

**ESCUELA COMUNITARIA DE  
HIGH PLAINS  
Manual de Actividades**



**Reglas y Regulaciones  
2019-20**

## Introducción

La participación de los estudiantes en actividades extracurriculares se ha relacionado con una mejor asistencia, un mayor rendimiento académico y una mayor confianza y autoestima de los estudiantes. High Plains Community Schools brinda a los estudiantes la oportunidad de participar en un programa integral de actividades que incluye atletismo, bellas artes y clubes u organizaciones selectas asociadas con áreas académicas.

Aunque el distrito escolar cree firmemente en el valor de las actividades de los estudiantes, la participación en el programa de actividades es un privilegio, no un derecho. Los estudiantes deben obedecer las reglas establecidas en este manual y cualquier regla adicional creada por su entrenador o patrocinador de la actividad. Este manual es de asesoramiento y no crea un "contrato" con los padres, estudiantes o el personal. La administración se reserva el derecho de tomar decisiones y hacer revisiones a las reglas en cualquier momento para implementar el programa educativo y asegurar el bienestar de todos los estudiantes. La administración es responsable de interpretar las reglas contenidas en el manual. Si surge una situación o circunstancia que no está específicamente cubierta en este manual, la administración tomará una decisión basada en todas las políticas aplicables del distrito escolar y los estatutos y reglamentos estatales y federales.

**Por favor lea este manual cuidadosamente. Los estudiantes y sus padres son responsables de cumplir con todas las reglas y procedimientos detallados en este folleto.**

**Los padres deben firmar el formulario de reconocimiento y permiso para participar al final de este manual antes de que se les permita a sus estudiantes participar en los programas de actividades del distrito.**

Las disposiciones de este manual están sujetas a cambios a discreción exclusiva de la Mesa Directiva de Educación. De vez en cuando, puede recibir información actualizada sobre los cambios en el manual. Estas actualizaciones deben mantenerse dentro del manual para que esté actualizado. Si tiene alguna pregunta sobre este manual, comuníquese con el Superintendente para obtener ayuda.

## **Aviso de No Discriminación**

El distrito escolar no discrimina en función de la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la discapacidad o la edad en sus programas y actividades, y brinda igualdad de acceso a los Boy Scouts y otros grupos juveniles designados. La siguiente persona ha sido designada para manejar consultas relacionadas con las políticas de no discriminación:

Nombre: Brian Tonniges  
Título: Superintendente  
Dirección: 260 S. Pine, Polk Ne 68654  
Teléfono: 402- 765-2271  
Correo Electrónico: [btonniges@hpcstorm.org](mailto:btonniges@hpcstorm.org)

Para obtener más información sobre el aviso de no discriminación, visite <http://wdcrobcop01.ed.gov/CFAPPS/OCR/contactus.cfm> para obtener la dirección y el número de teléfono de la oficina que atiende en su área o llame al 1-800-421-3481.

Para obtener información adicional sobre discriminación prohibida e información relacionada, revise la Política del distrito escolar 3053 - No discriminación.

## **SECCIÓN UNO: INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

### **Elegibilidad Académica**

Para ser elegible para participar en los programas de actividades de la escuela, cada estudiante debe (1) cumplir con los requisitos de la Asociación de Actividades del Estado de Nebraska (NSAA) con respecto a la elegibilidad escolar (consulte la Sección Tres de este Manual), (2) estar registrado por 10 semestres de crédito por semestre y estar en asistencia regular, y (3) tener no menos del 70% de calificación en dos o más clases por un período de una semana para seguir siendo elegible para participar en cualquier parte del programa de actividades. Los participantes deben asistir a prácticas y participar en todos los condicionamientos durante cualquier período de inelegibilidad.

El distrito escolar notificará a un participante y a sus padres cada vez que el participante sea declarado no elegible académicamente.

Los estudiantes no pueden participar en ninguna actividad, desempeño o práctica mientras cumplen una suspensión a corto plazo, suspensión a largo plazo o expulsión de la escuela.

### **Asistencia a Prácticas y Concursos**

Se espera que los participantes en el programa de actividades asistan y lleguen a tiempo a todas las prácticas y reuniones programadas por el entrenador o patrocinador. Los participantes pueden ser excusados por ausencias resultantes de la enfermedad de un participante, una muerte en la familia, una cita con el médico, una comparecencia ante el tribunal u otras ausencias que se arreglan con anticipación. El entrenador, patrocinador o director de una actividad puede requerir que un participante que tenga una ausencia justificada complete una tarea alternativa por faltar a una práctica, reunión, evento, actuación o concurso. Un participante que no pueda asistir a una práctica, reunión o juego programado debe comunicarse con el entrenador o el patrocinador con anticipación. Los estudiantes que están ausentes de la escuela debido a una enfermedad no están obligados a proporcionar al entrenador o patrocinador una notificación adicional de la ausencia del estudiante en la práctica.

A los estudiantes que estén ausentes de la escuela durante cualquier parte del día no se les permitirá practicar o participar en un concurso deportivo o desempeño de actividad a menos que el estudiante tenga permiso previo del director/a del edificio para participar a pesar de la ausencia.

