimados padres/madres/tutores:

La información de este Manual Deportivo Extracurricular debe leerse, revisarse y ser aceptada por ustedes y su estudiante deportista. Los formularios indicados a continuación deben de ser rellenos y presentados antes de que su estudiante deportista empiece a entrenar en cualquier equipo deportivo de las escuelas preparatorias El Dorado, Oak Ridge, Ponderosa, o Union Mine. **Se exige que este proceso se complete en cada temporada deportiva.** Todos los estudiantes que deseen participar en un deporte y/o actividad deben de tener una autorización deportiva de la oficina deportiva. Para que se les dé autorización en la oficina deportiva, usted y su estudiante deben de completar los formularios de este Manual Deportivo Extracurricular. Asegúrense de comprobar las fechas de autorizaciones deportivas de su escuela.

Se incluyen los siguientes formularios, y deben cumplimentarse y presentarse:

- Formulario de Reconocimiento y Consentimiento: Por favor, lean y revisen con su estudiante el Código de Conducta. (pág. 19)
- Acuerdo del Estudiante Deportista y Padre/Madre/Tutor-a Relativo al Uso de Esteroides. (pág. 20)
- Exención de Responsabilidad y Acuerdo de Asunción del Riesgo. (pág. 21)
- Declaración de Información del Seguro Deportivo. (pág. 22)
- Tarjeta de Emergencia del Estudiante: Este formulario lo llevará el entrenador en todo momento para la protección de su estudiante en caso de emergencia. (pág. 23)
- Expediente Médico de Participación Deportiva (Formulario 5141.3A): Los deportistas deben de tener un examen físico anual hecho por un doctor en medicina, que debe rellener la Parte B de este formulario. El examen físico debe de ser completado antes de hacer alguna prueba para un deporte. Deben de renovarse todos los exámenes físicos para el año siguiente, antes de que se permita la participación en un equipo deportivo. (pág. 25-26)
- Hoja Informativa sobre Conmociones/Lesiones Craneales para Padres/Tutores (Formulario 5141.1C3). (pág. 27)
- Lista de Comprobación de Síntomas de Conmoción Calificada por CIF (pág. 28)
- Padres/Tutores: Lista de Comprobación de Síntomas de Conmoción Calificada (pág. 29-30)
- Recibo de Hoja Informativa: Opioides con Receta: Qué Necesitan Saber. (pág. 33)
- Formulario de Contribución Deportiva Voluntaria (Formulario 3290-1F). (pág. 35)

El cumplimiento de este paquete de formularios autorizará a su estudiante a participar en deportes extracurriculares durante todo el curso escolar. **Además de lo señalado anteriormente, todas las multas que tenga el estudiante deberán ser pagadas antes de participar en un deporte. Si tienen cualquier pregunta, por favor, contacten con el Director Deportivo de su escuela:**

Steve Scott, Director Deportivo
Escuela Preparatoria El Dorado
(530) 622-3634, ext. 1503

Stephen White, Director Deportivo
Escuela Preparatoria Oak Ridge
(916) 933-6980, ext. 3044

Davy Johnson, Director Deportivo
Escuela Preparatoria Ponderosa
(530) 677-2281 o
(916) 933-1777, ext. 2246

Jay Aliff, Director Deportivo
Escuela Preparatoria Union Mine
(530) 621-4003, ext. 4326

MICHAEL GARRISON, COMISARIO
Sección CIF Sac-Joaquin
1368 E. Turner Rd., Suite A Lodi, CA 95240
Enviar por correo a: PO Box 289, Lodi, CA 95241-0289
(209) 334-5900, EXT. 10 • FAX (209) 334-0300

Se puede acceder a las normativas del distrito desde la página web de nuestro distrito. Aunque se hace todo esfuerzo posible para mantener actualizadas las normativas publicadas en esta página web, puede haber casos en los que la versión actual de una normativa o reglamento no se haya publicado de manera involuntaria. Esta acción no reemplaza los requisitos de la última versión de cualquier política o reglamento. Contacten con la Oficina del Distrito para comprobar cuál es la versión más reciente de una normativa o procedimiento.

Índice de Contenidos

Declaración Deportiva y Código de Conducta	5
Elegibilidad Residencial.....	7
Letras y Premios	8
Distrito	8
Sección CIF Sac-Joaquin.....	8
Actividades Extracurriculares/Co-curriculares	9
Reglamento Administrativo 6145	9
Proceso del Comité de Revisión de Elegibilidad.....	10
Supervisión de Estudiantes.....	11
Transporte A/Desde Eventos Deportivos/ Actividades Escolares	12
Transporte por Vehículo Personal	12
1. Transporte por cuenta del propio Padre/Madre/Tutor-a del Estudiante	
2. Transporte por cuenta de Otro Padre/Madre/Tutor-a/Adulto Designado (debe ser mayor de 21 años)	
3. Transporte por cuenta del propio Estudiante	
4. Transporte Alternativo	
Sección CIF Sac-Joaquin: Elegibilidad Guía para Estudiantes Deportistas.....	13
Mensaje para los Estudiantes-Deportistas.....	13
Resumen de las Reglas.....	13
Una Transferencia Antes de 10º Grado.....	14
Filosofía CIF sobre la Elegibilidad Estudiantil para Competición Interescolar.....	14

Qué Pueden Hacerle los Esteroides	14
---	----

Guía para Padres / Tutores	15
----------------------------------	----

Notificaciones Estudiantiles para Padres / Tutores.....	16
---	----

No discriminación, Acoso, Intimidación, Abuso	16
---	----

Título IX	17
-----------------	----

Notificación sobre la Salud.....	17
----------------------------------	----

FORMULARIOS INCLUIDOS:

Formulario de Reconocimiento y Consentimiento	19
Acuerdo del Estudiante Deportista y Padres/Tutores Relativo al Uso de Esteroides (F5131.63)	20
Exención de Responsabilidad y Acuerdo de Asunción de Riesgo (F6153-6B)	21
Declaración de Información del Seguro Deportivo (F5143)	22
Tarjeta de Emergencia del Estudiante (5141.1A1)	23
Expediente Médico de Participación Deportiva (F5141.3A)	25
Hoja Informativa sobre Conmociones / Lesiones Craneales para Padres / Tutores (F5141.1C3)....	27
Lista de Síntomas de Conmoción Calificada por CIF.....	28
Señales y Síntomas de las Conmociones / Lesiones Craneales para Padres / Tutores (F5141.1C3 pg. 2)	29
Protocolo CIF de Regreso al Deporte después de una Conmoción (RTP).....	31
Carta del Médico CIF a la Escuela	32
Padres/Tutores Recibo de Hoja Informativa: Opioides con Receta: Qué Necesitan Saber. (F5145.2)	33
Formulario de Contribución Deportiva Voluntaria (F3290-1F)	35
Dejar su Corazón en el Juego	38
Opioides con Receta: Qué Necesitan Saber.	39

OTROS FORMULARIOS CITADOS:

Formulario de Transferencia CIF Estatal	
Declaración de Uso de Automóvil Voluntario/Empleado para Actividades Escolares y Certificado del Seguro (F6153-5)	
Formulario de Uso de Automóvil Personal del Estudiante (F6153-3C)	
Formulario de Transporte Alternativo del Estudiante (F6153-3E1)	

Declaración Deportiva y Código de Conducta

Un estudiante deportista es un individuo especial - especial en el sentido de las oportunidades y responsabilidades con las que se encuentra. Trabajar duro, jugar duro, y vivir a la altura de los estándares de comportamiento ayudará a los estudiantes en sus proyectos futuros.

Nos alegra tenerles como parte de nuestro Programa Deportivo. Sus entrenadores quieren trabajar con ustedes para hacer de esta una de las experiencias agradables más importante de sus carreras en la escuela preparatoria.

Declaración del Estudiante Deportista

Como estudiante deportista, sé que es un **privilegio** participar en actividades deportivas y representar a mi escuela en funciones actividades deportivas. Asimismo, por la presente, acuerdo seguir los reglamentos establecidos por el Departamento Deportivo, la Administración, las normativas del Distrito establecidas por el Consejo Directivo, y las reglas de la Federación Interescolar de California (CIF). También acuerdo cumplir con las siguientes reglas de entrenamiento y con el código de conducta como participante del Programa Deportivo de mi escuela=:

1. Seguiré todas las normas y reglamentos de la escuela. El no cumplir con ello resultará en acción disciplinaria por parte de la Administración, y posible pérdida de participación en actividades durante ese periodo de tiempo y más allá.
2. Seguiré el Código de Conducta durante la temporada deportiva. Todas las normativas escolares también están en vigor para cualquier actividad relacionada con la escuela. A efectos de esta declaración, la **Temporada deportiva** se define como la fecha en la que empiezan los entrenamientos, según viene especificado por la CIF, hasta la última competición.)
3. Entiendo que el uso de esteroides anabólicos está prohibido. Entiendo además que si se determina que he utilizado esteroides o drogas para aumentar el rendimiento, seré suspendido de todos los deportes durante un año.

Código de Conducta

Los estudiantes deben comprender que los entrenadores y la Administración del Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado creen que el uso de tabaco/nicotina, inclusive pero sin estar limitado a cigarrillos, mascar tabaco, dispositivos de vapeo y cigarrillos electrónicos, alcohol, drogas y el uso de cualquier esteroide o sustancias que mejoren el rendimiento no es aceptable, y no se tolerará entre deportistas de escuela preparatoria.. Los entrenadores y la Administración creen que los estudiantes de escuela preparatoria deberían saber los efectos negativos y dañinos del tabaco/nicotina, así como de los dispositivos de vapeo y cigarrillos electrónicos, alcohol, drogas y el uso

de cualquier esteroide o sustancias que mejoren el rendimiento.

1. **TABACO/NICOTINA (INCLUSIVE VAPEO):**

Cualquier estudiante que fume, masque, vapee, posea o venda/proporcione tabaco o nicotina en cualquier forma durante (inclusive yendo o regresando) la escuela o en (inclusive yendo o regresando desde) una actividad patrocinada por la escuela se verá sujeto a las siguientes consecuencias, además de a cualquier otra acción llevada a cabo por la Administración escolar por la infracción de normas escolares:

1ª Infracción: El estudiante deportista no será elegible para participar en ninguna competición deportiva como mínimo durante 14 días naturales a partir de la fecha de la infracción, inclusive perderse al menos una semana de competición deportiva.

2ª Infracción: El estudiante deportista no será elegible para participar en ninguna competición deportiva como mínimo durante 60 días naturales a partir de la fecha de la infracción. El periodo de inelegibilidad puede reducirse si el estudiante deportista completa un programa aprobado para dejar el tabaco/nicotina.

NOTA: En la 1ª o 2ª ofensa y con el permiso de la Dirección Deportiva y/o Administración, un estudiante deportista inelegible pueden continuar entrenando con un equipo, pero no puede llevar un uniforme escolar ni representar de ningún otro modo a un equipo en ninguna competición interescolar o encuentro amistoso contra otra escuela, ni tendrá permiso para salir de la escuela antes de tiempo con el equipo.

3ª Infracción: El estudiante deportista será inelegible para ninguna participación deportiva durante un año natural a partir de la fecha de la infracción.

NOTA: Los estudiantes que se deriven ellos mismos a un miembro del personal para recibir asistencia con el uso de tabaco/nicotina NO estarán sujetos a penalizaciones disciplinarias a menos que sean aprehendidos infringiendo las normas escolares o la ley estatal. Si usted es un estudiante deportista que está teniendo dificultades con cualquier tipo de abuso de sustancias, queremos ayudarle. Por favor, contacte con un adulto de confianza para recibir asistencia.

2. **DROGAS Y ALCOHOL:**

Cualquier estudiante que use, posea, venda o proporcione alcohol, drogas (inclusive, pero sin estar limitado a medicamentos con receta no prescritos para el estudiante individual por parte de un médico) en cualquier forma durante (inclusive yendo o regresando) la escuela o en (inclusive yendo o regresando desde) una actividad patrocinada por la escuela se verá sujeto a las siguientes consecuencias, además de a cualquier otra acción llevada a cabo por la Administración escolar por la infracción de normas escolares:

1ª Infracción: El estudiante deportista no será elegible para participar en ninguna competición deportiva como mínimo durante 30 días naturales a partir de la fecha de la infracción. El periodo de inelegibilidad puede reducirse si el estudiante deportista completa un programa aprobado de intervención sobre abuso de sustancias.

2ª Infracción: El estudiante deportista será inelegible para ninguna participación deportiva durante un año natural a partir de la fecha de la infracción.

NOTA: En la 1ª ofensa y con el permiso de la Dirección Deportiva y/o Administración, un estudiante deportista inelegible pueden continuar entrenando con un equipo, pero no puede llevar un uniforme escolar ni representar de ningún otro modo a un equipo en ninguna competición interescolar o encuentro amistoso contra otra escuela, ni tendrá permiso para salir de la escuela antes de tiempo con el equipo.

NOTA: Los estudiantes que se deriven ellos mismos a un miembro del personal para recibir asistencia con temas relacionados con el abuso de sustancias NO estarán sujetos a penalizaciones disciplinarias a menos que sean aprehendidos infringiendo las normas escolares o la ley estatal. Si usted es un estudiante deportista que está teniendo dificultades con cualquier tipo de abuso de sustancias, queremos ayudarlo. Por favor, contacte con un adulto de confianza para recibir asistencia.

3. ELEGIBILIDAD ACADÉMICA:

Para ser elegible académicamente, un estudiante debe de estar matriculado como estudiante a tiempo completo, y debe de mantener una calificación media mínima de 2.0.

4. ASISTENCIA:

Se espera que los deportistas asistan a clases y sean puntuales. Las ausencias de clase sin excusas durante la temporada pueden resultar en pérdida de la participación en los entrenamientos o en las competiciones deportivas. Los estudiantes deportistas deben de tener asistencia a periodo completa para la mayoría de los periodos que el estudiante tiene programados para ese día, para poder participar en una competición o entrenamiento: si tiene programados 7 o 6 periodos, debe de haber asistido a 4 periodos completos; si tiene programados 5 o 4 periodos, debe de haber asistido al menos a 3 periodos completos; si tiene programados 3 periodos, debe de haber asistido al menos a 2 periodos completos. La participación en un evento o actividad aprobado patrocinado por la escuela no contará como estar ausente de un periodo.

5. PARTICIPACIÓN:

Se exige que los deportistas asistan a todos los entrenamientos y partidos con el equipo, y a otras actividades asociadas con ser un miembro del

equipo, a menos que sean excusados por el entrenador. El deportista tiene la responsabilidad de contactar con el entrenador o con el Director Deportivo si llega a ser necesario faltar a una actividad programada.

6. NORMAS DE SEGURIDAD:

Los atletas son responsables de conocer todas las normas de seguridad que gobiernan su deporte.

7. VIAJES:

Se exige que los deportistas viajen a y de competiciones deportivas con su equipo. Las únicas excepciones son:

- a) Lesión de un participante que requeriría transporte alternativo.
- b) Preparativos anteriores entre los padres / tutores del participante y el entrenador para que el estudiante vaya con el padre/madre/tutor-a. Esta solicitud deberá de ser hecha por escrito por parte de los padres / tutores y aprobada por un Administrador escolar y por el entrenador. (Ver el Formulario de Transporte Alternativo del Estudiante F6153-3E1)

8. EQUIPAMIENTO Y ROPA DEPORTIVA:

El equipamiento y la ropa deportiva se prestan al deportista. El equipamiento / uniformes deportivos NO se llevarán durante las clases de Educación Física. El deportista asume la responsabilidad del cuidado y devolución de todo el equipamiento y ropa prestada. Se recuerda a los deportistas que guarden sus posesiones en las taquillas. El equipamiento prestado que no se devuelva o que haya sido dañado más allá del uso normal, será pagado por parte del deportista. El equipamiento o uniformes robados, si se encuentran en posesión de otro estudiante o miembro del equipo, resultarán en una derivación a la Administración para medidas adicionales y suspensión del equipo.

