



Manual Atlético para Escuelas Medias y Colegios

**Escuelas Públicas de Williamsburg-Condado James City
(Williamsburg-James City County Public Schools)**

P.O. Box 8783

Williamsburg, VA 23187-8783

www.wjcc.k12.va.us

**Steven M. Constantino, Ed.D.
Superintendente**

Administración Atlética



Jamestown High School
3751 John Tyler Hwy
Williamsburg, VA 23185
(757) 259-3600

Director Atlético
(757) 259-3622



Lafayette High School
4460 Longhill Road
Williamsburg, VA 23188
(757) 565-0373

Director Atlético
(757) 565-0440

Warhill



Warhill High School
4615 Opportunity Way
Williamsburg, VA 23188
(757) 565-4615

Director Atlético
(757) 565-9121



Berkeley Middle School
1118 Ironbound Road
Williamsburg, VA 23185
(757) 229-8051

Director Atlético
(757) 229-8051



Lois S. Hornsby Middle School
850 Jolly Pond Road
Williamsburg, VA 23188
(757) 565-9400

Director Atlético
(757) 565-9400



Toano Middle School
7817 Richmond Road
Toano, VA 23168
(757) 566-4251

Director Atlético
(757) 566-4251

ÍNDICE- MANUAL ATLÉTICO

Política KFAA de la Junta Escolar de WJCC	4
Misión del Atletismo	4
Nuestras Creencias	4
Requisitos Académicos del Colegio	5
Requisitos Académicos de la Escuela Media	5
Proceso de Apelación del Requisito Académico	6
Expectativas de Asistencia	6
Requisitos de Comportamiento	6
Consecuencias del Mal Comportamiento	7
Asistencia a Juegos y Prácticas	8
Espíritu Deportivo	9
Elegibilidad para Transferencia	9
Transportación	9
Uniformes Atléticos	10
Otras Reglas y Reglamentos	10
Vacaciones	11
Procedimiento para Concusiones Atléticas de las Escuelas de WJCC	12
Definición de una Concusión	12
Signos	12
Síntomas	13
Manejo de una Concusión	13
Uso del Programa Informático (software) ImPACT	14
Algunos Datos Adicionales sobre las Concusiones	14
Promesa Atlética de las Escuelas de WJCC	16
Promesa Atlética	17

Política KFAA de la Junta Escolar de WJCC

La participación en el atletismo es un privilegio—no un derecho—que le provee a los estudiantes atletas la oportunidad de crecer atléticamente, académicamente, emocionalmente, físicamente y socialmente. Todos los interesados deben ver la participación en el atletismo y en las competencias como una experiencia de aprendizaje de por vida. Se requiere un buen espíritu deportivo, no solo de los estudiantes atletas y sus entrenadores, sino también de todas las personas que apoyen y asistan a los eventos atléticos, al demostrar un comportamiento cortés en todo momento hacia los participantes, entrenadores, oficiales, personal escolar, y otros espectadores. Las personas que se envuelvan en conductas inapropiadas están sujetas a ser removidas inmediatamente de los eventos y del lugar donde se celebran, y posiblemente estén sujetas a restricciones de asistencia a otros eventos. La Junta Escolar le otorga poder a los principales, directores atléticos, y entrenadores para hacer cumplir el código de buen espíritu deportivo en todo momento.

Misión del Atletismo

El objetivo general del programa de atletismo en las Escuelas Públicas de Williamsburg-Condado de James City es proveer una oportunidad para la participación de los estudiantes en actividades supervisadas y controladas apropiadamente bajo las directivas establecidas por la Liga de Colegios de Virginia y la Junta Escolar de Williamsburg-Condado de James City. Los programas atléticos de la división escolar alentarán y apoyarán la participación del mayor número de niños y niñas como sea posible, con equipos que compitan sobre una base de igualdad con otras escuelas, sin sacrificar el espíritu deportivo, los conocimientos, el bienestar general, y la salud de la escuela y los estudiantes.

Nuestras Creencias

La División Escolar de Williamsburg-Condado de James City cree que:

- el atletismo es una colaboración entre los estudiantes, los padres y el personal escolar;
- el atletismo promueve el triunfo de una manera honesta y con espíritu deportivo;
- el atletismo provee experiencias que reflejan eventos a los que los estudiantes se enfrentarán en la vida, y los prepara para la vida adulta;
- los estudiantes atletas deben representar los más altos ideales de las escuelas;
- los estudiantes atletas deben balancear la participación atlética y la responsabilidad académica.