Si un participante pierde una competencia o actuación programada, el entrenador o el patrocinador pueden imponer medidas disciplinarias que pueden incluir la suspensión del participante de la actividad por el resto de la temporada o la duración de la actividad.

### **Cierres**

A menos que la administración determine que es permisible que la actividad continúe según lo programado, todas las actividades serán canceladas o pospuestas en caso de que la escuela haya sido llamada por mal tiempo o cualquier otra razón según lo determine la administración, a menos que la administración determine que Está permitido que la actividad continúe según lo programado.

### **Colores**

Los colores de High Plains Community Schools son rojo, azul real y blanco.

### **Procedimiento de Queja**

Para reducir conflictos en el programa de actividades de la escuela, los estudiantes y / o sus padres deben usar el procedimiento formal de quejas del distrito para manejar conflictos sobre el programa. El procedimiento de queja está impreso en el manual del estudiante de la escuela y se puede encontrar en el sitio web del distrito: [www.hpcstorm.org](http://www.hpcstorm.org).

### **Conciencia de Conmoción Cerebral**

El Nebraska Unicameral ha descubierto que las conmociones cerebrales son una de las "lesiones más comúnmente reportadas en niños y adolescentes que participan en actividades deportivas y recreativas y que el riesgo de lesiones catastróficas o muerte es significativo cuando una conmoción cerebral o lesión cerebral no se evalúa y maneja adecuadamente. "

El distrito escolar:

- a. Solicite a todos los entrenadores y entrenadores que completen uno de los siguientes cursos en línea sobre cómo reconocer los síntomas de una conmoción cerebral o lesión cerebral y cómo buscar el tratamiento médico adecuado para una conmoción cerebral o lesión cerebral
  - Heads UP Conmociones cerebrales en deportes juveniles
  - Conmoción cerebral en el deporte: lo que necesita saber
  - Sports Safety International
  - Conmoción cerebral
  - Entrenamiento de conmoción cerebral ACTive™ para entrenadores; y
- b. Anualmente proporcione información sobre conmociones cerebrales y lesiones cerebrales a los estudiantes y sus padres o tutores antes de que dichos estudiantes inicien la práctica o la competencia. Esta información incluirá:
  1. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral;
  2. Los riesgos planteados por una conmoción cerebral; y
  3. Las acciones que un estudiante debe tomar en respuesta a mantener un conmoción cerebral, incluida la notificación de sus entrenadores.

Un estudiante que participe en un equipo deportivo de la escuela debe ser retirado de una práctica o juego cuando se sospeche razonablemente que ha sufrido una conmoción cerebral o lesión cerebral en dicha práctica o juego después de la observación de un entrenador o un profesional de la salud con licencia. afiliado profesionalmente o contratado por la escuela. El alumno no podrá participar en ninguna actividad atlética del equipo supervisado por la escuela que implique esfuerzo físico, incluidas prácticas o juegos, hasta que el alumno:

- a. ha sido evaluado por un profesional de la salud con licencia;

- b. ha recibido autorización escrita y firmada para reanudar la participación en actividades deportivas del profesional de la salud con licencia; y
- c. ha presentado la autorización por escrito y firmada para reanudar la participación en actividades deportivas a la escuela acompañada de un permiso por escrito para reanudar la participación de los padres o tutores del estudiante.

Si se sospecha razonablemente que un estudiante después de la observación de haber sufrido una conmoción cerebral o lesión cerebral y es retirado de una actividad deportiva, la escuela notificará a los padres o tutores del estudiante sobre:

- a. la fecha y hora aproximada de la lesión sufrida por el alumno,
- b. los signos y síntomas de una conmoción cerebral o lesión cerebral que se observaron, y
- c. Cualquier acción tomada para tratar al estudiante.

El distrito escolar no proporcionará la presencia de un profesional de la salud con licencia en ninguna práctica o juego.

Los funcionarios escolares consideran que la firma de una persona que declara que él / ella es un profesional de la salud con licencia en una autorización por escrito para reanudar la participación que se proporciona a la escuela es evidencia concluyente y confiable de que la persona que firmó la autorización es una licencia profesional de la salud. La escuela no tomará medidas adicionales o independientes para verificar las calificaciones del individuo.

### **Bailes**

Los bailes escolares son parte del programa de actividades extracurriculares del distrito. Los estudiantes que deseen participar en bailes escolares deben cumplir con el código de actividad. A los estudiantes se les puede prohibir participar en bailes escolares como consecuencia de violar las reglas escolares o estas reglas de actividad.

### **Bailes de secundaria**

Los bailes de la escuela intermedia (7-8) están restringidos a los estudiantes actualmente matriculados en la escuela intermedia y serán patrocinados por maestros y padres de la escuela intermedia. Cualquier organización que desee patrocinar un baile de la escuela intermedia debe obtener el permiso del director con respecto a la fecha y la hora. Cada baile debe ser patrocinado por al menos dos miembros de la facultad y adultos adicionales. Una vez admitidos al baile, los estudiantes deben permanecer hasta el final del baile. Los estudiantes que abandonen el baile no serán readmitidos. Los estudiantes que no son elegibles académicamente no podrán asistir a los bailes escolares.