9. REGLAS GENERALES DE DEPORTIVIDAD:

Para fomentar la justicia en la competición, se han adoptado una serie de normas que gobiernan cada deporte. La buena deportividad requiere que los deportistas se adhieran a las reglas del juego. Además, requiere que los deportistas cumplan con el espíritu de esas reglas, que fueron escritas para fomentar la justicia. Los deportistas deben de entender que el cumplimiento de los estándares de buena deportividad se exige en todo momento.

- a) En el campo, los deportistas son respetuosos en sus acciones y lenguaje con sus compañeros de equipo, oponentes y oficiales. Deben cumplir todas las normas del partido. Son modestos en la victoria y corteses en la derrota.
- b) En el campus, los deportistas deberían de ser un ejemplo de buena ciudadanía para sus compañeros de clase. Deberían de ayudar a

promocionar el espíritu escolar y ser líderes positivos en las actividades escolares.

- c) En el salón de clase, los deportistas muestran respeto a sus maestros y a sus compañeros. Tienen una buena asistencia, un progreso académico satisfactorio, y buena ciudadanía.
- d) En los viajes, la conducta de los deportistas es tal que son representantes positivos de su comunidad, escuela y equipo. Los deportistas son conscientes de su apariencia y de sus modales en todo momento.

Deportividad Estudiantil

La participación de los estudiantes en las competencias deportivas es un privilegio. Como estudiante deportista, se espera que se comporte de manera ejemplar en todo momento. De acuerdo con los Estatutos de la Sección Sac-Joaquin, durante la participación en cualquier competición CIF, un jugador que sea expulsado o abandone los límites del banquillo o la zona del equipo durante una pelea que pueda estallar (o que ha estallado) será descalificado de participar durante el resto del partido y no será elegible para la próxima competición del equipo. Este estatuto también se aplica a una pelea que pueda ocurrir después del partido, antes de que los equipos hayan desocupado el área de juego. Nota - Cualquier deportista que juegue en el siguiente partido después de su expulsión, será tratado como jugador no elegible para ese partido. (*Estatutos 203.2, 204.3, 204.5, 205.3, 207.2, 208.3*)

Además, de acuerdo con la Sección 210 Sac-Joaquin, cualquier estudiante que agrede físicamente en un partido o evento oficial será excluido de los deportes interescolares durante el resto de la elegibilidad interescolar del estudiante.

Estas reglas no tienen la intención de ser punitivas, y las sanciones serán solo impuestas tras una cuidadosa consideración. La intención de estas reglas es animar a los estudiantes a que sean responsables de sus acciones, y comunicar de manera adulta cuándo planean terminar su compromiso con un deporte o cuando no están de acuerdo con un entrenador.

Todos los eventos deportivos/actividades de equipo son considerados como relacionados con la escuela, y por lo tanto, los estudiantes atletas estarán sujetos a disciplina por cualquier infracción indicada en las secciones 48900 hasta 48915 del Código de Educación.

Las consecuencias por infracciones pueden incluir, entre otras cosas, suspensiones o bajas del equipo, detenciones, Escuela Sabatina, servicio comunitario, medidas de justicia restauradora, y/o suspensiones o expulsión de la escuela.

Contribución de Participación Deportiva

El Distrito cree que las actividades deportivas son importantes para nuestros jóvenes. Apreciamos el apoyo y la asistencia que los padres / tutores y la comunidad proporcionan con su contribución de \$95.00/deportista. A ningún estudiante se le requerirá recaudar una cantidad de dinero específica para participar en una actividad patrocinada por una organización relacionada con la escuela. (*EDUSHD AR 1321*)

Programa de Pagarés

El Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado ofrece un Programa de Pagarés para padres / tutores, familia y amigos que deseen hacer una donación de \$95.00. Los créditos de pagarés se pueden obtener de los comerciantes a los que les compran normalmente. El Formulario de Configuración de Cuenta del Programa de Pagarés está incluido en este manual. (*EDUHS D AR 1321, 4/27/07*)

Elegibilidad Residencial

La Federación Interescolar de California requiere que los estudiantes que participen en un equipo escolar vivan con padres o tutores legales que residan dentro de los límites de asistencia de la escuela. Todas las excepciones a esta regla requieren que se presenten formularios de permiso especiales y cartas de aprobación antes de que un estudiante pueda ser declarado elegible. Las preguntas sobre estas excepciones deben dirigirse al Director Deportivo.

Debido a que la sanción por permitir que un deportista no elegible participe es severa (el equipo perderá todas las competencias en las que participó el deportista), cualquier deportista que viva fuera de los límites de la escuela deberá notificarlo a su entrenador al comienzo de la temporada, de manera que el entrenador pueda asegurarse de que se han presentado todas las aprobaciones y formularios apropiados.

Un deportista que no es honesto sobre su residencia pone a todo el equipo en peligro. Se debe de informar inmediatamente al entrenador sobre cualquier deportista que se sepa que está utilizando una dirección falsa o que no está siendo honesto sobre su residencia, para evitar penalizar a todo el equipo. El deportista también será declarado no elegible para representar a su escuela en ningún deporte durante un año, después de la fecha en la que se descubrió la ofensa.

Si un estudiante y sus padres / tutores se mudan fuera del área de asistencia, pero el estudiante permanece en la escuela, el estudiante debe informar inmediatamente de su cambio de residencia al entrenador y a la secretaría escolar. En la mayoría de los casos, los estudiantes que se mudan pueden retener su elegibilidad, pero necesitan presentar aprobaciones y formularios especiales.

Solo los estudiantes que son aficionados pueden participar en competiciones deportivas. Los estudiantes de las escuelas preparatorias se convierten en no elegibles si juegan en **equipos "de fuera"**, en el mismo deporte, durante su temporada de deporte de la escuela preparatoria. A efectos de esta norma, **una competición externa** está prohibida desde la competición de inicio hasta la competición final de ese deporte, liga, eliminatoria, o competición estatal en la que la escuela esté involucrada, ambas fechas inclusive. La prohibición de jugar en equipos "de fuera" se aplica a las vacaciones escolares y a los periodos de vacaciones que tienen lugar durante la temporada deportiva. Consulte el Estatuto CIF 600 o a los Directores Deportivos de las escuelas para excepciones.

Un deportista puede cambiar deportes simultáneos antes de la primera competición interescolar, pero solo con el consentimiento de los padres / tutores, ambos entrenadores, y del Director Deportivo.

Los deportistas deben de informar de lesiones a su entrenador. Se debe informar al entrenador de lesiones que requieran atención médica antes de ir a un médico. El entrenador debe completar un formulario de accidentes (F5141.1B).

Letras y Premios

Distrito

Si un deportista deja un equipo o se cae de un equipo por decisión de la Administración debido una infracción de cualquier sección de este contrato, no recibirá letra para ese deporte, y no será elegible para entrenar o participar en el siguiente deporte sucesivo hasta que el equipo previo haya completado su temporada y su calendario de eliminatorias. El equipamiento debe ser devuelto y el deportista no debe tener ninguna obligación con su deporte anterior antes de que se le autorice participar en otro deporte.

La finalización de la temporada deportiva (la temporada incluye todas las eliminatorias de la competición) se requiere para que el estudiante sea elegible para una letra u otro premio en equipo o individual, a menos que una lesión limite tal participación. No se darán premios a ningún estudiante suspendido durante el resto de la temporada por infracciones de la Declaración / Código de Conducta Deportiva.

Las letras en cada deporte se dejan a discreción del entrenador varsity.

Sección CIF Sac-Joaquin

La Sección CIF Sac-Joaquin está orgullosa de los dos premios escolares deportivos promocionados por la Sección. El primer premio se llama el Premio al Rendimiento del Equipo Escolar (STAA), que reconoce los equipos de la Sección Sac-Joaquin que se clasifican para las eliminatorias y cuyo GPA global es 3.0 o superior. El segundo premio se llama el Premio Dale Lacky, que reconoce al mejor deportista escolar femenino y masculino en la Sección.

Por favor, contacte con su Director Deportivo sobre los premios anteriormente mencionados.



Actividades Extracurriculares / Co-curriculares

Reglamento Administrativo 6145

1. Es política del Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado de que para que un estudiante sea elegible para participar en actividades extracurriculares/co-curriculares, el estudiante debe cumplir con los requisitos de grado académico y con los requisitos de ciudadanía de esa actividad. Si participa en deportes, también debe cumplir con los requisitos de la Federación Interescolar de California.

2. Se seguirá la siguiente definición de términos:

a. "C.I.F." La Federación Interescolar de California es el órgano ejecutivo estatal que gobierna todos los aspectos de los deportes de la escuela preparatoria. (*Código de Educación Secciones 33353 y 35179*)

b. "C.N.I.F." La Federación Interescolar de California/Nevada es la organización responsable de actividades de esquí.

c. "Periodos Regulares de Informe de Calificaciones." El informe de calificaciones tiene lugar cronológicamente al mismo tiempo en cada escuela, independientemente del calendario de cada escuela.

- (1) Fin del primer trimestre
- (2) Fin del primer semestre
- (3) Fin del tercer trimestre
- (4) Fin del segundo semestre

Escuelas en un calendario 4X4: El primer y tercer trimestres son equivalentes a las calificaciones del semestre; y el primer/segundo semestres representan calificaciones del final de curso.

d. Calificación Media: Un número que representa la calificación media global de un estudiante para las clases a las que ha ido durante un periodo de informe. (4.0 = **A**, 3.0 = **B**, 2.0 = **C**, 1.0 = **D**, 0.0 = **F**)

A efectos de esta normativa, "actividad extracurricular" se refiere a un programa que tiene todas las características siguientes:

- (1) El programa está supervisado o financiado por el Distrito Escolar.

(2) Los estudiantes que participan en el programa representan al Distrito Escolar

(3) Los estudiantes tienen cierto grado de libertad en la selección, planificación, o control del programa.

(4) El programa incluye tanto preparación para la actuación como actuación ante una audiencia o espectadores.

f. A efectos de esta normativa, una "actividad extracurricular" no es parte del currículo regular escolar, no se califica, no ofrece créditos y no tiene lugar durante las horas del salón de clase.

g. A efectos de esta normativa, una "actividad co-curricular" se define como un programa que puede estar asociado con el currículo de un salón de clase regular.

h. Cualquier programa o actividad requerido o calificado por un maestro para un curso que satisfaga los requisitos de entrada para la admisión a la Universidad Estatal de California o a la Universidad de California, no es una actividad extracurricular o co-curricular a efectos de esta política. (*Código de Educación 35160.5*)

i. A efectos de esta normativa, "el progreso educativo satisfactorio" incluirá, pero no está limitado a, lo siguiente:

(1) Mantenimiento de calificaciones de aprobado mínimas, que se definen como una calificación media de al menos 2.0 en todos los cursos matriculados en una escala de 4.0.

(2) Mantenimiento de un progreso mínimo hacia el cumplimiento de los requisitos de graduación de la escuela preparatoria prescritos por la Mesa de Gobierno.

3. Los requisitos escolares mínimos para la participación en todas las actividades extracurriculares y en algunas actividades co-curriculares serán los siguientes:

a. Todos los estudiantes de 9º grado serán elegibles para participar en actividades extracurriculares/co-curriculares hasta que sus calificaciones sean revisadas al final del primer trimestre.

- b. Los estudiantes en los grados 9 (sin contar el primer trimestre), 10, 11, y 12 tendrán una calificación media de C (2.0) en el periodo trimestral o semestral inmediatamente precedente a la actividad, para poder ser elegibles para participar en actividades extracurriculares.

- (1) Un estudiante debe mantener los requisitos de calificación establecidos por el Consejo Directivo.
- (2) Una calificación de "Incompleto" no cumplirá con los requisitos de esta sección hasta que el déficit académico se haya satisfecho, y una calificación de aprobado haya sustituido a la calificación de "Incompleto". Tras esta sustitución, la calificación sustituta será considerada para determinar la elegibilidad escolar. Un estudiante no elegible escolarmente puede convertirse inmediatamente en escolarmente elegible tras dicha evaluación.
- (3) Los créditos del receso académico se contarán para recuperar déficits académicos producidos en el periodo de calificación inmediatamente precedente.

- c. Un estudiante con transferencia es elegible para participar si fue elegible en su escuela previa y ha cumplido con los requisitos CIF de elegibilidad para estudiantes con transferencia. Los estudiantes con transferencia tendrán un periodo de calificación completo para cumplir con los requisitos de elegibilidad del Distrito.

- d. Los estudiantes que no cumplan con los criterios de elegibilidad basados en la calificación media global, o aquellos que no estén haciendo un progreso satisfactorio hacia la graduación al principio de cualquier curso escolar o al finalizar cada uno de los periodos de informe de calificaciones, no serán elegibles para participar hasta el siguiente periodo de informe de calificaciones regular, momento en el que el estudiante debe de haber cumplido con los requisitos.

(cf. 6164.5 - Equipos para el Éxito del Estudiante)
(cf. 6176 - Clases del Fin de Semana/Sábado)
(cf. 6179 - Enseñanza Suplementaria)

- e. Cuando un estudiante se convierte en no elegible para participar en actividades extracurriculares o co-curriculares, no se le permitirá al estudiante participar en entrenamientos, reuniones, u otras actividades del programa en el siguiente periodo de calificación; o cuando esté sujeto/a a condicional, el Director o persona designada proporcionará una notificación escrita al estudiante y a sus padres / tutores.

Proceso del Comité de Revisión de Elegibilidad

1. El sistema de revisión de los requisitos de elegibilidad de estudiantes y de notificación apropiada de estudiantes y patrocinadores / entrenadores es como sigue:

- a. Al menos 10 días lectivos antes del final del periodo de graduación, el asesor / patrocinador / entrenador extracurricular entregará al Director Deportivo o de la Actividad, un registro del club, organización, o de los miembros del equipo. En el caso de que una actividad extracurricular empiece durante un trimestre, el asesor / patrocinador / entrenador extracurricular entregará al Director Deportivo o de la Actividad, un registro del club, organización, o de los miembros del equipo al menos 15 días lectivos antes de la primera actividad de la liga.

- b. El Director Deportivo / Director Escolar establecerá la elegibilidad de cada participante en los 5 días lectivos posteriores al final del trimestre. En el caso de que un participante se considere no elegible, dicho participante será notificado por el Director Deportivo / Director. Un estudiante también se considerará notificado:

- (1) En el caso de que una actividad se extienda durante dos trimestres, cuando la escuela distribuya las tarjetas de calificaciones y el participante afectado haya tenido una oportunidad razonable de recibir dicha tarjeta de calificaciones, o el Director Deportivo / Director Escolar notifique al participante por escrito.

- (2) En el caso de que una actividad empiece durante un trimestre, cuando el Director Deportivo / Director Escolar notifique al participante afectado por escrito al menos 10 días lectivos antes del primer partido de la liga, o 5 días después de la recepción del registro del asesor / patrocinador / entrenador, la primera que llegue primero.

