

Lista de Control de la Seguridad en los Deportes para Padres



Exámenes físicos y preparación

- ☐ Lleve a mi niño al médico para una evaluación física anual antes de la participación y antes de que empiece la temporada deportiva.
- ☐ Los entrenadores de mi niño tienen nuestra información de contacto en emergencias (números de teléfono, información del médico e información sobre alergias).
- ☐ Me reuní con el entrenador de mi niño, antes de la primera práctica, para compartir cualquier historial de asma u otra afección que pudiese requerir atención especial.



Calentamiento

- ☐ Animo a mi niño para que haga calentamiento y estiramiento antes de las prácticas y partidos.



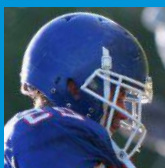
Hidratación

- ☐ Envío a mi niño a las prácticas y partidos con una botella de agua. Animo a mis atletas a que permanezcan bien hidratados bebiendo abundante agua antes, durante y después del juego.
- ☐ El entrenador de mi niño ha establecido descansos regulares para beber agua, y que así los niños ingieran el líquido suficiente durante las prácticas y partidos.
- ☐ Conozco y puedo buscar los signos y síntomas de la deshidratación, y me he asegurado de que mi atleta y su entrenador los conozcan también.



Equipo apropiado

- ☐ Mi niño tiene el equipo adecuado y lo usa en las prácticas y en los partidos. El equipo adecuado podría incluir cascos, canilleras, protectores bucales, tobilleras, zapatos con tacos de caucho y protector solar.



Conocimiento de la conmoción cerebral

- ☐ Conozco y puedo buscar los signos y síntomas de una conmoción cerebral, y me he asegurado de que mi atleta y su entrenador los conozcan también.

- ❑ Si se sospecha que mi niño tiene una conmoción cerebral, me aseguro que sea sacado enseguida del juego y permanezca fuera del partido o práctica hasta que un profesional médico lo evalúe y le dé el alta.



Descanso y recuperación

- ❑ Para evitar las lesiones por uso excesivo, me aseguro de que mi niño y el entrenador entiendan el valor del descanso y la recuperación durante los partidos y prácticas.
- ❑ Animo a mi niño para que comunique cualquier dolor o lesión que haya tenido durante o después de cualquier práctica o partido. Me aseguro de que ellos sepan que lo inteligente es comentarme a mí, a su entrenador o a otro adulto, si ellos se han hecho daño o no se sienten bien.
- ❑ Animo a mi niño para que se tome uno o dos días de descanso, cada semana, de cualquier deporte en particular.
- ❑ Mi atleta entiende la importancia de una temporada de inactividad y toma al menos 10 semanas de descanso consecutivo de cualquier deporte cada año.



Clínicas deportivas

- ❑ Asistiré a una clínica gratuita de seguridad en los deportes en mi área. Estas clínicas, como las que mantiene Safe Kids en todo Estados Unidos, proporcionan a los entrenadores y padres las formas de mantener a los atletas sin lesiones y saludables a través de toda su carrera deportiva.

Para obtener más recursos sobre la forma de mantener a sus atletas saludables y sin lesiones, vaya a www.safekids.org/sports.