### **Bailes de la Preparatoria**

Todos los bailes de la preparatoria están restringidos a los estudiantes de los grados 9-12 de la preparatoria y sus invitados. **Los invitados deben seguir todas las reglas que los estudiantes deben seguir. Cada estudiante es responsable de la conducta de su invitado. Ningún invitado de 21 años o más puede asistir.** (No se permitirán estudiantes en grados inferiores al noveno)

Cualquier organización que desee patrocinar un baile debe obtener el permiso del director con respecto a la fecha y las horas. Cada baile debe ser patrocinado por al menos dos miembros de la facultad y adultos adicionales. Una vez admitidos al baile, los estudiantes deben permanecer hasta el final del baile. Los estudiantes que abandonen el baile no serán readmitidos. Estudiantes que son académicamente no elegible no se les permitirá asistir a bailes escolares.

### **Regreso a Casa (Homecoming) y Fiesta de Graduación (Prom)**

El baile de bienvenida está abierto a estudiantes e invitados de High Plains Community Schools.

El baile de graduación de High Plains Community Schools está abierto a estudiantes e invitados de las escuelas de High Plains Community Schools de 9-12 estudiantes. Los invitados deben seguir todas las reglas que los estudiantes deben seguir. Cada estudiante es responsable de la conducta de su invitado. **No se permiten invitados de 21 años o más.** Se requiere vestimenta apropiada para estos bailes. No se permitirán pantalones de mezclilla, pantalones cortos o camisetas en el banquete o el baile de graduación. Se aceptarán pantalones negros de vestir.

### **Comunicación Electrónica**

La junta escolar apoya el uso de la tecnología por parte de entrenadores, patrocinadores extracurriculares y otros miembros del personal para comunicarse con los estudiantes con fines educativos, extracurriculares y otros fines legítimos relacionados con la escuela. Sin embargo, la comunicación electrónica entre estudiantes y maestros, patrocinadores y entrenadores será apropiada en todo momento y no violará ninguna ley, política del distrito o los Reglamentos y Estándares para Criterios de Prácticas Profesionales, comúnmente conocidos como la Regla 27 del Departamento de Educación de Nebraska ("Regla 27"). **Consulte la Política de medios sociales para empleados del distrito escolar para obtener más explicaciones.**

### **Equipo**

Cada participante en la parte atlética del programa de actividades recibirá un casillero para almacenar sus pertenencias personales y el equipo escolar que ha sido prestado. Los estudiantes deben asegurar sus casilleros deportivos con candados de combinación. **(Si el estudiante usó su candado personal, una copia de la llave y / o combinación deben ser proporcionadas a la oficina).**

La ropa o el equipo propiedad de la escuela que se retira a estudiantes individuales sigue siendo propiedad de la escuela. La ropa o equipo no debe ser usado o usado por el estudiante, excepto para el uso previsto. Cada pieza de equipo o ropa debe devolverse al instructor o entrenador cuando finalice la temporada o el uso de dicha ropa o equipo. Cada participante es responsable de todo el equipo que se le prestó. Se evaluará a los estudiantes el costo de reemplazo del equipo escolar que se les ha extraído y que se ha perdido, robado o dañado intencionalmente.

### **Recaudación de fondos**

Todas las actividades de recaudación de fondos patrocinadas por la escuela deben ser aprobadas por un miembro de la administración del distrito escolar. La recaudación de fondos para cualquier actividad debe cumplir con las políticas del distrito, incluidas las disposiciones aplicables específicamente relacionadas con Booster Clubs y PTO para la recaudación de fondos no patrocinada por la escuela. **No se permitirá el uso de la mascota de la escuela a menos que lo apruebe el superintendente.**

### **Reglas de entrenamiento individual y reglas de conducta**

Los entrenadores o patrocinadores principales pueden desarrollar reglas de entrenamiento adicionales o reglas de conducta para su actividad. Los estudiantes son responsables de conocer estas reglas y cumplirlas.

### **Iniciaciones y novatadas**

Las iniciaciones y las novatadas por parte de miembros de clases, clubes, equipos deportivos o cualquier otra organización afiliada al distrito están prohibidas, excepto cuando de lo contrario permitido por esta política. Cualquier estudiante que participe en novatadas o iniciaciones no aprobadas está sujeto a disciplina según lo permitido por la política y la ley.

Las iniciaciones se definen como cualquier expectativa ritual, requisitos o actividades colocadas sobre los nuevos miembros de una organización escolar con el propósito de ser admitidos en la organización, incluso si esas actividades no alcanzan el nivel de "novatada" como se define a continuación. Las iniciaciones están prohibidas excepto con el permiso del superintendente.

La novatada se define como cualquier actividad por la cual una persona pone en peligro intencional o imprudentemente la salud física o mental o la seguridad de un individuo con el propósito de iniciarse, ingresar, afiliarse o ser miembro de una organización escolar. Las actividades de novatadas incluyen, pero no se limitan a, azotes, golpes, marcas, un acto de penetración sexual, una exposición de los genitales del cuerpo realizada con la intención de ofender o alarmar a cualquier persona, caricias o caricias obscenas del cuerpo. otra persona, calistenia forzada y prolongada, exposición prolongada a los elementos, consumo forzado de cualquier alimento, licor, bebida, droga o sustancia nociva generalmente no destinada al consumo humano, privación prolongada del sueño o cualquier tratamiento brutal o la realización de cualquier acto ilegal acto que pone en peligro la salud física o mental o la seguridad de cualquier persona.