- c. Tras la notificación, el participante no elegible tendrá dos días lectivos en los que presentar ante el Director o persona designada una solicitud para una revisión de elegibilidad.

- d. En un plazo de 6 días lectivos tras la recepción de la solicitud de revisión, cada escuela establecerá un Comité de Revisión de Elegibilidad que estará compuesto por el director o vicedirector de la escuela, un orientador, y tres maestros seleccionados por el director (no debería de incluirse en el comité más de un maestro de educación física o entrenador). El Comité de Revisión de Elegibilidad se reunirá y revisará el estado del participante no elegible y revisará la precisión de los registros que apoyan la determinación de la no elegibilidad.

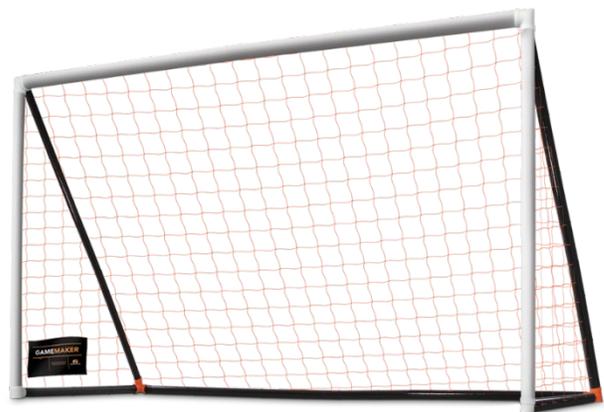
- e. En caso de que un participante sea determinado como no elegible por el Comité de Revisión de Elegibilidad, el comité notificará al participante en el plazo de un día escolar.
 - f. Al participante no elegible no se le permitirá participar en entrenamientos o actividades estando pendiente la determinación del comité.
 - g. Si el comité determina que los registros de un estudiante no justifican una determinación de inelegibilidad, anulará cualquier determinación y acción previa que encuentren al estudiante no elegible para participar en actividades extracurriculares/co-curriculares.
2. El Comité de Revisión de Elegibilidad determinará si se concede elegibilidad a estudiantes que no cumplen con los estándares y que hagan una apelación para estado condicional.
- a. La condicional se concederá si:
 - (1) El estudiante puede demostrar de manera clara esfuerzos conscientes para rendir en clase, lo que provocó que la GPA se encuentre por debajo de 2.0. La documentación incluirá, pero no está limitada a, formularios de valoraciones del maestro, registros de disciplina, y registros de asistencia.
 - (2) El estudiante puede demostrar de manera clara un problema personal o familiar significativo, o un problema de salud que hubiera impedido al estudiante rendir académicamente;

Para las condiciones anteriores, entonces el estudiante necesitaría presentar un plan que le permitiera tener éxito durante el periodo condicional.



Supervisión de Estudiantes

Los Entrenadores / Asesores asumirán responsabilidades de supervisión de los miembros del equipo durante la duración de cualquier actividad relacionada con la escuela. En ninguna circunstancia los entrenadores / asesores supervisores participarán en el uso de alcohol o sustancias ilegales durante la duración de cualquier actividad escolar. Los Entrenadores / Asesores permanecerán en la tarea de supervisión desde el momento de la salida hasta el regreso a la escuela de residencia; los entrenadores / asesores se quedarán hasta que todos los estudiantes se hayan ido a casa. (EDUHSD AR 6145, 2/11/20)



Transporte A/Desde Eventos Deportivos/Actividades Escolares

El transporte para grupos de estudiantes a y desde actividades fuera del campus estará restringido a lo siguiente:

- Vehículos propiedad del distrito
- Vehículos privados con conductores autorizados
- Empresas de transporte
- Agencias gubernamentales

No se autorizan otros arreglos de transporte para transportar estudiantes. El Director o persona designada y el Director de Transporte determinarán cuál de los modelos de transporte aprobados se utilizará para un viaje específico.

(cf. 3540 - Transporte)

El transporte en autobús u otros vehículos propiedad del Distrito debería de considerarse como el medio principal para transportar estudiantes, y será utilizado siempre y cuando sea posible.

Todos los estudiantes que sean transportados a actividades deben regresar al punto de partida en el mismo vehículo.

Transporte por Vehículo Personal

A los estudiantes que participen en actividades patrocinadas por la escuela fuera del campus, incluyendo, pero no estando limitadas a, entrenamientos, partidos, reuniones y competiciones, se les requiere que viajen en autobuses escolares, otros vehículos propiedad del Distrito, u otros métodos de transporte designados por el Distrito. Bajo circunstancias especiales y con aprobación escolar previa, los estudiantes pueden ser transportados por un padre / madre / tutor-a u otro adulto designado, o por sí mismos. En ninguna circunstancia los estudiantes pueden ser transportados en un vehículo manejado por otro estudiante o por un adulto menor de 21 años.

Puede haber transporte a y desde un evento deportivo o actividad en un automóvil personal de un padre / tutor / adulto designado, o por los mismos estudiantes, solo bajo las siguientes circunstancias:

1. **Transporte por cuenta del propio Padre/Madre/Tutor-a del Estudiante:** Un padre / madre / tutor-a puede transportar a su propio estudiante a y desde un evento o actividad patrocinado por la escuela con el permiso de su escuela.

2. **Transporte por cuenta de Otro Padre/Madre/Tutor-a/Adulto Designado (debe ser mayor de 21 años):** Antes de que a un padre / madre / tutor-a / adulto designado se le permita manejar un vehículo de pasajeros privado para transportar estudiantes a/desde actividades y eventos deportivos, debe completarse un *Formulario de Declaración de Uso de Automóvil Voluntario/Empleado para Actividades Escolares y Certificado del Seguro* (Formulario # 6153-5) y ser aceptado por el empleado supervisor y aprobado por el Director Escolar. Las licencias de manejo de fuera del Estado no serán aprobadas. El formulario identificará información sobre el seguro y sobre el vehículo, confirmando además que la cobertura del seguro del conductor será prioritaria a cualquier cobertura del seguro disponible para el Distrito. El formulario también señala la obligación del conductor de mantener el vehículo seguro y de operar ese vehículo de una manera segura en todo momento. Este formulario no requiere que el Distrito realice "comprobaciones de multas" u otras comprobaciones sobre el trasfondo, pero autoriza al Distrito a realizar dichas revisiones si considera apropiado hacerlo. Este formulario debe de ser presentado al menos 10 días antes de que el estudiante sea transportado de esta manera.

3. **Transporte por cuenta del propio Estudiante:** A discreción del Distrito, los estudiantes pueden ser autorizados a que se transporten por su cuenta a y de actividades o eventos deportivos. Antes de que la autoridad del Distrito conceda al estudiante permiso para ir y volver por su cuenta a y de eventos o actividades deportivos patrocinados por el Distrito, debe completarse un *Formulario de Uso de Automóvil Personal del Estudiante* (Formulario # 6153-3C) y ser aceptado por el empleado supervisor y aprobado por el Director Escolar. El permiso del Distrito para que el estudiante vaya y venga por su cuenta a y de eventos y actividades puede ser revocado o limitado en cualquier momento, por cualquier razón. Este formulario debe de ser presentado al menos 10 días antes de que el estudiante sea transportado de esta manera.

4. **Transporte Alternativo:** Además de los formularios apropiados listados anteriormente, el empleado supervisor y el Director Escolar deben de recibir y aprobar un *Formulario de Transporte Alternativo del Estudiante* (Formulario # 6153.3E1) al menos 10 días antes de que tenga lugar un transporte a/desde un evento o actividad deportiva en un automóvil personal.



Sección CIF Sac-Joaquin: Guía de Elegibilidad para Estudiantes Deportistas

Mensaje para los Estudiantes Deportistas

Su escuela es una de más de 1,400 escuelas preparatorias públicas, parroquiales, privadas e integrales que han acordado seguir las normas y reglamentos que ayudó a dictar mediante la Federación Interescolar de California.

Sus años en la escuela preparatoria le proporcionarán algunos de los momentos más memorables y agradables de su vida. El privilegio de competir en deportes interescolares es una experiencia única en la vida que le influenciará para siempre (la participación depende de su elegibilidad).

Los siguientes requisitos de elegibilidad son solo un resumen de algunos de los reglamentos que afectan a la elegibilidad de los estudiantes. La mayoría de los requisitos se encuentran en la *Constitución y Estatutos CIF*, que se pueden encontrar en la Oficina Administrativa de su escuela o en la página web de la CIF Estatal, www.cifstate.org. Además, **su escuela / Distrito tiene la autoridad de establecer estándares más estrictos y dictar normas de conducta deportiva** que se basen en el mejor interés de estudiantes individuales, del equipo, y de la comunidad.

Revise las normas con sus padres / tutores y haga preguntas a su Director Escolar y a su Director Deportivo. Su papel al seguir las reglas le asegurará la elegibilidad para participar en deportes interescolares o evitar su participación como deportista no elegible, lo que podría resultar en la pérdida de competiciones para su escuela.

Resumen de las Reglas

1. EDAD - Los estudiantes de la escuela preparatoria se convierten en no elegibles si alcanzan su 19° cumpleaños antes del 15 de junio del curso escolar actual. (*Estatuto 203*)

2. EXAMEN FÍSICO - Las escuelas exigen que un estudiante se haga un examen físico anual realizado por un doctor en medicina, certificando que el estudiante es físicamente apto para participar en deportes. Esta certificación debe de realizarse en un formulario aprobado por la mesa escolar y ser para el curso escolar actual. (*Estatuto 503*)

3. ELEGIBILIDAD ESCOLAR - Los estudiantes deben de tener una calificación media de 2.0, en una escala de 4.0 en todas las clases en las que estén matriculados. Los estudiantes deben de haber aprobado al menos el equivalente a 20 periodos semestrales de trabajo al término del periodo de calificación más reciente, y estar actualmente matriculados en al menos 20 periodos semestrales de trabajo. (*Estatuto 205*)

4. ELEGIBILIDAD RESIDENCIAL - Un estudiante normalmente tiene elegibilidad residencial tras la matriculación inicial en el 9° grado de cualquier escuela preparatoria miembro de la CIF. Cualquier estudiante que entre desde el 8° grado debe de haber logrado una calificación media de 2.0 en una escala de 4.0 en todos los cursos en los que esté matriculado al final del periodo de calificación previo. (*Estatuto 206*)

5. SEMESTRES DE MATRICULACIÓN - Un estudiante puede ser elegible para competición deportiva durante una duración máxima de tiempo que no exceda de ocho semestres consecutivos después de la matriculación inicial en el 9° grado de cualquier escuela. (*Estatuto 204*)

6. TRANSFERENCIA DE ESTUDIANTES - Un estudiante de 9° a 12° grado que participe en una competición deportiva interescolar o que esté matriculado en y/o asista a una escuela será considerado como haber sido “matriculado” en esa escuela y sido clasificado como un estudiante con transferencia si el estudiante cambia/se matricula en otra escuela.

Los estudiantes / padres / tutores que se transfieran deberían de asegurarse de que su entrenador y/o su Director Deportivo conoce su transferencia, y haber sido autorizados por CIF (www.cifstate.org), y por su escuela para elegibilidad. El estatuto 207 CIF debería de ser revisado de manera cuidadosa y seguido cuando un estudiante / deportista se transfiera.

7. INFLUENCIA INDEBIDA/RECLUTAMIENTO - El uso de influencia indebida por parte de cualquier persona directa o indirectamente asociada con una escuela para asegurar o fomentar la asistencia de un estudiante para propósitos deportivos, provocará que el estudiante se convierta en no elegible durante un mínimo de un año y la escuela estará sujeta a sanciones severas. Además, a los estudiantes se les prohibirá la participación si han participado en un equipo no escolar (p.e., AAU, Club, Travel Ball, Campamentos) y después se transfieren a la escuela que está asociada con ese equipo no escolar. (*Estatuto 510*)

8. PARTICIPACIÓN EN UN EQUIPO EXTERNO - Un estudiante en un equipo de escuela preparatoria se convierte en no elegible si compite en una competición en un equipo “externo” en el mismo deporte durante la temporada deportiva de la escuela preparatoria del estudiante. El equipo escolar del estudiante también podrá ser forzado a perder competiciones. Algunas Secciones CIF pueden tener restricciones que incluyen una prohibición de entrenar con un equipo “externo”. Por favor, consulte con su Administrador escolar antes de participar con un equipo no escolar. (*Estatuto 600*)

9. PRUEBAS PROFESIONALES—Un estudiante se convertirá en no elegible para una competición CIF si participa en una prueba para un equipo profesional en cualquier deporte aprobado por CIF durante la temporada deportiva de la escuela preparatoria. La temporada deportiva para una escuela es aquel periodo de tiempo que

transcurre entre la primera competición interescolar y la competición final en ese deporte en particular.

PRECAUCIÓN: El cumplimiento con este estatuto NO asegura su elegibilidad en otras organizaciones deportivas, p.e., NCAA, NAIA, u otros órganos de gobierno.

Una Transferencia antes de 10º Grado

¿Quién califica? Cualquier estudiante por primera vez de 9º grado, que no ha asistido a más de dos semestres consecutivos desde la primera matriculación en el 9º grado, puede cambiar de escuela y mantener la elegibilidad varsity antes del primer día del tercer semestre consecutivo del estudiante (normalmente el primer día del 10º grado). Se aplican todas las demás normas CIF.

¿Qué puede evitar que cualifique? Si se transfiere a una escuela nueva cuyo entrenador trabajó con su club o programa; o sigue a un entrenador desde su antigua escuela; o se transfiere a una escuela nueva a la que le animó a asistir un "booster", padre/madre/tutor-a, amigo o miembro del personal, puede que no se le conceda elegibilidad de transferencia.

¿Cómo solicito una transferencia? Primero, debe de estar matriculado en su nueva escuela de acuerdo con sus normas. No puede utilizar información falsa o fraudulenta para matricularse; si lo hace, puede ser no elegible hasta 24 meses.

Una vez que esté matriculado, la escuela le ayudará a rellenar el Formulario de Transferencia Estatal CIF y la Declaración de Influencia Indevida Estatal CIF para enviar a la Oficina de la Sección.

¿Cuándo me puedo transferir? No tiene que finalizar el curso en su escuela antes de su transferencia. Se puede transferir en cualquier momento antes del primer día de su tercer semestre (normalmente el primer día de 10º grado).

¿Puedo transferirme de vuelta a mi escuela con elegibilidad si no me va bien en la nueva escuela? Solo se le permite una transferencia - una vez antes del primer día de su 3er semestre consecutivo (normalmente el primer día de 10º grado). Si se transfiere de vuelta, o se transfiere a otra escuela, tendrá solamente elegibilidad limitada.

¿Me puedo transferir a/de una escuela privada? No hay diferencias entre transferirse a una escuela privada o pública. Siempre que sea la primera y única transferencia antes del primer día de su tercer semestre consecutivo (normalmente el primer día de 10º grado), será elegible.

Si tengo alguna pregunta, ¿con quién debo de contactar? Siempre debe de hablar primero con un Administrador en su escuela actual. Si necesita hablar con la nueva escuela, debería de hablar solamente con el Director. Hablar con un entrenador en la nueva escuela puede ser considerado influencia indevida o reclutamiento, y privarle de tener elegibilidad.

Filosofía CIF sobre la Elegibilidad Estudiantil para Competiciones Deportivas Interescolares

La Federación Interescolar de California (CIF), como órgano de gobierno de los deportes de la escuela preparatoria, afirma que la competición deportiva es una parte importante de la experiencia de la escuela preparatoria, y que la participación en deportes interescolares es un privilegio.

