



Consejos de Seguridad en los Deportes

Todo lo que necesita saber para mantener seguros a sus niños mientras hacen deporte.

La participación en deportes juveniles brinda unos grandes beneficios sociales, emocionales y físicos. Sabemos que una de las cosas más duras para los niños es la de ser dejados de lado por una lesión. Como padres y entrenadores, hay cosas sencillas que podemos hacer para reducir las lesiones evitables y que así nuestros niños continúen dedicándose a los juegos que aman.

Prepare a los chicos para las exigencias de practicar un deporte

- Antes de practicar deportes organizados, asegúrese de que su niño se someta a una evaluación física antes de la participación, o PPE por sus siglas en inglés, hecha por un médico. Esto puede ayudar a descartar cualquier afección potencial que pondría en riesgo al joven atleta.
- En caso de una emergencia, comparta la información de contacto (números telefónicos, información sobre el médico y sobre alergias) con los entrenadores de su atleta.
- Si su atleta tiene un historial de asma u otra afección que requiera atención especial, reúnanse con el entrenador antes de la primera práctica.



No olvide el calentamiento y el estiramiento

- Asegúrese de reservar un tiempo, antes de cada práctica y partido, para que los atletas se calienten de forma adecuada.
- El estiramiento antes de las prácticas y partidos puede liberar la tensión muscular y ayuda a prevenir las lesiones relacionadas con el deporte, como los desgarros musculares o los esguinces.
- Los chicos deben empezar con unos diez minutos de jogging o cualquier actividad ligera, y luego estirar todos los grupos principales de músculos, manteniendo cada estiramiento de 20 a 30 segundos.

Recuerde hidratarse

- Conozca los signos y síntomas de la deshidratación y otras enfermedades por el calor.
- Haga que sus chicos lleven una botella de agua a las prácticas y partidos. Anime a los niños a que permanezcan bien hidratados bebiendo mucha agua antes, durante y después del juego.
- Anime a sus atletas para que beban líquidos (el agua es la mejor opción) 30 minutos antes del inicio de la actividad y cada 15-20 minutos durante la actividad.
- Si usted es un entrenador, una buena idea son los descansos obligatorios para tomar líquidos durante la práctica y los partidos —no espere a que sus atletas le digan que están sedientos.



Cada año, 2.6 millones de niños en edades de 19 años o menos recibieron tratamiento médico por lesiones relacionadas con el deporte y la recreación.

Usar el equipo deportivo apropiado

- Hacer que los niños se pongan el equipo deportivo apropiado y que les quede bien durante las prácticas y los partidos, ayuda a evitar las lesiones leves y graves.
- Asegúrese de que sus atletas tengan el equipo adecuado y lo usen 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.



No corra riesgos con el cerebro: conozca los signos y síntomas de la conmoción cerebral

- Aprenda sobre los signos y síntomas de una conmoción cerebral. Esta información es importante para los entrenadores, padres y atletas.
- Un jugador con una posible conmoción cerebral debe ser sacado del juego inmediatamente hasta que un profesional médico lo evalúe y le dé el alta. Lo más importante es proteger a los jugadores que ya han tenido una conmoción para que no tengan otra más.
- Una buena regla general es: si tiene dudas, no los haga participar en el juego.



Haga del descanso una prioridad

- Para evitar las lesiones por uso excesivo, haga descansar a todos los jugadores durante las prácticas y partidos.
- Anime a los jugadores a que le comuniquen cualquier dolor, lesión o enfermedad que podrían tener durante o después de cualquier práctica o juego. Asegúrese de que ellos sepan que lo inteligente es comentar a los entrenadores, padres o a otro adulto, si se han hecho daño o no se sienten bien.
- Los niños deben tener al menos uno o dos días de descanso, cada semana, de cualquier deporte en particular.

- Tómese un descanso de un deporte para prevenir las lesiones por uso excesivo. Es una oportunidad para que usted se fortalezca y desarrolle las habilidades aprendidas en otros deportes.

Sea un entrenador preparado

- Como entrenador, establezca directivas de seguridad que puedan seguir los atletas y los padres durante cada práctica y partido, como implantar descansos para hidratación, animar a los jugadores a que dejen de jugar si están lesionados, que descansen si no se sienten bien, y facilitar un calentamiento adecuado.
- También es una buena idea que los entrenadores se certifiquen en primeros auxilios y CPR, y que tengan a mano un buen botiquín de primeros auxilios en todas las prácticas y partidos.
- Los entrenadores deben considerar, para aumentar sus habilidades y conocimientos deportivos, inscribirse en una capacitación gratuita sobre seguridad en los deportes en la Clínica de Seguridad en los Deportes de Safe Kids.



Sea un padre que apoya

- Aprenda las formas de ayudar a su niño para que permanezca sin lesiones y saludable mientras hace deporte.
- Asista a una clínica de seguridad en los deportes en su 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.
- Visite www.safekids.org/sports para obtener más consejos y recursos sobre la seguridad en los deportes juveniles y para encontrar una clínica de seguridad en los deportes o una coalición Safe Kids cerca de usted.