### **Lesiones**

Los participantes que sufren cualquier tipo de lesión mientras participan en actividades extracurriculares deben notificar al entrenador o patrocinador de inmediato. El entrenador o patrocinador evaluará la lesión y, si es necesario, notificará a los padres del participante o buscará tratamiento médico inmediato.

Si en algún momento durante la participación, un médico retira a un atleta de la participación debido a una enfermedad o lesión, el atleta debe tener un permiso por escrito de un médico antes de volver a participar. El comunicado por escrito debe entregarse al entrenador o patrocinador de la actividad.

Nota: El requisito de liberación se cumplirá si la orden inicial del médico especifica la duración de la restricción de participación y / o competencia del estudiante. También puede ver la sección de conmoción cerebral arriba.



### **Aseguranza**

El distrito escolar no proporciona cobertura médica u otra cobertura de seguro para los estudiantes que participan en competencias deportivas u otras actividades. Es responsabilidad de los padres proporcionar un seguro adecuado para cubrir los gastos médicos en los que se pueda incurrir mientras el estudiante participa en deportes u otras actividades.

El distrito escolar pone a disposición de los participantes y sus familias un plan de seguro contra accidentes a través de un agente de seguros autorizado. La información sobre las políticas que las familias pueden comprar estará disponible antes de cada temporada deportiva y en el registro de otoño.

### **Requisitos de Letras**

Las siguientes pautas se utilizarán para determinar la elegibilidad de los estudiantes para las letras:

**Fútbol Americano:** el atleta debe participar en doce cuartos de juego universitario, completar la temporada y / o tener la recomendación del entrenador en jefe.

**Voleibol:** el atleta debe participar en el 33% del total de los juegos, completar la temporada y / o tener la recomendación del entrenador en jefe

**Sofbol:** El atleta debe jugar al menos la misma cantidad de entradas que los juegos (Ejemplo: 30 juegos universitarios = 30 entradas universitarias) y / o tener la recomendación del entrenador en base a la deportividad / años de participación, etc.

**Lucha:** si un atleta logra cualquiera de los siguientes requisitos enumerados, será elegible para recibir una carta atlética de High Plains Community Schools:

1. Medallista estatal / calificador estatal
2. Califica para luchar en el segundo día de la Invitación de HPC / Clarks.
3. Terminar como uno de los tres mejores medallistas en cualquier torneo de un día (3 puntos cumple)
4. Medallista en el Torneo de la Conferencia.
5. Contribuye al éxito del equipo como campeón de distrito o distrito Subcampeón
6. Contribuir al éxito de los equipos que califican para el Equipo Dual del Estado Campeonatos
7. El mérito individual de cada atleta, basado en el rendimiento del atleta tanto en competición como en práctica, ética de trabajo y dedicación al equipo durante toda la temporada, independientemente de cumplir cualquiera de los requisitos enumerados anteriormente.

**Nota:** La violación de las regulaciones del manual escolar relacionadas con la participación en el concurso negaría el **Artículo # 7** de la consideración de la carta de un atleta.

**Baloncesto:** el atleta debe participar en el 25% del total de los juegos, completar la temporada y / o tener la recomendación del entrenador en jefe.

**Golf:** El atleta debe anotar en un encuentro, completar la temporada y / o tener la recomendación del entrenador en jefe.

**Pista:** Un atleta debe colocarse entre los seis primeros de una competencia mayor. (5 o más equipos). En una forma triangular o cuadrangular, él / ella debe colocarse primero o segundo., Completar la temporada y / o tener la recomendación del entrenador en jefe.

**Gerentes Estudiantiles:** Un gerente estudiantil en los **grados 9-12** debe completar la temporada y tener la recomendación del entrenador principal del deporte involucrado.

## **Instrumental y Música Vocal**

### **Instrumental**

- Los estudiantes deben hacer todo lo siguiente
  - Mantener al menos un promedio de B para cada semestre en su clase de música
  - Participe en la clase de música correspondiente durante todo el año o
  - Participe en todas las presentaciones requeridas de la clase de música

### **Vocal**

El estudiante debe hacer uno de los siguientes:

- Ser aceptado y participar en al menos 1 conjunto de honor
  - o-
- Participa en un solo o en un grupo pequeño para el concurso de música del distrito

**Discurso:** Los criterios para recibir una carta para la Competencia de discurso se basarán en el compromiso de los participantes con la preparación y participación:

- Siga todas las pautas del equipo sobre asistencia, comportamiento ético y código de vestimenta
- recibir una calificación superior en una reunión de discurso
- fin de año en buena posición con el equipo y los entrenadores

### **Mascota**



El emblema oficial para los equipos deportivos de niños y niñas es el

La mascota no se puede usar para fines no patrocinados por la escuela a menos que lo apruebe el superintendente.

