

# Lista de control para los padres

## Seguridad en los deportes juveniles



- Lleve a mi niño a su médico para una evaluación física antes de la participación (PPE) este año.



- Los entrenadores de mi niño tienen la información de emergencia de él/ella (números de contacto, información del médico e información sobre alergias).

- Conozco los signos y síntomas de la conmoción cerebral, y me aseguro de que mi atleta y su entrenador los conozcan también.

- Me aseguro de que mi niño y el entrenador entiendan el valor del descanso durante los partidos y prácticas.



- Envío a mi niño a las prácticas y partidos con una botella de agua o una bebida deportiva. Mi niño conoce la importancia de beber abundante agua antes de las prácticas y los partidos.

- El entrenador de mi niño ha establecido descansos obligatorios para beber agua y que así los niños ingieran el líquido suficiente durante las prácticas y partidos.



- He revisado los signos y síntomas de la deshidratación con mi atleta; yo conozco y busco los signos y síntomas, y me he asegurado de que el entrenador los conozca también.



- Mi niño tiene un equipo que le queda bien para su deporte. También he hablado con el entrenador para que se asegure de que mi niño se lo ponga en las prácticas y en los partidos.

- Mi atleta toma un descanso de al menos 10 semanas de cualquier deporte durante el año; es bueno jugar diferentes deportes durante todo el año. Y le animo a él/ella para que descanse y duerma un buen tiempo durante la semana.



- Sé ir a [www.safekids.org/sports](http://www.safekids.org/sports) para obtener más consejos y recursos sobre la forma de mantener a mi atleta sano y libre de lesiones.