Requisitos y Responsabilidades

Requisitos Académicos del Colegio

Todos los/las atletas deben obtener 2.5 créditos completados (*passing credits*) del semestre anterior. El crédito por trabajo académico completado durante la escuela de verano se aplicará al semestre o año escolar anterior. Las clases auditadas en las cuales el/la atleta anteriormente recibió una nota D o más alta no se cuentan como una de las necesitadas para los 2.5 créditos que se necesitan para elegibilidad. Solo repeticiones de clases reprobadas, si se aprueban la segunda vez, contarán como créditos para elegibilidad. Todo atleta debe haber obtenido un promedio de 1.25 o más alto en los semestres anteriores y debe haber pasado siete créditos durante los dos semestres anteriores. Excepciones a esta regla pueden incluir educación especial y atletas con diploma modificado.

La elegibilidad o inelegibilidad atlética académica se determina en la fecha en que cada semestre termina de acuerdo con el calendario académico anual de la Junta Escolar. El atleta debe estar académicamente elegible en el momento en que los formularios VHSL se envíen al estado.

El jugador/La jugadora debe asistir a la escuela por lo menos durante tres bloques del día escolar para ser elegible para practicar o participar en eventos de VHSL. Se pueden presentar situaciones atenuantes al director atlético o al principal.

El/La estudiante tiene cuatro años de elegibilidad. Todo estudiante que comience el noveno grado es elegible durante el semestre otoñal. La elegibilidad comienza cuando el/la atleta comienza el noveno grado y continúa por cuatro años consecutivos.

El principal determinará la elegibilidad específica de estudiantes con discapacidades, y los matriculados en programas especiales tales como “*New Horizons*” y “*Governor’s School*.”

A los profesores se les puede dar regularmente Formularios de Monitorización (*Athletic Monitor Forms*) para atletas que no cumplan con las expectativas académicas o de comportamiento, para que ellos provean información de progreso actualizada. El formulario incluirá una lista de cotejo para asuntos académicos y de comportamiento. Los entrenadores pueden poner en suspensión hasta que hayan mejoras, a jugadores/jugadoras que reciban comentarios negativos en sus formularios de monitorización.

Requisitos Académicos de la Escuela Media

La elegibilidad atlética la determinan las notas del cuarto. Los estudiantes que fracasan en más de una clase son inelegibles. Los cursos y las notas de escuela de verano no remplazan las notas y cursos del 4to cuarto para asuntos de elegibilidad atlética del otoño.

Para participar en el atletismo, los/las estudiantes de escuela media deben ser elegibles en el momento de las pruebas. Los estudiantes tienen dos años de elegibilidad consecutivos comenzando el primer día del séptimo grado. Un estudiante que tenga 15 años de edad antes del 1ro de agosto no es elegible para participar en el atletismo.

Proceso de Apelación del Requisito Académico

Un estudiante que tenga deficiencias en un área académica puede apelar una vez durante su tiempo en la escuela media y una vez durante su tiempo en el colegio. Las apelaciones deben someterse por escrito al Coordinador de Salud y Educación Física de la división escolar. El coordinador convocará un comité de administradores escolares para considerar las circunstancias relativas a la apelación.

Las fechas límites para apelaciones son:

Temporada Otoñal - 25 de agosto – colegios

- 10 de septiembre – escuelas medias

Temporada Invernal - 20 de noviembre – tanto colegios como escuelas medias

Temporada Primavera - 10 de marzo – tanto colegios como escuelas medias

Expectativas de Asistencia

La asistencia a la escuela es crítica para el aprendizaje. Debido a que el tiempo de los/las atletas está muy ocupado, se monitorizará la asistencia para facilitar el éxito. La oficina de asistencia notificará al director atlético cuando un atleta haya tenido ausencias excesivas durante el año escolar. El principal (o su persona designada), el director atlético, el entrenador/patrocinador, y el consejero pueden trazar un programa de intervención para ayudar a mejorar el problema de absentismo del atleta.

Los/Las estudiantes atletas que estén tarde el día después de un evento atlético (con o sin excusa) más de dos veces serán suspendidos del próximo juego.