### **Prácticas**

El entrenador principal o patrocinador individual, en cooperación con el director de la escuela secundaria, programará todos los horarios de inicio de las prácticas. Se espera que todos los participantes estén listos a la hora establecida por el entrenador o patrocinador.

Para ser elegible para practicar, un participante debe cumplir los siguientes requisitos:

1. Envíe al entrenador o patrocinador un formulario físico firmado y un Código de actividades que verifique que se haya completado un examen físico y que el estudiante

y los padres entiendan la posición de la escuela con respecto al uso o posesión de alcohol, tabaco y otros drogas

### **Organizaciones Secretas**

Las organizaciones secretas están prohibidas. Los funcionarios escolares no permitirán que ninguna persona o representante de dicha organización ingrese a los terrenos escolares o edificios escolares con el propósito de apresurar o solicitar a los estudiantes que participen en una fraternidad, sociedad o asociación secreta.

### **Gerente de Estudiantes, Ayudantes o Ayudas de Actividad**

Los estudiantes que deseen servir como estudiantes voluntarios para actividades extracurriculares deben obtener el permiso del entrenador o patrocinador de la actividad. Los estudiantes voluntarios deben cumplir con todas las reglas y procedimientos contenidos en este manual.

### **Actividades de Domingo y Miércoles por la Noche**

Para proporcionar a los estudiantes tiempo suficiente fuera de la escuela para actividades relacionadas con la familia, la escuela se esforzará por no programar actividades los miércoles por la noche o los domingos. Se organizarán prácticas para que todos los participantes se duchen, vistan y / o salgan de las instalaciones antes de las 6:00 p.m. los miércoles por la noche. Una excepción a esta directriz sería cuando un equipo, un grupo de estudiantes o un individuo puedan ser obligados a participar en una actividad patrocinada por la conferencia, el distrito o el estado el miércoles por la noche.

La escuela no permite sesiones de práctica dominical, excepto cuando un equipo universitario, un grupo de estudiantes o un individuo está programado para competir o presentarse un lunes. Las prácticas programadas para un domingo deben contar con la aprobación previa del director de actividades o del director/a del edificio.

### **Transporte**

Se espera que todos los participantes viajen hacia y desde las actividades fuera de casa por medio de transporte escolar aprobado.

Un participante puede viajar a casa con su padre / tutor solo si el padre / tutor se contacta personalmente con el patrocinador en la actividad. Un participante puede viajar a casa con un adulto si el padre / tutor del participante se ha comunicado personalmente con el director/a o entrenador antes de la actividad y el adulto se comunica personalmente con el patrocinador en la actividad antes de irse con el estudiante. Se desaconseja que los padres soliciten llevar a sus hijos a casa después de un concurso o actuación fuera de casa. Viajar hacia y desde un evento proporciona tiempo para que los estudiantes desarrollen aún más un fuerte concepto de equipo.

### **Sala de Pesas**

La sala de pesas ha sido desarrollada para ayudar a cada atleta, estudiante o adulto en la comunidad a mantener un nivel de condición física. Nadie puede usar la sala de pesas o el equipo sin la supervisión adecuada. La escuela desarrollará un horario para el uso de la sala de pesas por parte de los atletas durante el año escolar y durante los meses de verano.

La sala de pesas es un área de alta demanda dentro de las instalaciones escolares. Las siguientes pautas ayudarán a determinar las prioridades en referencia al uso si más de un grupo desea usar la instalación al mismo tiempo:

1. Instrucción de educación física.
2. Por los deportes de equipo, que están en temporada
3. Programas de acondicionamiento para atletas que actualmente no practican deporte.
4. Programas de acondicionamiento de verano.
5. Educación de adultos

## **SECCIÓN DOS: ACTIVIDADES DISPONIBLES**

### **Equipos Atléticos**

Baloncesto (niños y niñas)  
Fútbol Americano  
Golf  
Pista (niños y niñas)  
Sofbol  
Voleibol  
Lucha

### **Banda**

El distrito escolar patrocina banda de música, banda de animación y banda de jazz además de banda de concierto. Los participantes deben estar inscritos en la clase de banda para poder participar en estos grupos.

### **Escuadrón de Alegría (Porristas)**

Los participantes son seleccionados por el (los) patrocinador (es) o jueces nombrados por el patrocinador. Los miembros del equipo de animadores asistirán a todos los concursos deportivos locales y seleccionados.

### **Carrera Familiar y Liderazgo Comunitario de América (FCCLA)**

FCCLA es una parte integral del departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor. Los miembros deberían haber tomado o estar tomando una clase de ciencias de la familia y del consumidor. El énfasis del programa para FCCLA está en el desarrollo de liderazgo, cooperación familiar y comunicación, servicio comunitario y educación de pares.

### **Futuros Líderes Empresariales de América (FBLA)**

FBLA es una parte integral del departamento de negocios vocacionales y la membresía se limita a aquellos estudiantes con al menos un semestre de trabajo en el campo de la educación empresarial. Uno de los objetivos principales de FBLA es desarrollar liderazgo y responsabilidad.