Los estatutos CIF que gobiernan la elegibilidad estudiantil son un prerrequisito necesario para la participación en deportes interescolares porque:

- A. Mantienen el enfoque de que la participación deportiva es un privilegio, no un derecho.
- B. Refuerzan el principio de que los estudiantes asisten a la escuela para recibir primero una educación; la participación deportiva es secundaria.
- C. Protegen las oportunidades de participar para los estudiantes que cumplen con los estándares establecidos.
- D. Proporcionan un contexto justo y equitativo en el que la competición deportiva interescolar pueda tener lugar.
- E. Proporcionan estándares uniformes que siguen todas las escuelas para mantener la competición deportiva.
- F. Sirven como elemento disuasorio para estudiantes que se transfieren entre escuelas por motivos deportivos, y para individuos que reclutan estudiantes deportistas.
- G. Sirven como elemento disuasorio para los estudiantes que se transfieren entre escuelas para evitar acciones disciplinarias.
- H. Mantienen una relación ética entre los Programas Deportivos de la escuela preparatoria y otros que muestran un interés en deportistas de la escuela preparatoria.
- I. Apoya los Principios de "Persiguiendo la Victoria con Honor."

Qué Pueden Hacerle los Esteroides

A lo largo de la última década, el abuso de esteroides anabólicos se convirtió en una preocupación nacional. Estas drogas las usan ilegalmente levantadores de pesas, culturistas, corredores de larga distancia, ciclistas, y otros que afirman que estas drogas les dan una ventaja competitiva o que mejoran su aspecto físico.

Hay muchos riesgos y efectos secundarios obvios en el abuso de esteroides por parte de los jóvenes. Algunos de estos efectos secundarios incluyen:

- Esterilidad.
- Osificación prematura (cierre) de placas de crecimiento en huesos largos (retraso en el crecimiento).
- Agresividad.
- Acné.
- Lesión del tejido conjuntivo - irreversible.
- Masculinización (entre las mujeres).

Lo más preocupante, es que hay evidencias que demuestran que lo jóvenes de hoy tienen más miedo de no

experimentar con, y utilizar, esteroides. Es crucial entender las razones si queremos intentar encontrar una solución. Algunas de las razones que dieron los jóvenes fueron:

- No entrar en el equipo deportivo.
- No soportar la presión de los compañeros y las exigencias.
- No impresionar a “las chicas”.
- No ser capaz de competir con otros que utilizan esteroides.
- No verse tan bien como se podría.

Los jóvenes de hoy han visto a muchos de sus ídolos deportivos admitir alguna forma de uso de esteroides en algún momento de su vida. Esto puede darles un mensaje contradictorio. Les puede sugerir que el uso de esteroides es el ingrediente necesario para desarrollar una carrera deportiva.

Muchos de estos mismos jóvenes también se sienten invencibles—capaces de tolerar cualquier miedo o reservas que puedan existir con respecto al uso de drogas. Además, son reacios a creer ninguna advertencia ofrecida por la comunidad médica y por los medios de comunicación, que a menudo han presentado actitudes alarmistas hacia el uso de esteroides.

Los padres / tutores y entrenadores también pueden ser culpables a veces de exigir mucho a los jóvenes deportistas:

- A menudo presionan a los jóvenes deportistas a entrar en programas de desarrollo deportivos.
- Alaban a los jóvenes que están dispuestos a arriesgar sus cuerpos y su ética para ganar.
- Exigen que los jóvenes deportistas aspiren a la grandeza a cualquier precio.

Los adultos tienen un gran impacto (positivo o negativo) en las acciones de los adolescentes, por lo que es crucial que los padres / tutores y los educadores estén concienciados del impacto de los esteroides en los adolescentes. ¡Los adolescentes también tienen un gran impacto en las acciones de otros jóvenes!

Si tiene un amigo que usa esteroides, hable con él. Quizá le escuche.

También hay factores socioculturales que juegan un papel en el uso de esteroides:

- La conversación en la zona de taquillas se convierte en el lugar donde difundir información desvirtuada entre los jóvenes, para justificar el uso de drogas.
- Tomar riesgos es esencial para el éxito de grandes deportistas, donde para ser seleccionado y ganar millones de dólares, hay que arriesgarse (como con los esteroides). Estas son percepciones comunes, tanto si están en lo cierto como si están equivocadas, sí existen.
- Dinámicas de grupos—Donde un grupo de jóvenes está de acuerdo de manera colectiva en los efectos positivos de los esteroides. Esta dinámica tiene lugar más

fácilmente que el juicio independiente individual. Someterse a la presión de los compañeros y a la presión de hermanos mayores, compañeros de equipo mayores, y héroes de revistas.

Al final, ¿cómo controlaremos y reduciremos el uso extendido de estas drogas? La única opción viable es educar a los adultos y a los jóvenes.

Página web del Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas (NIDA):

<http://www.nida.nih.gov>

<http://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/steroids-anabolic>

Guía para Padres / Tutores

Los padres / tutores pueden jugar un papel clave a la hora de ayudar a su estudiante a aprender los valores de ganar y perder. A continuación hay algunas sugerencias sobre temas de los que puede hablar con su estudiante en esas situaciones.

Valor de Ganar: Ayude a su estudiante a aprender el valor de ganar:

- Dándole la enhorabuena por ganar, e identificando y debatiendo los esfuerzos hechos por cada individuo y como equipo.
- Reconociendo la mejora y el crecimiento tanto como individuos como en equipo.
- Enfatizando la competitividad y animando a que lo haga lo mejor que pueda.

Valor de Perder: Ayude a su estudiante a aprender de las experiencias de las derrotas:

- Reconociendo el mérito del otro equipo.
- Reconociendo el mérito del juego de su oponente.
- Centrándose en la mejora como individuos y como equipo.
- Debatiendo sobre qué fue un éxito.
- Debatiendo qué, si lo hubiere, podrían haber hecho de manera diferente los individuos o el equipo.
- Aceptando la derrota, estableciendo objetivos individuales, y avanzando.

Conducta: La importancia del comportamiento de los padres / tutores como espectadores modelo no puede ser sobreestimada. Los padres / tutores que apoyan la norma de conducta proporcionan un ejemplo a seguir para otros padres / tutores y también para otros estudiantes. Una preocupación particular son los padres / tutores que acosan a los oficiales, o hacen comentarios en las gradas en relación con las decisiones hechas por el entrenador. Esto es contraproducente, y tiende a destruir los valores de la buena deportividad y del partido.

Temas de Preocupación: ¿Cuáles son temas apropiados para debatir con el entrenador? Esta es a menudo la pregunta que muchos padres tienen cuando sus estudiantes participan en deportes.

Se anima a que los padres / tutores debatan:

1. El trato de su estudiante.
2. Maneras con las que ayudar a mejorar a su estudiante.

3. Preocupaciones sobre el comportamiento de su estudiante.
4. La filosofía del entrenador.
5. Las expectativas del entrenador para su estudiante y para el equipo.
6. Normas y requisitos del equipo.
7. Sanciones contraídas por su estudiante.
8. Calendario.
9. Participación en la universidad.

NO se anima a que los padres / tutores debatan:

1. Emplazamiento en los equipos
2. Cuánto tiempo juega su estudiante.
3. Las estrategias utilizadas por el entrenador durante las competiciones.
4. Sobre otros deportistas estudiantes.

Nota Especial: Es difícil aceptar que su estudiante no juega tanto como desearía usted o él/ella mismo/a. Los entrenadores son profesionales. Toman decisiones en base a lo que creen que es mejor para el equipo. El entrenador debe tener en cuenta a todos los miembros del equipo, no solo a su estudiante.

Reclamaciones al Entrenador o al Programa: Es imperativo que los padres / tutores respeten la posición del entrenador, y que dirijan cualquier preocupación primero al entrenador. Si desea debatir un problema o cuestión relativa a su estudiante, por favor, empiece contactando con su entrenador. A menudo, el problema o cuestión se resuelve a este nivel.

Medidas de Resolución

- Primero, contacte con el entrenador.
- Segundo, contacte con el Director Deportivo.
- Tercero, contacte con el Director Escolar.

Comunicación Productiva

Por favor, pida una cita para hablar con el entrenador antes o después del día de un partido para tener una comunicación productiva.

Notificaciones Estudiantiles para Padres / Tutores

No discriminación, Acoso, Intimidación, Abuso

La Mesa de Gobierno está comprometida con el hecho de ofrecer igualdad de oportunidades para todos los individuos en los Programas y actividades del Distrito. Los programas, actividades y prácticas del distrito estarán libres de discriminación ilegal, inclusive discriminación contra un individuo o grupo en base a raza, color, ascendencia, nacionalidad, estatus migratorio, identificación con grupo étnico, etnia, edad, religión, estado civil, embarazo, estatus parental, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual, género, identidad o expresión de género, o información genética; una percepción de una o más de estas características; o la asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas. BP 0410 (12/11/18)

Los estudiantes que participen en discriminación, acoso, intimidación o abuso, infringiendo la ley, la normativa de la mesa o el reglamento administrativo, estarán sujetos a consecuencia o disciplina apropiada, hasta e incluyendo orientación, suspensión, y/o expulsión. Un empleado que permita o participe en discriminación, acoso, intimidación, y/o abuso prohibido estará sujeto a acción disciplinaria, hasta e incluyendo destitución.

Cualquier estudiante que crea que ha sido sujeto de discriminación, acoso, intimidación, y/o abuso debería de contactar de manera inmediata con la Administración escolar, un maestro, u otro miembro del personal. Cualquier estudiante que observe cualquier incidente de discriminación, acoso, intimidación, y/o abuso, debería de informar de esta observación a la Administración escolar, maestro, u otro miembro del personal, tanto si la víctima presenta una reclamación como si no.

Si el personal escolar es testigo de un acto de discriminación, acoso, intimidación y/o abuso, deberán de tomar medidas inmediatas para intervenir, cuando sea seguro hacerlo, e informar inmediatamente de esta observación a la Administración escolar, tanto si la víctima presenta una reclamación como si no. También informarán a la Administración escolar de cualquier informe que les hayan presentado los estudiantes.

Informes de presunta discriminación, acoso, intimidación y/o abuso por parte de un miembro del personal escolar deberían de presentarse al Director Escolar, o directamente al Asistente del Superintendente de Recursos Humanos si el estudiante/ padre / madre / tutor-a no está cómodo presentando dicho informe directamente al Administrador Escolar.

La Regulación Administrativa (AR) 5145.3 (2/11/20) del Consejo de Administración, debe ser consultada para más información sobre los procedimientos de informe/reclamación en relación con lo siguiente: discriminación, acoso, intimidación y abuso. AR 5145.3 puede encontrarse en la página web del Distrito en www.eduhsd.net. Haga clic en "Consejo Directivo" (Board of Trustees), después en "Normativas del Consejo" (Board Policies). La regulación también puede conseguirse en la escuela o en la Oficina del Distrito.

Título IX

Título IX: Ninguna persona debería ser excluida de la participación en base a su sexo, género, identidad de género, embarazo y estatus parental, negársele beneficios, ni verse sujeta a discriminación en ningún programa educativo o actividad que reciba ayuda financiera federal. Se deberá contactar con el Coordinador del Título IX y de los Procedimientos de Reclamación Uniformes o con el Director Escolar en relación con las reclamaciones relativas al Título IX.

Represalias Prohibidas: El Distrito prohíbe represalias contra cualquier participante del proceso de reclamaciones. Cada reclamación deberá ser investigada inmediatamente y de manera que respete la privacidad de todas las partes involucradas. Si tiene una reclamación, contacte con un maestro, Director, supervisor, Administrador escolar, o con:

Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado
Coordinador del Título IX y de los Procedimientos
Uniformes de Reclamación

Tony DeVille
Asistente del Superintendente, Recursos Humanos
4675 Missouri Flat Road, Placerville, CA 95667
530.622-5081, ext. 7214

Notificación sobre la Salud

MRSA (Staphylococcus aureus resistente a la meticilina) es un tipo de infección de estafilococos resistente a muchos antibióticos comunes, y en casos en los que es necesario tratamiento, puede ser muy difícil tratarlo. Las bacterias estafilocócicas son una de las causas más comunes de infecciones de la piel en los Estados Unidos. La mayoría de estas infecciones de la piel son leves (tales como granos y forúnculos) y se pueden tratar sin antibióticos, pero a veces las infecciones graves requieren tratamiento. En los últimos años, ha habido casos en los que estas bacterias se han extendido entre los miembros de equipos deportivos. El Distrito quiere concienciar a los padres / tutores y a los estudiantes deportistas de que el MRSA puede ser grave, y puede tener ramificaciones letales si no se trata de manera inmediata. (Consulten también www.cifstate.org; haga clic en la ventana "Medicina Deportiva (Sports Medicine)" en la parte superior de la página.)

Signos de Advertencia

Es normal que los deportistas tengan granitos, cortes, y roces en su piel. Aquí hay unas cuantas señales de advertencia que buscar y por las que preguntar cuando se está decidiendo si una herida requiere atención médica. **Si**

tiene cualquiera de estos signos o síntomas, busque atención médica inmediata.

- Dolor inusual o creciente y/o calor.
- Presencia de pus o pústula.
- Induración (dureza).
- Incremento de la hinchazón, tamaño, o enrojecimiento de la herida.
- Líneas rojas alrededor de la herida.
- Fiebre y/o escalofríos (síntomas parecidos a la gripe).

Precauciones para Prevenir la Extensión de MRSA

- Lave con jabón tan pronto como sea posible después de entrenamientos y competiciones. Si hay bacterias MRSA presentes en su piel, puede limpiarlas antes de que tengan una oportunidad de causar infección.
- No comparta toallas, maquinillas de afeitarse, jabón, u otros objetos personales.
- Cubra todas las heridas para ayudar a prevenir la infección, especialmente durante un entrenamiento o competición. Si un vendaje o envoltorio se cae, reemplácelo inmediatamente.
- Haga que su entrenador, padre/madre/tutor-a, o médico del equipo compruebe todas las heridas en la piel, no importa lo pequeñas que sean.

Precauciones para Prevenir la Extensión de MRSA (Cont.)

- Seque su equipo y su amortiguación después de cada uso. Lave su ropa diariamente.
- No guarde los uniformes y el equipo en un entorno oscuro, húmedo y cálido. Mantenga su taquilla limpia y seca.
- Lave sus manos a menudo. Un lavado frecuente de manos con jabón durante al menos 15 segundos es una de las mejores maneras de prevenir el MRSA.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Formulario de Reconocimiento y Consentimiento

Nuestras firmas a continuación reconocen que he/hemos leído y estoy/estamos de acuerdo con los **contenidos de este Manual Deportivo**. Además, entiendo/entendemos todas las normas, incluyendo aquellas relativas a la Elegibilidad, la Declaración del Estudiante Deportista, el Código de Conducta, y la Deportividad Estudiantil. Por la presente, doy permiso a mi estudiante para que participe en el programa de actividades interescolares. Yo (padre/madre/tutor-a/estudiante mayor de edad) tengo el derecho y la autoridad a entrar en este Acuerdo y comprometerme, comprometer a los estudiantes, y a cualquier otro miembro de la familia, representante personal, cesionario, heredero, fideicomisario o tutor con los términos de este Acuerdo.