Requisitos de Comportamiento

A los/las estudiantes atletas se les requiere seguir los requisitos de comportamiento establecidos para todos los/las estudiantes en las Escuelas de Williamsburg-Condado de James City, de acuerdo con la Política JGC de la Junta Escolar. Debido al lugar de liderazgo que le otorgan sus compañeros a los/las atletas, los entrenadores/patrocinadores les requieren estándares de comportamiento más altos. La participación en prácticas y juegos, y la membresía en un equipo dependen mayormente en el comportamiento del/de la atleta. Los principales, los directores atléticos y los entrenadores tienen que tomar decisiones sobre acciones disciplinarias apropiadas para sus atletas.

Desde el momento en que un/a estudiante llega a ser un/a atleta de WJCC él/ella es un/a atleta los 365 días del año. A cualquier atleta que reporte su propia conducta inadecuada, que puede incluir un cargo o demanda legal, convicción o disposición aplazada o cualquier otra violación al manual del estudiante, al Director Atlético escolar antes de que la escuela tenga conocimiento o notificación de la ofensa, se le concederá consideración favorable al determinar cualquier consecuencia atlética impuesta.

La Política de Disciplina de WJCC y consecuencias emitidas por los principales pueden tener impacto adicional en la participación de los/las estudiantes en el atletismo o en cualquier otra actividad co-curricular.

Consecuencias del Mal Comportamiento

Los/Las estudiantes atletas que violen el Código de Conducta del Estudiante de WJCC en el manual del estudiante, la Política KFAA de Espíritu Deportivo, este Juramento de Comportamiento y Responsabilidad, o cometan violaciones a la ley pueden, a discreción del principal, incurrir en penalidades que impacten su participación atlética.

Cualquier atleta identificado/a a través del sistema legal que haya sido arrestado/a y/o acusado/a de un crimen, sea dentro o fuera de la escuela, debe ser suspendido/a del próximo evento competitivo, de su equipo deportivo y/o de la próxima temporada atlética en el cual el/la atleta participe por un período de tiempo determinado por el principal.

Cualquier atleta convicto/a de un crimen y/o penalizado por la corte debe ser suspendido/a del próximo evento competitivo, de su equipo deportivo y/o de la próxima temporada atlética en el cual el/la atleta participe por un período de tiempo determinado por el principal. Un evento competitivo no incluye juegos de práctica o juegos con fines benéficos.

Ya bien sea dentro o fuera de la escuela, los/las atletas no deben fumar, o usar o tener en su posesión productos de tabaco o alcohol. La penalidad para tal uso o comportamiento puede incluir suspensión de la participación en el atletismo por un período de tiempo determinado por el principal. Cualquier atleta suspendido/a por violación de la política de drogas y alcohol (Política y Procedimiento Código: JFCJ), o el/la cual está suspendido/a por cualquier violación disciplinaria seria, debe ser suspendido/a del próximo evento competitivo, de su equipo deportivo y/o de la próxima temporada atlética en el cual el/la atleta participe por un período de tiempo determinado por el principal.

Cualquier atleta que reciba ISS (suspensión en la escuela) o OSS (suspensión fuera de la escuela) será removido/a del próximo evento competitivo. Cualquier atleta que reciba una segunda suspensión ISS durante su temporada deportiva puede ser removido del equipo por el resto de la temporada. Cualquier atleta que reciba una segunda suspensión OSS durante la temporada será removido/a del equipo.

Cualquier atleta que reciba una suspensión OSS por más de tres días fuera de temporada, debe estar fuera del próximo evento competitivo en la cual el/la atleta iba a participar. Esta es una penalidad mínima y puede ser aumentada por el principal.

Cualquier atleta que sea referido/a a la Junta Escolar con el propósito de una vista disciplinaria, será suspendido/a inmediatamente de participación en cualquier actividad atlética patrocinada por la escuela hasta después de la vista. Pasada la vista, el Principal y/o el Director Atlético pueden tomar medidas disciplinarias adicionales.

Una novatada (*hazing*) ocurre cuando se comete un acto contra un/a estudiante o se obliga a un/a estudiante a cometer una acción que crea un riesgo de daño sustancial al/a la estudiante o a otras personas, con tal de que el/la estudiante sea iniciado/a en cualquier grupo, equipo atlético, grado, actividad u organización. La participación en cualquier novatada tendrá consecuencias.