### **Future Farmers of America (FFA)**

FFA es una parte integral del departamento de educación agrícola y todos los estudiantes de ese departamento deben pertenecer. Las actividades incluyen capacitación en liderazgo, oportunidades para viajes y recreación, y actividades de seguridad y servicio comunitario. Los estudiantes pueden participar en excursiones, convenciones, concursos de jueces y experiencia práctica.

### **Sociedad Nacional de Honor**

La membresía en la Sociedad Nacional de Honor se basa en la excelencia en cuatro áreas: erudición, liderazgo, servicio y carácter. Cada categoría se juzga de forma independiente.

Para ser elegible para la membresía, un estudiante debe tener un promedio de calificaciones acumulativo de 3.5 o más durante el primer trimestre del año en curso. Además del requisito académico, se requiere participación y liderazgo en la escuela y otras actividades. El comité de selección de docentes revisará a todos los estudiantes de 10, 11 y 12 grado que sean académicamente elegibles para la membresía. Después de que los estudiantes se convierten en miembros de la Sociedad Nacional de Honor, el profesorado los revisa periódicamente y

deben mantener los altos estándares de la Sociedad Nacional de Honor. Los miembros activos de la Sociedad Nacional de Honor deben mantener un promedio académico mínimo acumulativo de 3.5 y cumplir con los ideales de carácter, liderazgo y servicio de la Sociedad Nacional de Honor. Los miembros deben participar en actividades de servicio durante todo el año.

### **Gobierno Estudiantil**

El propósito del gobierno estudiantil es despertar el espíritu de lealtad hacia la escuela, promover la buena ciudadanía, patrocinar actividades escolares, extender el espíritu de buena comunión en todo el cuerpo estudiantil, fomentar un espíritu de cooperación entre los estudiantes y la facultad y buscar desarrollar un espíritu de cooperación, buena voluntad y mejor comprensión con otras escuelas. La organización, el funcionamiento y el alcance del gobierno estudiantil serán administrados por el superintendente o su designado.

### **Equipo de Discurso**

Los estudiantes compiten en diferentes categorías de competencia.

### **Publicaciones Estudiantiles**

El anuario es publicado por la clase de Periodismo junto con la ayuda de su maestro. El anual se financia parcialmente con fondos recaudados por la venta de los libros.

El periódico escolar es "Pronóstico Mensual de HPC". Se publica cada tres semanas por las clases de periodismo y su maestro/a.

**SECCION TRES:  
NORMAS DE ASOCIACIÓN DE ACTIVIDADES DEL ESTADO DE NEBRASKA**

**Elegibilidad**

Para representar a una escuela secundaria en una competencia atlética interescolar, un estudiante debe cumplir con las reglas de elegibilidad de la Asociación de Actividades Escolares de Nebraska. Los requisitos de elegibilidad están establecidos por la NSAA en su Constitución y sus Estatutos y Resoluciones aprobadas. Estos documentos se pueden encontrar en línea en <https://nsaahome.org/constitution-bylaws/>. A continuación se ofrece un resumen de las principales reglas. Póngase en contacto con el director, el director de actividades o el patrocinador o entrenador de actividades para obtener una explicación de la regla completa.

1. El estudiante debe ser un estudiante de buena fe de su escuela miembro y no haberse graduado de ninguna escuela secundaria.
2. Después de la inscripción inicial de un estudiante en el noveno grado, él / ella no será elegible después de ocho semestres de membresía escolar a partir de su inscripción en el noveno grado.
3. El estudiante no es elegible si tiene diecinueve años antes del 1 de agosto del año escolar actual. (El estudiante en los grados 7 u 8 puede participar en un equipo de la escuela secundaria si tenía 15 años de edad antes del 1 de agosto del año escolar actual).
4. El estudiante debe estar inscrito en alguna escuela preparatoria en o antes del undécimo día escolar del semestre actual.
5. El estudiante debe estar inscrito continuamente en al menos veinte horas de crédito por semestre y en asistencia regular, de acuerdo con la política de asistencia de la escuela en la escuela que desea representar en una competencia interescolar.
6. El estudiante debe haberse matriculado y recibido veinte horas de crédito en la escuela el semestre inmediato anterior.
7. **La tutela no cumple con la definición de padre legal.** Si se ha designado un tutor para un estudiante, el estudiante es elegible en el distrito escolar donde sus padres legales tienen su domicilio. Las situaciones individuales que involucran la tutela pueden presentarse al Director/a Ejecutivo para su revisión y resolución.
8. Un estudiante que ingresa al noveno grado por primera vez después de ser promovido del octavo grado de una escuela secundaria de dos años, o una escuela intermedia de tres años, o ingresa a una escuela secundaria por primera vez después de ser ascendido al grado diez de un tercer año año de preparatoria es elegible. Después de que un estudiante haga una elección inicial de las escuelas secundarias, cualquier transferencia posterior, a menos que haya habido un cambio de domicilio por parte de sus padres, hará que el estudiante no sea elegible por noventa días escolares. Si un estudiante ha participado en un equipo de la escuela preparatoria en cualquier nivel como un estudiante de séptimo, octavo o noveno grado, él / ella ha establecido su elegibilidad en la escuela preparatoria donde participó. Si el estudiante elige asistir a

otra escuela secundaria al ingresar al noveno o décimo grado, será elegible para noventa días escolares.