(POR FAVOR, ESCRIBA CON LETRA DE IMPRENTA)

NOMBRE DEL ESTUDIANTE	AÑO DE GRADUACIÓN
DEPORTE	
FIRMA DEL ESTUDIANTE DEPORTISTA X	FECHA
FIRMA DEL PADRE/MADRE/TUTOR-A X	FECHA

(POR FAVOR, LEA CADA ÍTEM A CONTINUACIÓN Y PONGA SUS INICIALES A LA DERECHA)

ENTIENDO Y ACEPTO QUE:	PADRE/MADRE/TUTOR-A	ESTUDIANTE
1. El uso o posesión de drogas ilegales no está permitido.		
2. El uso o posesión de alcohol no está permitido.		
3. El uso o posesión de tabaco no está permitido.		
4. El uso o posesión de drogas ilegales que mejoren el rendimiento no está permitido.		
5. Los dispositivos de vapeo no están permitidos en la escuela ni en actividades escolares.		
6. La elegibilidad deportiva requiere una calificación media de 2.0.		
7. Los estudiantes deportistas deben de haber asistido a la mayoría de su día escolar durante el día de una competición o entrenamiento para participar.		
8. He leído la <i>Hoja Informativa sobre Conmociones / Lesiones Craneales para Padres y Señales y Síntomas de las Conmociones / Lesiones Craneales para Padres</i> .		
9. He leído la <i>Hoja Informativa sobre Opioides con Receta: Qué Necesitan Saber</i> y comprendo los riesgos y efectos secundarios del uso de opioides, y estrategias para minimizar el riesgo de adicción y sobredosis.		

Por favor, indique si su estudiante tiene alguna discapacidad por la que necesite adaptaciones para participar: Sí No

IEP: Yes No Plan de Adaptaciones 504: Sí No

Si sí, indique la naturaleza de la discapacidad:

¿Ha practicado su estudiante algún deporte para otra escuela preparatoria? Sí No

¿Su estudiante asiste a Academia Virtual en Shenandoah? Sí No

Acuerdo del Estudiante Deportista y Padre / Madre /Tutor-a Relativo al Uso de Esteroides

Estudiante
Deportista:

Como condición de miembro de la Federación Interescolar de California (CIF), y de acuerdo con el Código de Educación 4030, la Mesa de Gobierno del Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado ha adoptado la Normativa de la Mesa 5131.63 que prohíbe el uso y abuso de esteroides anabólicos/androgénicos. El Estatuto CIF 503.I exige que todos los estudiantes deportistas que participan y sus padres / tutores firmen este acuerdo.

Al firmar abajo, acordamos que el arriba mencionado estudiante deportista no utilizará esteroides anabólicos/androgénicos o ningún suplemento alimenticio prohibido por la Agencia Antidopaje de los EE.UU., así como tampoco la sustancia sinefrina, sin prescripción médica de un profesional sanitario cualificado para tratar un problema médico. (Podrá solicitarse una copia de la prescripción y/o un formulario de Medicación en la Escuela 5141.21A-f con el objetivo de verificación.)

Como padre / madre / tutor-a de dicho estudiante, reconozco que bajo el Estatuto CIF 202.B, dicho estudiante puede estar sujeto a penalizaciones, incluyendo no elegibilidad para cualquier competición CIF, si dicho estudiante, o yo, como su padre / madre / tutor-a, proporciona información incorrecta, imprecisa, incompleta o falsa a la CIF o al Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado.

Nosotros, los abajo firmantes, entendemos además que la infracción de dicho estudiante de la normativa del Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado relativa a los esteroides puede conllevar una sanción contra dicho estudiante, incluyendo, pero no estando limitada a, restricción de deportes, suspensión, o expulsión.

Yo (padre/madre/tutor-a/estudiante mayor de edad) tengo el derecho y la autoridad a entrar en este Acuerdo y comprometerme, comprometer a los estudiantes, y a cualquier otro miembro de la familia, representante personal, cesionario, heredero, fideicomisario o tutor con los términos de este Acuerdo.

Firma del Estudiante Deportista Arriba Mencionado

Fecha

Firma del Padre/Madre/Tutor-a del Estudiante Deportista Arriba Mencionado

Fecha

Exención de Responsabilidad y Acuerdo de Asunción del Riesgo

DEPORTES Y ANIMACIÓN/NÚMEROS

NOMBRE DEL ESTUDIANTE	ESCUELA
MARQUE TODAS LAS ACTIVIDADES APLICABLES: <input type="checkbox"/> Béisbol <input type="checkbox"/> Lacrosse <input type="checkbox"/> Tenis <input type="checkbox"/> Baloncesto <input type="checkbox"/> Powder Puff <input type="checkbox"/> Atletismo <input type="checkbox"/> Animación/Acrobacias <input type="checkbox"/> Esquí / Snowboarding <input type="checkbox"/> Voleibol <input type="checkbox"/> Campo a Través <input type="checkbox"/> Fútbol <input type="checkbox"/> Waterpolo <input type="checkbox"/> Fútbol Americano <input type="checkbox"/> Softball <input type="checkbox"/> Lucha <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Natación/Salto	LISTE TODAS LAS DEMÁS ACTIVIDADES PATROCINADAS POR LA ESCUELA / CLUBES ESCOLARES:

Esto es una Exención de Responsabilidad y Acuerdo de Asunción del Riesgo. **Lea atentamente y firme abajo.** Completar esta exención es un prerrequisito para participar en una actividad deportiva interescolar o en una actividad designada patrocinada por la escuela/club escolar (de ahora en adelante, referidas colectivamente como "actividades relacionadas con la escuela"). Esta exención esencialmente dice que mi estudiante o yo, como estudiante mayor de 18 años, nombrado arriba (de ahora en adelante "estudiante arriba mencionado") participará/participaré en las actividades relacionadas con la escuela según lo especificado anteriormente.

Si el estudiante arriba mencionado está herido, lesionado, o incluso muere, yo/nosotros (p.e., el estudiante, su/s padre/s, tutor/es heredero/s, o estudiante mayor de 18 años, de ahora en adelante referido como "estudiante mayor de edad") no haré/haremos una reclamación o demanda contra el Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado (de ahora en adelante EDUHSD), sus directivos, oficiales, empleados, y agentes, o esperar que sean responsables o que paguen por cualquier daño.

Yo, el abajo firmante, entiendo y reconozco que el estudiante arriba mencionado ha elegido de manera voluntaria participar en actividades relacionadas con la escuela bajo su propia responsabilidad. Yo/nosotros conozco/conocemos y entiendo/entendemos completamente que dichas actividades relacionadas con la escuela pueden involucrar numerosos riesgos, peligros y amenazas, tanto conocidas como desconocidas, en las que pueden ocurrir accidentes graves, y donde los participantes pueden sufrir lesiones físicas, daño a su propiedad, o incluso morir. Independientemente de si una actividad relacionada con la escuela implique contacto físico o no, cualquier actividad puede tener riesgos inherentes de lesión que son inseparables de la actividad. Yo/nosotros reconozco/reconocemos y asumo/asumimos de manera voluntaria todos los riesgos y amenazas de lesión, parálisis y muerte potencial en las actividades relacionadas con la escuela, incluyendo cualquier transporte a o desde cualquier actividad relacionada con la escuela. Además, al dar consentimiento para que este estudiante vaya con un representante escolar, se reconoce que la actividad o actividades serán consideradas como una "salida escolar" o "excursión" para las cuales hay completa inmunidad de acuerdo con el Código de Educación § 35330.

Yo/nosotros, el/los abajo firmante/s, entiendo/entendemos y reconozco/reconocemos que las actividades relacionadas con la escuela tienen riesgos potenciales de daño o lesión. Las lesiones pueden surgir de las acciones o inacciones del estudiante, las acciones o inacciones de otro estudiante o participante, o por fallo real o presunto por parte de los empleados, agentes o voluntarios del Distrito a la hora de entrenar, enseñar o supervisar. Las lesiones también pueden surgir de un fallo real o presunto a la hora de mantener, utilizar, reparar o reemplazar de manera apropiada instalaciones físicas o equipamiento. Las lesiones también pueden surgir de lesiones reales o potenciales sin diagnosticar, diagnosticadas indebidamente, sin tratar, tratadas de manera indebida, o tratadas de manera prematura, tanto si con causadas por la participación del estudiante como si no. Todos estos riesgos se consideran inherentes a la participación del estudiante en actividades relacionadas con la escuela.

En consideración con el EDUHSD, al permitir que el estudiante arriba mencionado participe en las actividades relacionadas con la escuela especificadas con anterioridad, yo/nosotros acuerdo/acordamos de manera voluntaria liberar, exonerar y eximir de toda responsabilidad al EDUHSD y a sus directivos, oficiales, empleados, y agentes ante cualquier tipo de reclamo de responsabilidad que surja de su negligencia, o cualquier otro acto u omisión que cause al estudiante arriba mencionado una enfermedad, lesión, muerte, o daños de cualquier naturaleza conectados de cualquier manera con la participación del estudiante en actividades relacionadas con la escuela. Yo/nosotros también acuerdo/acordamos expresamente liberar y exonerar al EDUHSD, sus directivos, oficiales, empleados, y agentes de cualquier acto u omisión de negligencia en la prestación o en el incumplimiento a prestar cualquier tipo de servicios médicos o de emergencia.

Como padre / madre / tutor-a legal del estudiante/participante menor de 18 años, he leído y acuerdo de manera voluntaria que mi estudiante participe en actividades relacionadas con la escuela, designadas con anterioridad, y firmo esta exención en su nombre. *Al firmar este documento, reconozco y entiendo completamente que si mi estudiante se lesiona, muere, o su propiedad resulta dañada, renuncio a mi derecho y al derecho de sus herederos de hacer una reclamación o presentar una demanda contra el EDUHSD, sus directivos, oficiales, empleados, y agentes*

Al firmar a continuación, reconozco/reconocemos que yo/nosotros: (1) he/hemos leído este documento y entiendo/entendemos que renuncio/renunciamos a numerosos derechos reales o potenciales para permitir que el estudiante arriba mencionado participe en las actividades relacionadas con la escuela y en cualquier salida de campo o excursión asociada; (2) he/hemos firmado de manera voluntaria como prueba de consentimiento de este Acuerdo sin ningún estímulo ni garantía de ninguna naturaleza, con apreciación completa de todos los riesgos inherentes en las actividades relacionadas con la escuela; (3) no tengo/tenemos ninguna pregunta relativa al ámbito o intención de este Acuerdo y yo (padre/madre/tutor-a /estudiante mayor de edad) tengo el derecho y la autoridad a entrar en este Acuerdo y comprometerme, comprometer al estudiante, y a cualquier otro miembro de la familia, representante personal, cesionario, heredero, fideicomisario o tutor con los términos de este Acuerdo. Esto es una exención de todas las reclamaciones.

FECHA: _____	X Firma del Padre/Madre/Tutor-a Legal o Estudiante/Participante Mayor de Edad*
FECHA: _____	X Firma del Estudiante/Participante Menor de Edad

*Un estudiante de 18 años o mayor es considerado, por ley, mayor de edad, y puede firmar el formulario en lugar de un padre/madre/tutor-a y asumir todos los riesgos y responsabilidades mencionados anteriormente para sí mismo/a.

Declaración de Información del Seguro Deportivo

En base al Código de Educación 32221.5, “En función de la ley del estado, se exige que los Distritos aseguren que todos los miembros de los equipos deportivos escolares tengan un seguro contra lesiones que cubra los gastos médicos y hospitalarios. Algunos estudiantes pueden cualificar para matricularse en programas de seguro médico patrocinados de manera local, estatal o federal, sin coste o a bajo coste.” Se puede obtener información sobre estos programas llamando a la línea gratuita del Centro de Servicios Cubiertos de California (Covered California Service Center) al 1-800-300-1506.

El Distrito escolar hace lo posible por proteger a los estudiantes, pero no asume ninguna responsabilidad por lesión.

El Código de Educación de California Sección 32221 exige que las escuelas públicas tengan disponible, para cada miembro de un equipo deportivo, protección de seguro para gastos médicos y hospitalarios, que resulten de lesiones corporales accidentales en una de las siguientes cantidades:

- (a) Un plan médico grupal o individual con beneficios accidentales de al menos doscientos dólares (\$200) para cada incidencia y cobertura médica principal de al menos diez mil dólares (\$10,000), con no más de cien dólares (\$100) deducibles y no menos del ochenta por ciento (80%) pagadero por cada incidente.
- (b) Los planes médicos grupales o individuales que están certificados por el Comisionado del Seguro serán equivalentes a la cobertura requerida de al menos mil quinientos dólares (\$1,500).
- (c) Al menos mil quinientos dólares (\$1,500) para dichos gastos médicos y hospitalarios.

El seguro por otra parte requerido por esta sección no será requerido para ningún miembro individual del equipo o estudiante que tenga dicho seguro, o un equivalente razonable de cobertura de beneficios sanitarios proporcionado para él de cualquier otra manera, incluyendo, pero no estando limitado a, adquisición por su parte, o por sus padres o tutores.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE	ESCUELA	GRADO
<p>He matriculado o matricularé a mi estudiante en el seguro de accidente según se indica a continuación con el objetivo de cumplir con los requisitos de la ley de California. Marque la(s) respuesta(s) apropiada(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seguro de Placaje de Fútbol Americano (cubre solamente placaje de fútbol americano). <input type="checkbox"/> Seguro de Horario Escolar (cubre deportes diferentes al fútbol americano). <input type="checkbox"/> Seguro a Tiempo Completo (24/7) (cubre deportes diferentes al fútbol americano). <input type="checkbox"/> Plan de Enfermedad y Accidente Estudiantil (cubre deportes diferentes al fútbol americano). <p><u>o</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tengo un seguro de salud o accidente para mi estudiante que cumple con los requisitos de la ley de California, y opto por no adquirir un seguro estudiantil. (Escriba el nombre de la compañía, póliza o número de grupo.) <p>NOTA: Si tiene preguntas relativas al seguro escolar, por favor, llame a Myers-Stevens & Toohey al 1-800-827-4695. Hay representantes bilingües disponibles para padres/tutores que necesiten ayuda en español.</p>		
NOMBRE DE LA EMPRESA		PÓLIZA O NÚMERO DE GRUPO

Yo (padre/madre/tutor-a/estudiante mayor de edad) tengo el derecho y la autoridad a entrar en este Acuerdo y comprometerme, comprometer a los estudiantes, y a cualquier otro miembro de la familia, representante personal, cesionario, heredero, fideicomisario o tutor con los términos de este Acuerdo.

Notificaré de manera inmediata a la escuela en caso de que la cobertura del seguro no cubra más a mi estudiante.