El abusar de cualquier porción de la Promesa Atlética de Comportamiento y Responsabilidad aquí contenida y de todos los requisitos de elegibilidad del/de la estudiante puede resultar en una o más de las siguientes acciones de parte del entrenador o del principal;

- Suspensión del/de la atleta de su equipo por uno o más juegos,
- remoción del/de la atleta de su equipo por el resto de la temporada del deporte,
- pérdida de premio(s) por el deporte en particular,
- restricción o prohibición de toda competencia inter escolástica adicional,
- otra acción disciplinaria considerada necesaria y apropiada por el director atlético y el principal de la escuela.

A los entrenadores se les otorga una amplia discreción y autonomía sobre asuntos generales del equipo, incluyendo reglas del equipo, selección de participantes, participación, tiempo jugado, selección de atletas iniciantes, reconocimiento de atletas, y recomendaciones para recibir premios.

Los administradores le notificarán al director atlético sobre cualquier preocupación relativa al comportamiento de un/a atleta fuera de la temporada deportiva. Un administrador, el director atlético, el entrenador/patrocinador, y el consejero pueden requerir intervención para un/a estudiante que demuestre una necesidad de mayor supervisión.

La Política de Disciplina de WJCC y las consecuencias dictadas por la administración también pueden impactar la participación de un/a estudiante en el atletismo o en cualquier otra actividad extracurricular.

Cualquier atleta que no se atenga a reglas establecidas del equipo, comunicadas por el personal de entrenamiento, puede ser suspendido/a o removido/a del equipo.

Asistencia a Juegos y Prácticas

Los/Las atletas deben estar presentes en todos lo eventos competitivos de la escuela, juegos de pre temporada, post temporada, y de remplazo. No se hacen excepciones por vacaciones, sábados, u otras actividades deportivas.

No hay consecuencias para los/las atletas que pierdan una práctica o juego por ausencias debidas a excursiones auspiciadas por la escuela o por otras actividades académicas requeridas por la escuela. En caso de excursiones opcionales, el entrenador puede determinar si requieren consecuencias.

Por todo juego o práctica perdido, las consecuencias quedan a la discreción del entrenador; en tales casos, las consecuencias pueden incluir remoción del equipo.

Espíritu Deportivo

Se espera que los/las atletas de WJCC demuestren un buen espíritu deportivo durante las prácticas y eventos competitivos. En caso de expulsiones técnicas, la decisión seguirá los reglamentos de VHSL.

Consecuencias de un mal espíritu deportivo:

1. Cuando un/a atleta es removido/a por un entrenador, es expulsado/a por un árbitro, o el director atlético o el principal presencian un acto de mal espíritu deportivo, el/la atleta será suspendido/a por los dos eventos competitivos siguientes.
2. Casos repetidos de mal espíritu deportivo pueden resultar en suspensión del equipo a discreción del principal.
3. Casos extremos de conducta contraria a un buen espíritu deportivo, tales como peleas:

Primera Ofensa – se declarará al/a la estudiante inelegible por los próximos tres juegos (dos juegos en deportes con diez o menos juegos).

Segunda Ofensa – se declarará al/a la estudiante inelegible por el resto de la temporada deportiva.

Las profanidades y otras formas de conducta inapropiada no se tolerarán. Los/Las estudiantes que demuestren este tipo de conducta durante un juego serán removidos/removidas inmediatamente del juego y no se les permitirá regresar. El entrenador y el director atlético disciplinarán a los/las atletas que demuestren este tipo de conducta durante las prácticas.

Elegibilidad durante Transferencias

Un/a atleta que se transfiera dentro de los límites de WJCC o a alguna otra división escolar puede que no sea elegible inmediatamente para participación en la nueva escuela. Para más información, por favor comuníquese con el Director Atlético escolar.

Transportación

Todos los/las atletas deben viajar en vehículos de la división escolar hasta y desde los eventos atléticos que se celebren fuera de los predios escolares cuando se provea transportación por la división escolar. Durante una emergencia, que incluye heridas, enfermedades, problemas familiares, y situaciones académicas inusuales, solo un padre o encargado puede obtener permiso del entrenador para transportar a su estudiante. El entrenador requerirá identificación. Bajo ninguna circunstancia se permitirá que un/a atleta se vaya con otro/a estudiante.