9. **La elegibilidad del estudiante relacionada con el domicilio se puede obtener en el siguientes modales:**

- a. Si el cambio de domicilio por parte de los padres ocurre durante un año escolar, el estudiante puede permanecer en la escuela a la que asiste y ser elegible hasta el final del año escolar o transferirse a una escuela secundaria ubicada en el distrito escolar donde los padres establecieron su domicilio y ser elegible.
  - b. Si se cambia el domicilio durante los meses de verano y el estudiante está en el grado doce y el estudiante ha asistido a la escuela secundaria durante dos o más años, el estudiante puede permanecer en la escuela secundaria a la que asistió y conservar la elegibilidad.
  - c. Si un estudiante elige permanecer en la misma escuela secundaria matriculada inicialmente después de ser promovido del octavo grado de una escuela secundaria intermedia o secundaria, o del noveno grado de una Preparatoria, él / ella es elegible en esa escuela, o es elegible en un escuela preparatoria ubicada dentro del distrito escolar en el que los padres establecieron su domicilio.
  - d. **Si los padres legales de un estudiante cambian su domicilio de un distrito escolar que tiene una preparatoria o otro distrito escolar que tiene otra preparatoria, el estudiante será elegible inmediatamente en el distrito escolar donde los padres establecieron su domicilio.**
10. Los estudiantes de transferencia de Nebraska cuyo nombre aparece en la lista de transferencia de la NSAA antes del 1 de mayo serán elegibles inmediatamente en el otoño en la escuela secundaria de transferencia. Aquellos estudiantes cuyo nombre no aparezca en la lista de transferencias de la NSAA antes del 1 de mayo no serán elegibles por noventa días escolares, y dichas transferencias estarán sujetas a las pautas de exención por dificultades.
11. Los estudiantes de transferencia de Nebraska deben haber firmado y entregado todos los formularios necesarios para realizar dicha transferencia a la escuela en la que tiene la intención de inscribirse para el año escolar 2019-20 anterior al 1 de Mayo de 2019; para que el estudiante sea elegible, la escuela a la que se realiza la transferencia debe haber notificado a la oficina de la NSAA a través de un formulario de transferencia en línea de la NSAA, a más tardar el 1 de Mayo de 2019. El estudiante no sería elegible por noventa días escolares el próximo otoño si el estudiante debía cambiar de opinión y decidir no transferir. Si dicho estudiante fuera transferido a la nueva escuela, pero luego decidiera regresar a su distrito anterior antes de que hayan transcurrido 90 días escolares, dicho estudiante no será elegible en el distrito anterior por 90 días escolares, comenzando el período de inelegibilidad en el inicio del semestre de otoño. Aquellos estudiantes que no hayan firmado, entregado y aceptado sus formularios de inscripción antes del 1 de Mayo de 2019, no serán elegibles por noventa días escolares, con tales transferencias sujetas a pautas de exención por dificultades.
12. Una vez que comienza la temporada de un deporte, un estudiante debe participar en prácticas y competir solo en competencias / encuentros deportivos en ese deporte, que



- son programados por su escuela. Cualquier otra competencia hará que el estudiante no sea elegible para una parte o toda la temporada de ese deporte. La temporada de un deporte comienza con la primera fecha de práctica permitida por las reglas de la NSAA.
13. Durante la temporada de un deporte en particular, los atletas que participan en ese deporte para una escuela secundaria pueden asistir, pero no pueden participar físicamente, ya sea individualmente o como miembros de un equipo, en la actividad deportiva en la que se ofrece instrucción en la clínica, el campamento o la escuela. (\* Consulte el Estatuto 3.5.1.1 de la NSAA para obtener una excepción en natación y buceo).
  14. Un estudiante no deberá participar en un equipo estelar mientras esté en la escuela secundaria.
  15. Un estudiante debe mantener su estado de aficionado

### **Reglas de Deportividad de la NSAA**

Los estudiantes deben cumplir con las Reglas de Nebraska School Activities Association Sportsmanship. Puede encontrar una copia completa de estas reglas en <http://www.nsaahome.org/nsaaforms/pdf/manualsp.pdf>. La conducta antideportiva incluirá asalto físico o verbal a cualquier participante, oficial de juego o espectador, o cualquier acto que pueda poner en peligro la seguridad personal de las personas involucradas, o actos que obstaculicen el progreso normal de un concurso o conduzcan a la restricción de la interrupción de un concurso.

Si un estudiante, participante, patrocinador y / o miembro del personal que representa a una escuela miembro actúa de una manera que constituye un comportamiento antideportivo durante la competencia, la escuela miembro y / o las personas estarán sujetas a sanciones. Un estudiante, participante, patrocinador y / o miembro del personal no puede asistir a actividades si está involucrado en una conducta antideportiva.

## **SECCIÓN CUATRO: CÓDIGO DE CONDUCTA**

Todos los estudiantes asociados con High Plains Community Schools y que participan en actividades extracurriculares o patrocinadas por la escuela (incluidas todas las actividades de la NSAA) deben evitar conductas que sean perjudiciales para la integridad y la confianza del público en la escuela. Las reglas que promueven una conducta legal, ética y responsable sirven a los intereses de todas las personas asociadas con la escuela. La conducta ilegal e irresponsable pone a las personas en riesgo, empaña la reputación del delincuente y todos los demás asociados con la escuela, y socava el apoyo público y el respeto del distrito escolar.