X

FIRMA DEL PADRE/MADRE O TUTOR-A

FECHA

LOS ENTRENADORES DEBEN DEVOLVER ESTE FORMULARIO A LA OFICINA DEPORTIVA AL FINAL DE LA TEMPORADA

Formulario de Tarjeta de Emergencia del Estudiante

DISTRITO UNIFICADO DE LA ESCUELA PREPARATORIA EL DORADO

APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:		NOMBRE:		SEGUNDO NOMBRE:	
FECHA DE NACIMIENTO:			NIVEL DE GRADO EN EL AÑO ACTUAL:		
DOMICILIO DEL ESTUDIANTE:			DIRECCIÓN DE CORREO POSTAL:		
ESCUELA	<input type="checkbox"/> EL DORADO HS	<input type="checkbox"/> OAK RIDGE HS	<input type="checkbox"/> PONDEROSA HS	<input type="checkbox"/> UNION MINE HS	<input type="checkbox"/> OTRA (especificar):

PADRE/ TUTOR/A	NOMBRE	DOMICILIO	Nº TELÉFONO DE CASA	
	EMPLEADOR	TELÉFONO CELULAR	Nº TELÉFONO DEL TRABAJO	
		CORREO ELECTRÓNICO DEL PADRE/TUTOR		
MADRE/ TUTOR/A	NOMBRE	DOMICILIO	Nº TELÉFONO DE CASA	
	EMPLEADOR	TELÉFONO CELULAR	Nº TELÉFONO DEL TRABAJO	
		CORREO ELECTRÓNICO DE LA MADRE/TUTORA		
HERMANOS/HERMANAS				
MÉDICO FAMILIAR			TELÉFONO	
PERSONAS DE CONTACTO CUANDO LOS PADRES/TUTORES NO ESTÁN DISPONIBLES	NOMBRE			TELÉFONO
	NOMBRE			TELÉFONO

- Sí No Reacciones Alérgicas – Si *sí*, tipo de alergia: _____
- Sí No Asma – Si *sí*, medicación que toma, si toma alguna: _____
- Sí No Convulsiones – Si *sí*, tipo: _____
- Sí No Medicaciones que toma – Si *sí*, nombre: _____ Tiempo del día en el que se administran: _____
- Sí No Diabetes: _____
- Sí No Tétanos – Fecha de la última vacuna: _____
- Sí No Otra información – Si *sí*, especificar: _____

FECHA DEL ÚLTIMO EXÁMEN FÍSICO	COMPAÑÍA DE SEGURO	NÚMERO DE PÓLIZA
--------------------------------	--------------------	------------------

AUTORIZACIÓN DE CONSENTIMIENTO PARA TRATAMIENTO DE EMERGENCIA DEL MENOR

YO/NOSOTROS, los padres/tutores de _____, menor de edad, autorizo/autorizamos al Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado para actuar como mi/nuestro agente en mi/nuestra ausencia para obtener mediante el médico nombrado arriba atención médica u hospitalaria, la que fuera razonablemente necesaria para el bienestar del estudiante, incluyendo el transporte necesario si él/ella se lesiona en el transcurso de un deporte escolar u otras actividades. En el caso de que dicho médico no esté disponible en ese momento, YO/NOSOTROS autorizo/autorizamos dicha atención y tratamiento proporcionado por un médico o cirujano licenciado. YO/NOSOTROS estoy/estamos de acuerdo en pagar todos los costes en los que se incurra como resultado de lo anterior.

Por la presente, YO/NOSOTROS acuerdo/acordamos liberar de toda responsabilidad al Distrito escolar, a sus empleados, agentes, entrenadores, representantes, y voluntarios ante cualquier responsabilidad, acciones, causas de acción, deudas, reclamaciones y demandas de cualquier tipo y naturaleza, que puedan surgir por la conexión con la participación de mi/nuestro estudiante en cualquier actividad relacionada con las actividades interescolares de su escuela.

FIRMA DEL PADRE/MADRE/TUTOR-A:

FECHA:

X

PARA USO DE OFICINA SOLAMENTE	Multas Debidas / Pagadas:	Autorizado para el/los siguiente/s deporte/s / actividad/es extracurricular(es):
	Otoño _____	Otoño _____
	Invierno _____	Invierno _____
	Primavera _____	Primavera _____

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Expediente Médico de Participación Deportiva

Este formulario debe ser completado cada curso académico —

NOMBRE	EDAD	SEXO <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> M		AÑO DE GRADUACIÓN
DIRECCIÓN	CIUDAD	CÓDIGO POSTAL	TELÉFONO	

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Béisbol | <input type="checkbox"/> Animación | <input type="checkbox"/> Fútbol Americano | <input type="checkbox"/> Lacrosse | <input type="checkbox"/> Fútbol | <input type="checkbox"/> Natación/Salto | <input type="checkbox"/> Atletismo | <input type="checkbox"/> Waterpolo |
| <input type="checkbox"/> Baloncesto | <input type="checkbox"/> Campo a Través | <input type="checkbox"/> Golf | <input type="checkbox"/> Esquí / Snowboarding | <input type="checkbox"/> Softball | <input type="checkbox"/> Tenis | <input type="checkbox"/> Voleibol | <input type="checkbox"/> Lucha |

PARTE A B HISTORIAL MÉDICO

SÍ	NO	PREGUNTA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Alguna vez ha tenido una enfermedad o lesión que: a. Requirió que se quedara en el hospital, <i>explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. Duró más de una semana, <i>explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. Está relacionada con alergias, p.e., fiebre del heno, urticaria, picadura de abeja, <i>explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	d. Requirió una operación, <i>explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e. Es crónica, p.e., asma, diabetes, ataques*, <i>explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. ¿Toma medicamentos o pastillas? Especifique:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. ¿Ha tenido algún miembro de su familia menor de 50 años un ataque cardíaco o ha muerto de forma inesperada? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. ¿Alguna vez: a. se sintió mareado o se desmayó durante o después del ejercicio? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. ha estado inconsciente o tuvo una conmoción? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. ¿Correr la media milla le es difícil? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. ¿Lleva gafas o lentes de contacto? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. ¿Tiene puentes dentales, placas dentales, o aparatos dentales? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. ¿Ha tenido alguna vez un soplo al corazón, hipertensión, o una anomalía cardíaca? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. ¿Tiene alguna alergia a medicamentos? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. ¿Le falta un riñón, pulmón, ojo o testículo? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. ¿Alguna vez ha tenido un dolor intenso en el brazo o en el cuello? <i>Explique:</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. ¿Alguna vez se ha esguinzado, torcido, dislocado o roto algo de lo siguiente?: <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; padding: 5px;"> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Tobillo</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Codo</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Cadera</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Cuello</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Otra, <i>explique:</i></div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Espalda</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Pie</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Húmero</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Pelvis</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Pecho/Costillas</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Antebrazo</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Rodilla</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Hombro</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Clavícula</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Mano</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Pierna</div> <div style="width: 25%;"><input type="checkbox"/> Muñeca</div> </div>

*Se requiere un formulario de ataques en natación para actividades de natación

Yo, por la presente, declaro que las respuestas en el formulario son correctas a mi saber y entender. También he leído y estoy de acuerdo con el contenido del manual deportivo.

X
Firma del Estudiante Deportista

Fecha

Estoy de acuerdo con el historial médico y doy mi permiso para realizar un examen. También he leído y estoy de acuerdo con el contenido del manual deportivo.

X
Firma del Padre/Madre o Tutor/a

Fecha

PARTE B B REGISTRO DEL EXAMEN FÍSICO (COMPLETADO POR UN DOCTOR LICENCIADO EN MEDICINA)

Altura (pulgadas) _____ Presión Sanguínea _____ / _____ Visión B Derecha _____

Peso (libras) _____ Pulso _____ Visión B Izquierda _____

EXAMINACIÓN BÁSICA	NORMAL	HALLAZGOS ANORMALES	INICIALES
a. Ojos			
b. Orejas, Nariz, Garganta			
c. Boca, Dientes			
d. Cuello			
e. Cardiovascular			
f. Pecho, Pulmones			
g. Abdomen			
h. Piel			
i. Genitales, Hernia			

EXAMINACIÓN ORTOPÉDICA	NORMAL	HALLAZGOS ANORMALES	INICIALES
a. Cuello			
b. Espina Dorsal			
c. Hombros			
d. Brazos, Codos			
e. Antebrazos, Muñecas, Manos			
f. Caderas			
g. Rodillas, Piernas			
h. Tobillos, Pies			
i. Flexibilidad			
j. Neuromuscular			

Anomalías encontradas en el historial médico y/o examen físico que necesitan evaluación:

RECOMENDACIONES: Aprobado para participación plena Necesita tener las anomalías anteriores tratadas antes de poder participar.

Descalificado o limitado en los deportes siguientes:

X _____ Fecha: _____

Firma del Doctor Licenciado en Medicina

Nombre Impreso del Doctor Licenciado en Medicina

Dirección del Doctor Licenciado en Medicina

Hoja Informativa sobre Conmociones / Lesiones Craneales para Padres / Tutores

¿Por qué recibo esta hoja informativa?

Usted está recibiendo esta hoja informativa sobre conmociones debido a la ley del estado de California AB 25 (con fecha de 1 de enero de 2012), ahora Código de Educación § 49475:

1. La ley requiere que un estudiante atleta que pueda haber tenido una conmoción durante un entrenamiento o partido sea retirado de la actividad durante el resto del día.
2. Cualquier atleta retirado por este motivo debe obtener una notificación escrita de un doctor en medicina entrenado en la gestión de la conmoción antes de volver a entrenar.
3. Antes de que un atleta pueda comenzar la temporada y los entrenamientos de un deporte, debe entregarse en la escuela una hoja informativa sobre conmociones firmada por el estudiante y los padres.

Cada 2 años, se requiere que todos los entrenadores reciban formación sobre conmociones (AB 1451), paro cardíaco repentino (AB 1451) y golpe de calor (AB 2500), así como acreditación de entrenamiento en Primeros Auxilios, CPR y AEDs (dispositivos electrónicos de supervivencia que pueden usarse durante CPR).

¿Qué es una conmoción y cómo reconocería una?

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral. Puede estar causada por un golpe o impacto en la cabeza, o por un impacto en otra parte del cuerpo que transmite su energía a la cabeza. Las conmociones pueden aparecer en cualquier deporte, y pueden ser diferentes en cada persona.

La mayoría de las conmociones mejoran con descanso y más del 90% de los atletas se recuperan totalmente. Sin embargo, todas las conmociones deben considerarse como algo serio. Si no se reconoce y se trata adecuadamente, puede derivar en problemas, inclusive daños cerebrales e incluso la muerte.

La mayoría de las conmociones ocurren sin caer inconscientes. Las señales y los síntomas de una conmoción pueden aparecer justo después de la lesión, o pueden tardar horas en aparecer. Si su estudiante informa sobre cualquier síntoma de conmoción o si ustedes ven algún síntoma o señal, consigan una evaluación médica del entrenador atlético de su equipo y un doctor en medicina entrenado en la evaluación y el tratamiento de conmociones. Si su estudiante está vomitando, tiene un dolor de cabeza severo o si tiene dificultades para permanecer despierto o responder a preguntas simples, llamen al 911

para llevarle inmediatamente al servicio de emergencias de su hospital local.

En la página web del CIF hay una **Lista de Comprobación Graduada de Síntomas de Conmoción**. Si su estudiante cumple esto después de haber tenido una conmoción, ayudará al doctor, entrenador atlético o entrenador a comprender cómo se siente y, esperamos, mostrará mejoría a lo largo del tiempo. Les pedimos que hagan que su estudiante cumplimente la lista de comprobación al comienzo de la temporada, incluso antes de que haya ocurrido una conmoción, para que podamos saber si algunos síntomas, como el dolor de cabeza, pueden ser parte de su vida cotidiana. Llamamos a esto una "base de referencia" para saber qué síntomas son normales y comunes para su estudiante. Guarden una copia para sus registros, y entreguen el original. Si ocurriese una conmoción, él/ella debería cumplimentar esta lista de comprobación diariamente. Esta Lista de Comprobación Graduada proporciona una lista de síntomas para comparar a lo largo del tiempo, para asegurarnos de que el atleta se está recuperando de la conmoción.

¿Qué puede pasar si mi estudiante continúa jugando con síntomas de conmoción o si regresa demasiado pronto después de haber tenido una conmoción?

Los deportistas con signos y síntomas de conmoción deben dejar de jugar inmediatamente. NO hay regreso el mismo día para jugar para un joven que se sospeche que tiene una conmoción. Los jóvenes atletas pueden necesitar más tiempo para recuperarse de una conmoción, y son más proclives a problemas graves a largo plazo debidos a una conmoción.

Incluso aunque un escáner cerebral tradicional (ej.: MRI o CT) puede ser "normal", el cerebro ha sufrido una lesión. Los estudios de investigación en animales y humanos muestran que un segundo impacto antes de que el cerebro se haya recuperado puede conllevar daños graves en el cerebro. Si su atleta sufre otra conmoción antes de haberse recuperado completamente de la primera, esto puede conllevar una recuperación prolongada (semanas o meses), o incluso una inflamación grave del cerebro (Síndrome de Segundo Impacto) con consecuencias devastadoras.

Hay una preocupación creciente debido a que la exposición a impactos craneales y que las conmociones recurrentes puedan contribuir a problemas neurológicos a largo plazo. Un objetivo de este programa de conmociones es prevenir un regreso demasiado rápido al juego, para poder prevenir daños cerebrales graves.



Lista de Comprobación de Síntomas de Conmoción Calificada por CIF



Fecha de hoy: _____ Hora: _____ Horas de sueño: _____ Fecha de la Lesión: _____ Fecha del Diagnóstico: _____

- **Califique los 22 síntomas con una puntuación de 0 a 6.**
 - *Sepan que estos síntomas pueden no estar relacionados en absoluto con una conmoción.*
- **Pueden cumplimentar esto al comienzo de la temporada, como base de referencia** *(después de una buena noche de descanso).*
- **Si sospechan que pueden tener una conmoción, usen esta lista de comprobación para registrar sus síntomas.**
- **Pueden llevar un registro de sus síntomas mientras se recuperan.**
 - *No hay una escala con la que comparar su puntuación total; su puntuación es individualizada para usted.*
- **Indique su base de referencia (si está disponible) y cualquier lista de comprobación de seguimiento a su médico.**

<input type="checkbox"/> Puntuación de Base de Referencia
<input type="checkbox"/> Puntuación Post-Conmoción

	Ninguno	Leve	Moderado	Severo			
Dolor de cabeza	0	1	2	3	4	5	6
"Presión en la cabeza"	0	1	2	3	4	5	6
Dolor de cuello	0	1	2	3	4	5	6
Náuseas o vómitos	0	1	2	3	4	5	6
Mareos	0	1	2	3	4	5	6
Visión Borrosa	0	1	2	3	4	5	6
Problemas de equilibrio	0	1	2	3	4	5	6
Sensibilidad a la luz	0	1	2	3	4	5	6
Sensibilidad al ruido	0	1	2	3	4	5	6
Se siente ralentizado/a	0	1	2	3	4	5	6
Se siente como "en una bruma"	0	1	2	3	4	5	6
"No se encuentra bien"	0	1	2	3	4	5	6
Dificultad para concentrarse	0	1	2	3	4	5	6
Dificultad para recordar	0	1	2	3	4	5	6
Fatiga o poca energía	0	1	2	3	4	5	6
Confusión	0	1	2	3	4	5	6
Somnolencia	0	1	2	3	4	5	6
Problemas para dormir	0	1	2	3	4	5	6
Más emocional de lo habitual	0	1	2	3	4	5	6
Irritabilidad	0	1	2	3	4	5	6
Tristeza	0	1	2	3	4	5	6
Nerviosismo o ansiedad	0	1	2	3	4	5	6
SUMA TOTAL DE CADA COLUMNA	0						
PUNTUACIÓN TOTAL DE SÍNTOMAS <i>(Sumen los totales de todas las columnas)</i>							

NOMBRE _____ ESCUELA PREPARATORIA _____

Fecha de nacimiento _____ DEPORTE _____ MÉDICO (MD/DO) _____

Señales y Síntomas de las Conmociones / Lesiones Craneales para Padres / Tutores

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes

- Dolores de cabeza
- "Presión en la cabeza"
- Náusea o vómitos
- Dolor en el cuello
- Tiene dificultad para estar de pie o caminar
- Visión doble o borrosa
- Le molesta la luz o el sonido
- Sensación paralizante o de ralentizamiento
- Sensación "neblinosa" o de aturdimiento
- Somnolencia
- Cambio en los patrones de sueño
- Pérdida de memoria
- "No me encuentro bien"
- Cansancio o poca energía
- Tristeza
- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Está más sensible
- Confusión
- Problemas de concentración o memoria
- Repetición de la misma pregunta / comentario

Señales que pueden observar compañeros de equipo, padres/tutores y entrenadores incluyen

- Parece mareado
- Parece atontado
- Confusión sobre jugadas
- Olvida jugadas
- No está seguro del partido, del resultado o del oponente
- Se mueve torpemente o de manera extraña
- Responde a preguntas lentamente
- Problemas de dicción
- Muestra un cambio de personalidad o modo de actuar
- No puede recordar eventos antes o después de la lesión
- Sufrir un ataque
- Cualquier cambio en el comportamiento o personalidad normal
- Desmayo

¿Qué es "Regreso al Aprendizaje"?