Los entrenadores principales pueden requerir que todos los/las atletas viajen en el autobús con el equipo como parte de lo que se espera del equipo. El no

cumplir con esta política resultará en suspensión inmediata del/de la atleta de su equipo, pendiente a reunirse con el director atlético. En ocasiones especiales los padres/encargados pueden pedir por escrito al principal, por lo menos 48 horas antes de una actividad, permiso para transportar su propio/a niño o niña a/desde un evento atlético. Solamente los padres/encargados pueden transportar a su niño o niña a un evento.

Los/Las atletas pueden conducir un vehículo que sea posesión de su familia o alquilado por su familia a los lugares de práctica dentro de los límites de las escuelas de WJCC y Bruton High School. El/La atleta puede transportar a sus hermanos/as, pero no se le permite transportar a otros/otras atletas.

Uniformes Atléticos

El Director Atlético y el entrenador con la aprobación del principal seleccionan los uniformes atléticos. Todo cambio de estilo debe ser aprobado por el Comité Atlético.

Otras Reglas y Reglamentos

En caso de equipos con listas de elegidos, se requiere que los/las atletas asistan a las eliminatorias. Excepciones a esta regla incluyen estudiantes nuevos/as que no estaban matriculados/as durante las eliminatorias, condiciones médicas específicas, y atletas que no han completado la temporada atlética escolar que precede a las eliminatorias. (Puede que el director atlético requiera documentación médica.)

Los/Las atletas deben pasar un examen físico y deben someter un certificado médico de Virginia High School League (VHSL) y un formulario de consentimiento parental, según lo requiere la VHSL, antes de tratar de entrar a un equipo atlético. El proveer información falsa sobre la condición física de un/a atleta resultará en suspensión de las actividades de VHSL durante el año escolar. Los exámenes físicos deben estar fechados después del primero de mayo.

Los/Las estudiantes deben tener un seguro médico satisfactorio antes de que se les permita participar. Las Escuelas de WJCC proveen información sobre seguro suplementario y/o seguro estudiantil contra accidente. Para más información, contacten al director atlético o al principal.

Los padres deben consentir con que los médicos, entrenadores atléticos, y otros proveedores de atención médica seleccionados por la escuela, conduzcan un examen de pre participación, y provean tratamiento para cualquier herida o condición que resulte de la participación en actividades atléticas escolares durante el año. Se espera que los padres den permiso para que los médicos o los proveedores de cuidado médico del equipo compartan información concerniente al niño/a la niña. El compartir información entre entrenadores y el personal escolar, según sea necesario para la seguridad de los estudiantes, es pertinente a la participación en actividades atléticas.

Los uniformes y el equipo distribuido a los/las atletas deben ser devueltos en una semana después de la conclusión de la temporada. Los/Las estudiantes asumen responsabilidad financiera por equipo o uniforme perdido o dañado, y

los/las estudiantes no podrán participar en otros deportes y actividades hasta haber cumplido con sus obligaciones para con el equipo. A los/las estudiantes no se les permitirá participar en ningún otro deporte hasta haber pagado todos los cargos.

Los/Las atletas no podrán participar en más de un deporte durante una temporada de deportes a menos que tengan la aprobación de ambos entrenadores, y los dos entrenadores se hayan reunido con el director atlético y este les haya dado su aprobación. Los/Las atletas que reciban permiso serán monitoreados académicamente más frecuentemente para determinar sus aciertos manteniendo participaciones duales.

Cualquier atleta que abandone o sea excluido/a de un equipo después de las eliminatorias no podrá jugar con otro equipo o participar en ningún acondicionamiento de pre temporada hasta el final de la temporada en curso.

Se celebrará un evento nocturno en la conclusión de la temporada de cada deporte para honrar a los/las estudiantes que hayan participado en actividades VHSL. Alentamos a todos los atletas a asistir y celebrar con sus compañeros/as de equipo.

Vacaciones:

Nuestros/Nuestras atletas necesitan tiempo para tomar cortas vacaciones con sus familiares durante los recesos de invierno y primavera. Los/Las atletas que no tengan planes de viaje durante los recesos deben asistir a las prácticas.

1. Receso de Invierno: Comenzando el último día de escuela antes del comienzo del Receso de Invierno y extendiéndose hasta el 27 de diciembre a las 4:00 p.m.. No se requerirá que los/las atletas asistan a ninguna práctica o a juegos de otros distritos si ellos/ellas les proveen al entrenador avisos por escrito de sus padres indicando que ellos/ellas estarán fuera del área o envueltos en actividades de familia.
2. Receso de Primavera: Comenzando con el último día de escuela antes del comienzo del Receso de Primavera y extendiéndose hasta el jueves del receso a las 4:00 p.m. No se requerirá que los/las atletas asistan a ninguna práctica o a juegos de otros distritos si ellos/ellas les proveen al entrenador avisos por escrito de sus padres indicando que ellos/ellas estarán fuera del área o envueltos en actividades de familia.
3. Receso (Vacaciones) de Verano: Se define vacaciones de verano desde el último día de clases hasta el día antes del primer día del comienzo oficial de las prácticas de otoño. Una vez las prácticas comienzan en el otoño, a todos los/las atletas se les requiere que asistan a todas las prácticas y juegos.

Nota: Durante los Recesos de Invierno y Primavera, a los entrenadores se les permite tener prácticas voluntarias. Los/Las atletas que no van de vacaciones fuera de su pueblo deben esforzarse en asistir a esas prácticas. Así mismo, si el distrito programa juegos durante los recesos, la regla no estará en efecto y a los/las atletas se les requerirá asistir a esos juegos y a todas las prácticas que el entrenador considere necesarias.

La División Escolar de Williamsburg-Condado de James City está comprometida a seguir una política de no discriminación basada en raza, color, nacionalidad, religión, sexo, discapacidad y edad en la administración de cualquiera de sus programas educativos, actividades, o con respecto al empleo. Las preguntas respecto a esa política deben dirigirse a *Title IX/Section 504 Compliance Coordinator, Williamsburg-James City County Public Schools, y al P.O. Box 8783, Williamsburg, VA 23187,*(Teléfono: (757) 253-6777.) Las personas con discapacidades, que requieran acomodaciones en la aplicación, prueba y/o proceso de entrevista, deben contactar al Departamento de Recursos Humanos.

PROCEDIMIENTOS PARA CONCUSIONES ATLÉTICAS DE LAS ESCUELAS DE WJCC

En los programas competitivos de deportes algunas veces los/las atletas tienen concusiones. En las Escuelas de WJCC, se siguen protocolos cuidadosos, incluyendo el uso del Programa Informático (software) ImPACT, para guiar el manejo de heridas de la cabeza. Lo siguiente proveerá información sobre concusiones y describe los protocolos seguidos en las Escuelas de WJCC.

POR FAVOR, NOTE: Si un estudiante atleta está sufriendo de cualquier signo y/o síntoma de concusión resultante de un golpe a la cabeza, el atleta DEBE reportarlo al entrenador atlético escolar o al médico lo antes posible. Mientras más pronto se pueda hacer un diagnóstico apropiado, más pronto puede comenzar la recuperación.

Definición de una Concusión

Una concusión es el trastorno de la función normal del cerebro debido a un golpe directo a la cabeza, al rostro y al cuello, o a un golpe o choque indirecto a otra parte del cuerpo que transmita una fuerza “impulsiva” al cerebro. Algunas concusiones pueden resultar en pérdida de conocimiento. Sin embargo, la pérdida de conocimiento no es la característica determinante de una concusión.

Es imprescindible que el cerebro tenga suficiente tiempo para sanar para prevenir cualquier trauma adicional o daño permanente. Siempre debe haber reposo en la forma del cese de toda actividad física, pero también puede incluir descanso de actividades cognitivas desafiantes.

Signos (comportamiento observable) que Pueden Presentarse con las Concusiones

- Aparenta estar confuso/a o atontado/a
- Está confundido/a sobre la hora, fecha y localización
- Es incapaz de recordar dónde él/ella estaba antes o después de la lesión
- Tiene el balance alterado
- Es lento/a contestando preguntas
- Demuestra un cambio de personalidad
- Tiene patrones de sueño alterados: es incapaz de dormirse o siente que él/ella siempre quiere dormir
- Está vomitando

- Tiene pérdida del conocimiento (no presente en todas las concusiones)

Síntomas (sentidos y reportado por el/la atleta) que pueden presentarse con las concusiones