Después de una conmoción, los estudiantes atletas pueden tener dificultades con la memoria a corto y a largo plazo, la concentración y la organización. Requerirán descanso mientras se recuperen de la lesión (ej.: limiten los mensajes de texto, videojuegos, películas con sonido alto o lectura), y también pueden necesitar que se limite la asistencia a la escuela durante unos días. Cuando regresen a la escuela, el horario tal vez deba empezar con unas cuantas clases, o media jornada. Si la recuperación de una conmoción está llevando más tiempo del esperado, también podrían beneficiarse de un horario de clase reducido y/o tareas limitadas; una evaluación escolar formal también puede ser necesaria. Su escuela o doctor pueden ayudar a sugerir y realizar estos cambios. Los estudiantes atletas deberían cumplir las directrices de "Regreso al Aprendizaje" para completar la escuela antes de empezar cualquier deporte o actividades físicas, a menos que su doctor haga otras recomendaciones. Visiten la página web CIF (cifstate.org) para más información sobre Regreso al Aprendizaje.

¿Cómo se determina "Regreso al Aprendizaje" (RTP)?

Los síntomas de conmoción deberían haber desaparecido completamente antes de volver a la competición. Una progresión RTP es un incremento gradual, paso a paso, en el esfuerzo físico, actividades deportivas específicas y luego, finalmente, actividades sin restricción. Si los síntomas empeoran con la actividad, la progresión debería detenerse. Si no hay síntomas al día siguiente, se puede retomar el ejercicio en la fase anterior.

RTP después de una conmoción solo debería tener lugar con permiso médico de un doctor entrenado en la evaluación y tratamiento de conmociones, y un programa paso a paso controlado por un entrenador deportivo, entrenador u otro Administrador escolar identificado. Por favor, consulten cifstate.org para ver un plan graduado de regreso a la actividad deportiva. [AB 2127, una ley estatal de California efectiva desde 1/1/15, indica que el regreso a la actividad deportiva (es decir, a la competición plena) debe ser **no antes** de 7 días después del diagnóstico de conmoción realizado por un médico.]

Reflexiones Finales para Padres y Tutores:

Es bien sabido que los atletas de escuela preparatoria con frecuencia no hablan sobre síntomas de conmociones, y es por esto por lo que es muy importante que revisen la presente hoja informativa con ellos. Enseñen a sus estudiantes a decirle al cuerpo técnico si experimentan estos síntomas, o si sospechan que un compañero ha tenido una conmoción. También deberían sentirse cómodos para hablar con los entrenadores o entrenador deportivo sobre posibles señales y síntomas de conmoción que puedan ver en sus estudiantes.

Referencias:

- American Medical Society for Sports Medicine position statement: concussion in sport (2013)
- Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport, Berlin, octubre 2016
- Directriz Pediátrica CDC mTBI: [Clic aquí. https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/PediatricmTBIGuideline.html](https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/PediatricmTBIGuideline.html)
- HEADS UP to Youth Sports: [Clic aquí. https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html](https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html)

Señales y Síntomas de las Conmociones / Lesiones Craneales para Padres / Tutores

Usted está recibiendo esta hoja informativa sobre conmociones debido a la ley del estado de California AB 25 (con fecha de 1 de enero de 2012), ahora Código de Educación § 49475:

1. *La ley requiere que un estudiante atleta que pueda haber tenido una conmoción durante un entrenamiento o partido sea retirado de la actividad durante el resto del día.*
2. *Cualquier atleta retirado por este motivo debe obtener una notificación escrita de un doctor en medicina entrenado en la gestión de la conmoción antes de volver a entrenar.*
3. *Antes de que un atleta pueda comenzar la temporada y los entrenamientos de un deporte, debe entregarse en la escuela una hoja informativa sobre conmociones firmada por el estudiante y los padres.*

Cada 2 años, se requiere que todos los entrenadores reciban formación sobre conmociones (AB 1451), así como acreditación de entrenamiento en Primeros Auxilios y CPR.

Para información actualizada sobre conmociones, pueden visitar:

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

Reconozco que he recibido y leído la Hoja Informativa sobre Conmociones CIF.

_____ Nombre del Estudiante-Deportista Escribir con letra de imprenta	_____ Estudiante Deportista Firma	_____ Fecha
_____ Padre/Madre o Tutor-a Legal Escribir con letra de imprenta	_____ Padre/Madre o Tutor-a Legal Firma	_____ Fecha



Protocolo CIF de Regreso al Deporte después de una Conmoción (RTP)



LA LEY ESTATAL DE CALIFORNIA AB 2127 INDICA QUE EL REGRESO AL DEPORTE (ES DECIR, A LA COMPETICIÓN), NO PUEDE SER ANTES DE 7 DÍAS DESPUÉS DE LA EVALUACIÓN POR PARTE DE UN MÉDICO (MD/DO) QUE HAYA DIAGNOSTICADO LA CONMOCIÓN, Y SOLO DESPUÉS DE COMPLETAR UN REGRESO GRADUAL AL PROTOCOLO DEPORTIVO.

Instrucciones:

- Debe completarse un protocolo de regreso al deporte antes de poder volver a la COMPETICIÓN PLENA. A continuación figura el Protocolo CIF RTP.
 - Un entrenador deportivo acreditado (AT), médico o monitor de conmoción identificado (ej.: Director Deportivo, entrenador), debe marcar con sus iniciales cada fase después de haberla pasado exitosamente.
 - Debería estar realizando de nuevo las actividades académicas normales antes de comenzar la Fase II, a menos que su médico le indique otra cosa.
- Después de la Fase I, usted no puede progresar más de una fase por día (o más, si fuese indicado por su médico).
- Si los síntomas empeoran en cualquier fase del progreso, DETENGA INMEDIATAMENTE cualquier actividad física y hable con el AT de su escuela, con cualquier otro monitor de conmoción identificado, o con su médico. En general, si no tiene síntomas al día siguiente, vuelva a la fase anterior donde no hubiese experimentado síntomas.
- Busque atención médica si no puede pasar una fase después de 3 intentos debido a síntomas de conmoción, o si no se siente cómodo/a en algún momento durante la progresión.

Debe tener permiso por escrito del médico (MD/DO) para empezar y progresar en las siguientes Fases tal y como se describen a continuación, o como le indique su médico. Mínimo de 6 días transcurridos entre Fase I y II.				
Fecha & Iniciales	Escenario	Actividad	Ejercicio de Ejemplo	Objetivo de la Fase
	I	Actividad física limitada que no exacerbe síntomas durante al menos 2 días	<ul style="list-style-type: none"> • Puede caminar sin cronómetro • Ninguna actividad que requiera esfuerzo (levantar peso, correr, clases de E.F.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperación y reducción/eliminación de síntomas
	II-A	Actividad aeróbica ligera	<ul style="list-style-type: none"> • 10-15 minutos (min.) de caminar rápido o bicicleta estática • Debe realizarse bajo supervisión directa de la persona designada 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar ritmo cardíaco hasta $\leq 50\%$ del esfuerzo percibido máximo (máx.) (ej.: < 100 pulsaciones por minuto) • Vigilar si vuelven los síntomas
	II-B	Actividad aeróbica moderada <i>(Entrenamiento de resistencia ligero)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 20-30 min. de carrera o bicicleta estática • Ejercicios de peso corporal (sentadillas, planchas, flexiones), máx. 1 serie de 10, ≤ 10 min. total 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar ritmo cardíaco hasta $\leq 50-75\%$ del esfuerzo máximo (ej.: 100-150 ppm) • Vigilar si vuelven los síntomas
	II-C	Actividad aeróbica vigorosa <i>(Entrenamiento de resistencia moderado)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 30-45 min. carrera o bicicleta estática • Levantamiento de peso $\leq 50\%$ del peso máximo 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar ritmo cardíaco hasta $> 75\%$ del esfuerzo máximo • Vigilar si vuelven los síntomas
	II-D	Entrenamiento sin contacto con ejercicios específicos del deporte <i>(Sin restricciones para levantamiento de peso)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios sin contacto, actividades específicas del deporte (recortar, saltar, esprintar) • Sin contacto con las personas, acolchados ni el suelo/colchonetas 	<ul style="list-style-type: none"> • Añadir movimiento corporal total • Vigilar si vuelven los síntomas
Antes de empezar la Fase III, por favor, asegúrense de que se ha dado una notificación por escrito del médico (MD/DO) al monitor de conmoción de su escuela que indique permiso para volver a jugar, después de finalizar con éxito las Fases I y II. No debe tener síntomas antes de iniciar la Fase III.				
	III	Entrenamiento con contacto limitado	<ul style="list-style-type: none"> • Se permiten simulacros de contacto (no "scrimmaging") 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar aceleración, deceleración y fuerzas rotatorias • Restablecer la confianza, evaluar la preparación para volver a jugar • Vigilar si vuelven los síntomas
		Entrenamiento con contacto total Entrenamiento total sin restricción	<ul style="list-style-type: none"> • Retorno al entrenamiento normal, con contacto • Retorno al entrenamiento normal sin restricciones 	
OBLIGATORIO: Debe completar al menos UN entrenamiento con contacto antes de volver a la competición, o si no practica un deporte de contacto, UN entrenamiento sin restricción.				
<i>(Si practica un deporte de contacto, se recomienda encarecidamente que la Fase III se divida en 2 días de entrenamiento con contacto como se indica anteriormente)</i>				
	IV	Retorno a los partidos (competición)	<ul style="list-style-type: none"> • Juego normal durante los partidos (evento competitivo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Retorno a la actividad deportiva plena sin restricciones

Nombre del Atleta: _____

Fecha de la lesión: _____

Fecha del diagnóstico de conmoción: _____



Carta del Médico CIF a la Escuela



A quien corresponda:

Nombre del estudiante: _____ Fecha de nacimiento: _____

ESTADO DE LA LESIÓN	Fecha del diagnóstico de conmoción por parte del MD/DO: _____
	Fecha de la lesión: _____
<input type="checkbox"/> Ha sido diagnosticado por un MD/DO, indicando que tiene una conmoción y que está actualmente bajo nuestro cuidado. Evaluación médica de seguimiento prevista para (fecha): _____	
<input type="checkbox"/> Fue evaluado y no tenía una lesión de conmoción. No hay limitaciones para la actividad escolar ni física.	

ESTADO DE ACTIVIDAD ACADÉMICA (Por favor, marquen todas las que sean aplicables)
<input type="checkbox"/> Este estudiante no debe regresar a la escuela.
<input type="checkbox"/> Este estudiante puede empezar a regresar a la escuela en función de una progresión graduada mediante el Protocolo de Conmoción CIF para Regresar la Escuela .
<input type="checkbox"/> Este estudiante requiere las siguientes adaptaciones escolares necesarias establecidas en el formulario Adaptaciones Escolares Recomendadas por el Médico (MD/DO) después de una Conmoción .
<input type="checkbox"/> Este estudiante puede tener una participación académica plena.
<u>Comentarios</u> _____ :

ESTADO DE ACTIVIDAD FÍSICA (Por favor, marquen todas las que sean aplicables)
<input type="checkbox"/> Este estudiante no debe participar en actividad física de ningún tipo.
<input type="checkbox"/> Este estudiante no debe participar en recreo ni otras actividades físicas excepto caminar de manera voluntaria, sin cronometrar.
<input type="checkbox"/> Este estudiante puede empezar un retorno graduado a la progresión de juego (ver formulario Protocolo CIF después de Conmoción).
<input type="checkbox"/> Este estudiante tiene permiso médico para la participación deportiva sin restricción (ha completado el Protocolo CIF después de Conmoción).
<u>Comentarios</u> _____ :

Firma del Médico (MD/DO): _____

Fecha del Examen: _____

Sello del Médico e información de contacto:

Firma de reconocimiento del Padre/Madre /Tutor-a: _____

Fecha: _____

DISTRITO DE ESCUELA PREPARATORIA EL DORADO UNION

Reconocimiento de Recepción y Comprensión de la Hoja Informativa: Opioides con Receta: Qué Necesitan Saber

Usted está recibiendo esta hoja informativa sobre Opioides con Receta debido a la ley del estado de California SB 1109 (con fecha de 1 de enero de 2019), ahora Código de Educación § 49476:

1. *El Distrito proporcionará anualmente la Hoja Informativa sobre Opioides publicada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades a cada atleta y a su padre/madre o tutor-a.*
2. *El atleta y el padre/madre/tutor-a del atleta deberán firmar un documento que reconozca la recepción de la Hoja Informativa sobre Opioides y devolver el documento al Distrito.*
3. *Antes de que un atleta pueda comenzar los entrenamientos o la competición en un deporte, la Hoja Informativa sobre Opioides debe firmarse y entregarse en la escuela firmada por el atleta y su padre/madre o tutor-a.*

Para saber más sobre los riesgos del abuso y sobredosis de opioides, por favor, visiten la [página web de los CDC](https://www.cdc.gov/drugoverdose) en <https://www.cdc.gov/drugoverdose>.

Reconozco que he recibido y leído la hoja informativa de los CDC: Opioides con Receta: Qué Necesitan Saber.

Nombre del Estudiante-Deportista
Escribir con letra de imprenta

Estudiante Deportista
Firma

Fecha

Padre/Madre o Tutor-a Legal
Escribir con letra de imprenta

Padre/Madre o Tutor-a Legal
Firma

Fecha

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

DISTRITO UNIFICADO DE LA ESCUELA PREPARATORIA EL DORADO
Formulario de Contribución Deportiva Voluntaria

El Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado cree que las actividades son importantes para nuestros jóvenes. Apreciamos el apoyo y la asistencia que los padres / tutores y la comunidad proporcionan con sus contribuciones voluntarias para el deporte. Con su apoyo, somos capaces de seguir proporcionando oportunidades deportivas de calidad para nuestros estudiantes deportistas. A ningún estudiante se le requerirá recaudar o proporcionar una cantidad de dinero específica para participar en una actividad patrocinada por una organización relacionada con la escuela, ni tampoco se requiere pagar ningún uniforme ni equipamiento necesarios para participar en eventos deportivos o actividades.

INSTRUCCIONES: Por favor, complete y devuelva este Formulario de Contribución Deportiva Voluntaria al Director Deportivo de la escuela o al secretario deportivo de la escuela. Deberá de presentarse un formulario separado para cada deportista individual para cada deporte en el que participe.