- Dolor de cabeza
- Náusea
- Mareo
- Visión doble o borrosa, o cualquier otra alteración de la vista
- Sensitividad a la luz y/o al ruido
- Sentirse perezoso/a o lento/a
- Sentirse como en una niebla o con miedo
- Dificultad en concentrar al leer, escuchar o hablar
- Fatiga extrema

Manejo de una Concusión

El manejo apropiado de las concusiones es la mejor forma de prevenir lesiones serias. Lo más importante es la prevención del Síndrome del Segundo Impacto, un aumento catastrófico en presión intracraneal que causa una hinchazón masiva del cerebro, herniación y muerte. Este síndrome ocurre en atletas hasta 14 días después de una concusión y cuando un/a atleta regresa a competir antes de haber logrado resolución completa de sus síntomas. Debido a eso, en las Escuelas de WJCC se usan los siguientes protocolos de concusión:

1. Cualquier estudiante atleta diagnosticado/a con una concusión se remueve de la competencia.
2. No se permite que ningún/ninguna estudiante con una concusión regrese a jugar en el juego en curso.
3. Se debe prestar atención a las necesidades académicas y a la reintroducción gradual a los requisitos cognitivos, con respecto a estudiantes que hayan sido diagnosticados/as con una concusión. Puede que sea necesario modificaciones al trabajo académico durante la recuperación.
4. Todas las concusiones se refieren para evaluación médica después de la lesión por un proveedor de cuidado médico licenciado designado por el Estado de Virginia.
5. Regreso al juego paso por paso:
 - a. No actividad física; reposo hasta que esté asintomático/a
 - b. Ejercicio aeróbico supervisado por el entrenador atlético
 - c. Ejercicios sin contacto físico hasta 1 semana post lesión
 - d. Regreso al deporte de contacto físico después de 1 semana post lesión y de que esté completamente asintomático (en este punto, se usará un examen neurocognitivo para determinar si puede regresar al juego)

- e. Cualquier recurrencia de síntomas de concusión debe resultar en que el/la atleta vuelva al nivel anterior.

Un/Una atleta con 2 concusiones por temporada será removido/a de deportes de contacto por el resto de esa temporada. El regreso al juego requerirá un examen neurocognitivo y la aprobación de un proveedor apropiado de cuidado médico licenciado, según designado por el Estado de Virginia.

6. A un/a atleta con un historial de 3 o más concusiones se le recomienda enfáticamente que evite los deportes de contacto. La participación requerirá un examen neurocognitivo y será a la discreción del inspector médico escolar.

Uso del Programa Informático (software) ImPACT

Para determinar la severidad de las concusiones y promover un regreso seguro al juego, las Escuelas de WJCC usan el programa informático ImPACT.

Algunos Datos Adicionales Sobre las Concusiones

- Las concusiones leves no requieren pérdida del conocimiento. Los síntomas que se presentan pueden incluir dolor de cabeza, náusea, problemas de balance, fotosensibilidad, fatiga, pereza o lentitud, cambios en los patrones de sueño y cambios cognitivos.
- Estudios innovadores sugieren que las concusiones producen lesiones metabólicas del cerebro, más que anatómicas, haciendo que la tomografía axial computarizada (*CAT Scan*) y la imagen de resonancia magnética (*MRI*) sea insensitiva a cambios fisiológicos en un cerebro que ha sufrido una concusión.
- Un/Una atleta que sufre una concusión es de 4-6 veces más propenso o propensa a sufrir una segunda concusión.
- Los efectos de una concusión son acumulativos en los/las atletas que regresan a jugar antes de recuperarse.
- Los/Las atletas de colegio con un historial de 3 o más concusiones son hasta 9 veces más propenso/as a tener síntomas más severos después de concusiones subsecuentes.
- El síndrome post concusivo puede incluir disminución en la velocidad de procesamiento, problemas de memoria inmediata, dificultad en concentrar, depresión/irritabilidad, fatiga/cambios en el patrón de sueño, y dificultades académicas.

Se puede obtener más información sobre concusiones en el siguiente sitio: www.sportsconcussion.com o contacte uno de los entrenadores atléticos de las escuelas de WJCC.