POR FAVOR, ESCRIBA CLARAMENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	FECHA DE NACIMIENTO:	
ESCUELA:	GRADO:	
NOMBRE DEL PADRE/MADRE/TUTOR-A:	TELÉFONO DE CASA:	TELÉFONO CELULAR:
DIRECCIÓN DE CORREO POSTAL:		
DEPORTE:		

<input type="checkbox"/> Deseo realizar una contribución voluntaria de \$95.00 (pagaderos a EDUHSD).		
<input type="checkbox"/> Deseo contribuir con \$		Desde una cuenta Scrip del EDUHSD preexistente (anterior al 5/1/19)
Nombre del estudiante:		
<input type="checkbox"/> No deseo realizar una contribución en este momento.		

Certifico, firmando a continuación, que toda la información anterior es veraz y correcta.

Firmado: _____
Padre / Madre / Tutor-a

Fecha: _____

(COMPLETADO POR EL DISTRITO)

Recibo para Propósitos Fiscales

La siguiente **Contribución Deportiva Voluntaria** fue recibida por el Distrito Unificado de la Escuela Preparatoria El Dorado, según se describe anteriormente:

NOMBRE DEL DONANTE:			
CANTIDAD DE DONACIÓN:	\$	FECHA DE LA DONACIÓN:	
TIPO DE DONACIÓN:	<input type="checkbox"/> Efectivo	<input type="checkbox"/> Cheque, #:	<input type="checkbox"/> Desde una cuenta Scrip preexistente (anterior al 5/1/19)

DISTRITO DE VERRIFICACIÓN:

<i>Firma</i>	<i>Nombre Escrito</i>	<i>Fecha</i>

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Cuiden su Corazón para el Partido

Hoja Informativa sobre el Paro Cardíaco Repentino para Deportistas y Padres/Tutores

¿Qué es un paro cardíaco repentino?

Un paro cardíaco repentino (SCA, por sus siglas en inglés), se da cuando el corazón deja de latir, de repente y sin previo aviso. Cuando esto ocurre, la sangre deja de fluir al cerebro y a otros órganos vitales. Un SCA NO es un infarto. Un infarto es causado por una obstrucción que detiene el flujo de la sangre al corazón. Un SCA es un fallo de funcionamiento en el sistema eléctrico del corazón, que causa que la víctima colapse. El fallo de funcionamiento es causado por un defecto congénito o genético en la estructura del corazón.

¿Es común el paro cardíaco repentino en los Estados Unidos?

Como la principal causa de muerte en los EE.UU., hay más de 300,000 paros cardíacos fuera de los hospitales cada año, de los cuales 9 de cada 10 acaban en muerte. Miles de paros cardíacos repentinos tienen lugar entre los jóvenes, siendo la segunda causa de muerte para los menores de 25 años y la primera para los estudiantes deportistas durante el ejercicio.

¿Quién está en riesgo de paro cardíaco repentino?

El SCA es más probable que tenga lugar durante el ejercicio o actividad física, por lo que los estudiantes deportistas están en mayor riesgo. Aunque un problema cardíaco puede que no presente señales de advertencia, los estudios muestran que muchos jóvenes sí que tienen síntomas, pero no se lo dicen a un adulto. Esto puede ser porque se sienten avergonzados, no quieren poner en peligro su tiempo de juego, creen erróneamente que no están en forma y que necesitan entrenar más duro, o simplemente ignoran los síntomas, asumiendo que "desaparecerán". Además, algunos factores del historial médico aumentan el riesgo de SCA.

¿Qué debe hacer si su estudiante deportista está experimentando algunos de esos síntomas?

Necesitamos hacer saber a los estudiantes deportistas que si experimentan algún síntoma relacionado con un SCA es crucial que alerten a un adulto, y que reciban seguimiento médico tan pronto como sea posible con un médico de atención primaria. Si el deportista tiene alguno de los factores de riesgo para un SCA, también deberían de tratarse con un médico para determinar si se necesita una evaluación más en detalle. Espere por la información de su médico antes de volver a jugar, y alerte a su entrenador, adiestrador y enfermera escolar sobre cualquier problema diagnosticado.

¿Qué es un AED?

Un desfibrilador externo automático (AED, por sus siglas en inglés) es la única manera de salvar a una víctima de un paro cardíaco repentino. Un AED es un dispositivo portátil fácil de usar que diagnostica de forma automática ritmos cardíacos potencialmente peligrosos para la vida y emite una descarga eléctrica para restablecer un ritmo normal. Cualquiera puede utilizar un AED, aunque no tenga formación. Unas simples instrucciones en audio le dicen al salvador cuándo presionar el botón para emitir la descarga, mientras que otros AEDs proporcionan una descarga automática si detectan un ritmo cardíaco fatal. Un salvador no puede herir de forma accidental a una víctima con un AED – una acción rápida solo puede ayudar. Los AEDs están diseñados para emitir descargas solo a las víctimas que necesitan que se les restablezca un ritmo cardíaco normal. Busquen los lugares de su campus escolar en donde se localizan los AEDs.



**DESMAYARSE
ES EL #1
SÍNTOMA DE
UN PROBLEMA
CARDÍACO**

La Cadena de Supervivencia Cardíaca

De media, a los equipos EMS les lleva hasta 12 minutos llegar a una emergencia cardíaca. Cada minuto de retraso en la atención a una víctima de paro cardíaco repentino disminuye la probabilidad de supervivencia en un 10%. Todos deben de estar preparados para la acción en los primeros minutos de un colapso.

Reconocimiento Precoz de un Paro Cardíaco Repentino



Desmayado e inconsciente. Jadeos, gorgoteo, ronquidos, quejidos o sonidos de respiración laboriosa. Convulsiones.

Llamada Rápida al 9-1-1



Confirmar inconsciencia. Llamar al 9-1-1 y seguir las instrucciones del emisor. Llamar a cualquier equipo de respuesta a emergencias de la escuela.

CPR Precoz



Comenzar con la reanimación cardiopulmonar (CPR) inmediatamente. CPR solo manual implica compresiones en el pecho rápidas y continuas de dos pulgadas – alrededor de 100 por minuto.

Desfibrilación Precoz



Conseguir inmediatamente y utilizar un desfibrilador externo automático (AED) tan pronto como sea posible para restablecer un ritmo cardíaco normal. Las unidades AED móviles tienen instrucciones paso a paso para que cualquier transeúnte pueda utilizarlo en una situación de emergencia.

Atención Avanzada Precoz



El Personal de los Servicios Médicos de Emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) inician el soporte vital avanzado, incluyendo medidas de reanimación adicionales y traslado al hospital.

Cadena de Supervivencia Cardíaca Cortesía de Parent Heart Watch

Cuiden su Corazón para el Partido

Reconocer las Señales de Advertencia y los Factores de Riesgo de un Paro Cardíaco Repentino (SCA)

Díganselo a su Entrenador y Consulten a su Médico si su Estudiante Deportista Presenta estos Problemas

Indicadores Potenciales de que Puede Ocurrir un SCA

- Desmayo o convulsiones, especialmente durante o justo después del ejercicio.
- Desmayarse repetidamente o con conmoción o sobresalto
- Excesiva falta de aire durante el ejercicio
- Palpitaciones del corazón aceleradas o agitadas o latidos del corazón irregulares
- Mareos o aturdimientos repetidos
- Dolor o malestar en el pecho con el ejercicio
- Fatiga excesiva o inesperada durante o después del ejercicio

Factores que Incrementan el Riesgo de un SCA

- Antecedentes familiares de anomalías cardíacas conocidas o de muerte súbita antes de los 50 años
- Antecedentes familiares específicos de Síndrome de QT Largo, Síndrome de Brugada, Miocardiopatía Hipertrófica, o Displasia Arritmogénica (ARVD por sus siglas en inglés)
- Miembros familiares con desmayos inesperados, convulsiones, ahogamiento o casi ahogamiento o accidentes de auto
- Anomalía de la estructura cardíaca conocida, reparada o sin reparar
- Consumo de drogas, como cocaína, inhalantes, drogas "recreativas", bebidas energéticas excesivas, o suplementos de rendimiento potenciado

¿Qué está haciendo CIF para ayudar a proteger a los estudiantes deportistas?

CIF modificó sus estatutos para incluir lenguaje que añade formación en SCA a la certificación y práctica de entrenador, y protocolo de juego que capacita a los entrenadores a retirar del partido a un estudiante deportista que tenga un desmayo – la señal de advertencia número uno de un potencial problema cardíaco. Un estudiante deportista que ha sido retirado del juego después de mostrar signos o síntomas asociados con un SCA no podrá volver a jugar hasta que sea evaluado y autorizado por un médico licenciado. Se urge a los padres, tutores y cuidadores a que dialoguen con los estudiantes deportistas sobre su salud cardíaca, y todo el que esté asociado con los deportes de la escuela preparatoria debe de estar familiarizado con la cadena de supervivencia cardíaca, de manera que esté preparado en caso de emergencia cardíaca.

He revisado y comprendo los síntomas y señales de advertencia de un SCA, y el nuevo protocolo CIF para incorporar estrategias de prevención de SCA en mi programa de deportes del estudiante.

FIRMA DEL ESTUDIANTE DEPORTISTA

NOMBRE IMPRESO DEL ESTUDIANTE DEPORTISTA

FECHA

FIRMA DEL PADRE/MADRE/TUTOR-A

NOMBRE IMPRESO DEL PADRE/MADRE/TUTOR-A

FECHA

Para más información sobre el Paro Cardíaco Repentino visiten

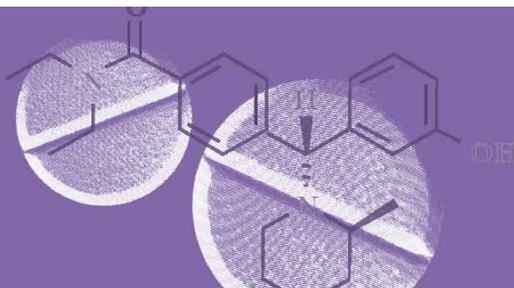
California Interscholastic Federation
<http://www.cifstate.org>

Fundación Eric Paredes Save a Life
<http://www.epsavealife.org>

Federación Nacional de Escuelas
Preparatorias
(vídeo de formación de 20 minutos)
<https://nfhslearn.com/courses/61032>



OPIOIDES CON RECETA: QUÉ NECESITAN SABER



Los opioides con receta se pueden usar para ayudar a aliviar dolor entre moderado y severo, y con frecuencia se recetan tras una operación quirúrgica o lesión, o para determinadas condiciones de salud. Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, pero también acarrear serios riesgos. Es importante trabajar con su profesional de la salud para asegurarse de que recibe el cuidado más seguro y efectivo.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS DEL USO DE OPIOIDES?

La receta de opioides acarrea un serio riesgo de adicción y sobredosis, especialmente con el uso prolongado. Una sobredosis de opioides, frecuentemente indicada por respiración lenta, puede ocasionar una muerte súbita. El uso de opioides con receta puede tener asimismo varios efectos secundarios, incluso cuando se toma como se indica:

- Tolerancia—significa que puede necesitar tomar más de la misma medicación para tener el mismo nivel de alivio de dolor
- Dependencia física—significa que tiene síntomas de síndrome de abstinencia cuando se deja de tomar una medicación
- Aumento de la sensibilidad al dolor
- Estreñimiento
- Náuseas, vómitos y sequedad de boca
- Somnolencia y mareo
- Confusión
- Depresión
- Bajos niveles de testosterona que pueden conllevar disminución del impulso sexual, energía y fuerza
- Picor y sudores

Hasta

1 de cada 4

PERSONAS*



que reciben opioides con receta a largo plazo en un entorno de atención primaria lucha contra la adicción.

LOS RIESGOS SON MAYORES CON:

- Historial de abuso de drogas, trastorno por consumo de sustancias o sobredosis
- Condiciones de salud mental (como depresión o ansiedad)
- Apnea del sueño
- Edad avanzada (65 años o más)
- Embarazo

Eviten el consumo de alcohol mientras tomen opioides con receta. Asimismo, a menos que su profesional de la salud les indique lo contrario, las medicaciones que deben evitar incluyen:

- Benzodiazepinas (como Xanax o Valium)
- Relajantes musculares (como Soma o Flexeril)
- Hipnóticos (como Ambien o Lunesta)
- Otros opioides con receta



American Hospital
Association®

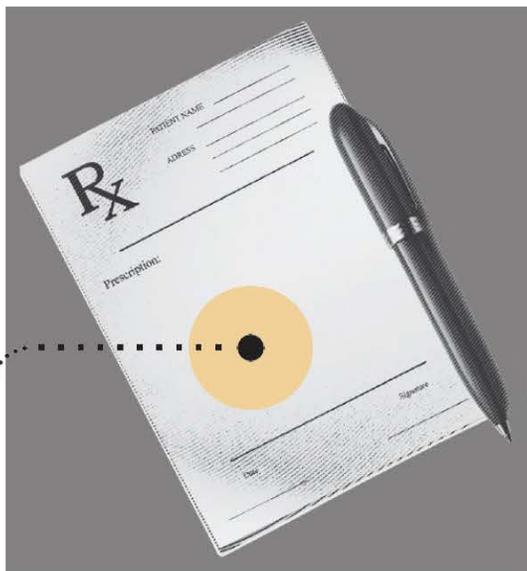
CS264107C

9 de mayo

CONOZCAN SUS OPCIONES

Hablen con su profesional de la salud sobre maneras de controlar su dolor que no involucren opioides con receta. Algunas de estas opciones **pueden funcionar realmente mejor** y tienen menos riesgos y efectos secundarios. Las opciones pueden incluir:

- Analgésicos como acetaminofeno, ibuprofeno y naproxeno
- Algunos medicamentos que también se usan para depresión o ataques
- Terapia física y ejercicio
- Terapia cognitiva conductual, una aproximación psicológica orientada a objetivos, en la cual los pacientes aprenden a modificar sus desencadenantes físicos, conductuales y emocionales del dolor y del estrés.



¡Infórmense!

Asegúrense de que saben el nombre de su medicación, cuánto y con qué frecuencia la toman, sus riesgos potenciales & efectos secundarios.



SI SE LES RECETAN OPIOIDES PARA EL DOLOR:

- Nunca tomen opioides en una cantidad mayor o con mayor frecuencia de la recetada.
- Vuelvan a consultar a su médico de atención primaria en un plazo de _ días.
 - Trabajen conjuntamente para crear un plan sobre cómo controlar su dolor.
 - Hablen sobre maneras para ayudar a controlar su dolor que no involucren opioides con receta.
 - Hablen sobre cualquier preocupación que tengan y los efectos secundarios.
- Ayuden a evitar el uso incorrecto y el abuso en el consumo.
 - Nunca vendan ni compartan opioides con receta.
 - Nunca usen los opioides con receta de otra persona.
- Guarden los opioides con receta en un lugar seguro fuera del alcance de otros (esto puede incluir visitas, niños, amigos y familiares).
- Desechen de manera segura los opioides con receta que no usen: Encuentren el programa de devolución de medicamentos de su comunidad o el programa de devolución por correo de su farmacia, o tírenlos por el retrete, siguiendo las directrices de la Administración de Productos Alimentarios y Farmacéuticos (www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou).
- Visiten www.cdc.gov/drugoverdose para informarse sobre los riesgos del abuso y la sobredosis de opioides.
- Si creen que pueden estar luchando contra la adicción, díganse a su médico de atención primaria y pidan orientación o llamen a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA al 1-800-662-HELP.