Promesa Atlética de las Escuelas de WJCC

Al firmar esta Promesa, los/las estudiantes atletas de WJCC y sus padres o encargados afirman que cada uno/una ha leído y entendido todas las reglas, reglamentos, y expectativas listados en la Filosofía del Atletismo de WJCC. Además, queda convenido que los/las atletas deben cumplir con esas reglas. También se entiende que los padres deben asistir a una reunión obligatoria de política (disposiciones generales sobre el atletismo en WJCC) para asegurar que hay un entendimiento mutuo de las expectativas de la filosofía, conducta, y elegibilidad.

¡Al firmar aquí abajo, al/a la estudiante atleta y a sus padres se les informa que la participación en las prácticas y competencias inter escolares es peligrosa! Además, se entiende que aunque se use todo el equipo protector disponible, esto no elimina el potencial de lesiones. Aún bajo las condiciones más seguras, algunas actividades atléticas pueden resultar en lesiones serias y posiblemente fatales. Si un/a estudiante atleta exhibe síntomas inusuales, él/ella debe dejar de jugar inmediatamente y debe reportar las condiciones al entrenador, y a sus padres. El/La estudiante atleta no regresará al juego o a la práctica hasta que los síntomas hayan sido eliminados y el/la atleta haya recibido autorización médica. El ignorar este aviso puede llevar a lesiones más serias o fatales. Recuerde: cualquier persona que decida competir en el Programa Atlético de las Escuelas de WJCC lo hace entendiendo claramente este riesgo de lesión. Preguntas adicionales sobre tales riesgos deben dirigirse al entrenador o al director atlético antes de la participación en prácticas o en competencias.

La interferencia con los participantes de un juego (atletas, entrenadores, oficiales) por los padres y patrocinadores del atletismo en WJCC, puede resultar en acción disciplinaria por parte de las Escuelas de WJCC, la Liga de Distrito de Bay Rivers, y/o la Liga de Colegio de Virginia. Tales acciones pueden tomarse contra nuestros/as atletas, nuestros equipos, y contra los padres – espectadores. El buen espíritu deportivo es un componente fundamental de nuestro programa atlético. Se les informa a los padres que dirijan preguntas y preocupaciones sobre sus estudiantes atletas a los siguientes individuos: (1) el Entrenador del Equipo; (2) el Director Atlético; (3) el Principal. Por favor, comience por el entrenador antes de hablar con el principal.

Los padres no deben entablar conversaciones con los entrenadores durante o después de ninguna práctica o competencia del equipo. Si hay alguna preocupación a discutir con el entrenador:

- El atleta debe hablar con el entrenador
- El padre debe tener una reunión con el entrenador
- El formulario de comunicación del padre debe completarse y debe hacerse una llamada telefónica para tener una cita con el Director Atlético para discutir sus preocupaciones.

Nuestras firmas en la hoja de firmar indican que hemos leído y estamos de acuerdo en cumplir con el contenido de las expectativas de conducta, filosofía, y elegibilidad de WJCC aquí expuestas. Estamos de acuerdo con que el/la atleta asista a todas las prácticas y juegos en los cuales el equipo atlético de su colegio participe. Esto implica que las actividades del equipo del colegio toman precedencia sobre otros eventos de clubes, recreacionales, o de fuera de la escuela.

Reglamento de la Liga de Colegios de Virginia

Los reglamentos VHSL dicen lo siguiente: "La autoridad final y la máxima responsabilidad en todos los asuntos pertenecientes a actividades inter escolares de cada escuela, tanto atléticos como no atléticos, descansa sobre el principal, quien actúa bajo la autoridad otorgada por el superintendente de la división escolar."

Promesa Atlética

Su firma, abajo, indica que usted (estudiante/atleta) y su padre o encargado entienden completamente, y están de acuerdo con cumplir con todos los reglamentos según establecido en el Manual para Colegios y Escuelas Medias y el Panfleto de Comunicaciones, Conducta y Procedimientos de WJCC.

(Por favor, imprima claramente)

Atleta: _____
(Imprima el nombre)

Atleta: _____
(Firme)

Padre/Encargado: _____
(Imprima el nombre)

Padre/Encargado: _____
(Firme)

Teléfono del Padre: _____ Celular del Padre: _____

E-mail del Estudiante: _____
Por favor, imprima

E-mail del Padre: _____
Por favor, imprima

E-mail del Padre: _____
Por favor, imprima

Fecha: _____

Por favor, devuelva este formulario firmado antes de la primera competencia de la temporada. El no hacerlo así resultará en que el/la atleta no participe.