**Norma de Conducta** La participación en actividades patrocinadas por la escuela o extracurriculares es un privilegio y no un derecho. Los participantes deben seguir la política de la junta, este código y todas las reglas de capacitación y reglas de conducta de los entrenadores y / o patrocinadores de actividades. Los estudiantes que participan en actividades patrocinadas o extracurriculares están sujetos a un alto estándar. Se espera que los estudiantes se comporten de una manera legal, responsable, que promuevan los valores en los que se basa la escuela y que les otorgue crédito a ellos y a la escuela. **Los estudiantes que no cumplen con el estándar de conducta requerido son culpables de conducta perjudicial y están sujetos a medidas disciplinarias según todas las políticas escolares, el código general de conducta del estudiante y estas Reglas de participación en actividades.**

**Reglas del entrenador y del patrocinador.** Los entrenadores y / o patrocinadores de la actividad deberán establecer reglas de entrenamiento o reglas de conducta para participar o asistir a la actividad o evento. Se establecerán reglas generales de entrenamiento o reglas de conducta antes de la actividad o evento. Este Código controlará en caso de que haya un conflicto con las reglas del entrenador o patrocinador.

**Conducta Prohibida.** Los estudiantes en actividades patrocinadas por la escuela y / o actividades extracurriculares no pueden participar en la siguiente conducta:

1. Recepción de una citación penal por parte de la policía por cualquier motivo
2. La condena de un delito en un tribunal de adultos o la sentencia de un criminal acusar en la corte juvenil.
3. Cualquier comportamiento que sea ilegal según las leyes de Nebraska o Estados Unidos independientemente de si resulta en un cargo penal o convicción.
4. Cualquier conducta que interfiera sustancialmente con el proceso educativo o interrumpa la actividad o el evento.
5. Posesión, consumo, uso, distribución o estar bajo la influencia del alcohol, drogas ilícitas, tabaco, sustancias controladas o cualquier imitación o imitación de los mismos; o estar en presencia de alcohol, drogas ilícitas, sustancias controladas o cualquier imitación o imitación de los mismos que sea poseída, consumida, utilizada o distribuida por cualquier persona menor de veintiún (21) años de edad sin supervisión de los padres. "Parecidos o imitaciones" se refiere a sustancias como K2 y productos como

sistemas electrónicos de suministro de nicotina, plumas de vapor, etc. (Nota: el término "bajo la influencia" para fines escolares tiene un significado menos estricto que en el derecho penal; para la escuela Para fines, el término significa cualquier nivel de discapacidad e incluye incluso el olor a alcohol en el aliento o en la persona de un estudiante; también, incluye estar alterado por el uso o abuso de cualquier sustancia con el fin de inducir una condición de intoxicación , estupefacción, depresión, vértigo, parálisis, embriaguez, excitación o comportamiento irracional, o de cualquier manera cambiando, distorsionando o perturbando los procesos auditivos, visuales, mentales o nerviosos).

6. Participar en iniciaciones, definidas como cualquier expectativa ritual, requisitos o actividades colocadas sobre los nuevos miembros de una organización escolar con el propósito de ser admitidos en la organización, incluso si esas actividades no alcanzan el nivel de "novatada" como se define a continuación. Las iniciaciones están prohibidas excepto con el permiso del superintendente.
7. Participar en las novatadas como lo define la ley estatal y esta política Las novatadas se definen como cualquier actividad por la cual una persona pone en peligro intencional o imprudentemente la salud física o mental o la seguridad de un individuo con el propósito de iniciarse, ingresar, afiliarse o continuar membresía en cualquier organización escolar. Según la ley penal estatal, las actividades de novatadas incluyen, entre otras, azotes, palizas, marca, un acto de penetración sexual, una exposición de los genitales del cuerpo con la intención de ofender o alarmar a cualquier persona, una caricia lasciva o caricias del cuerpo de otra persona, calistenia forzada y prolongada, exposición prolongada a los elementos, consumo forzado de cualquier alimento, licor, bebida, droga o sustancia nociva que generalmente no esté destinada al consumo humano, privación prolongada del sueño o cualquier tratamiento brutal o la realización de cualquier acto ilegal que ponga en peligro la salud física o mental o la seguridad de cualquier persona. Para propósitos de las reglas escolares, las novatadas también incluyen cualquier actividad esperada de alguien que se une a un grupo, equipo o actividad que humilla, degrada o arriesga daño emocional y / o físico, independientemente de la voluntad de la persona de participar; servidumbre personal; restricciones a la higiene personal; gritar, maldecir e insultar a nuevos miembros / novatos; ser forzado a usar vestimenta vergonzosa o humillante en público; consumo de sustancias viles o manchas en la piel; borracheras y juegos de beber; simulación sexual y agresión sexual;
8. Acoso escolar que incluirá el acoso cibernético, definido como el uso de Internet, incluidos, entre otros, sitios de redes sociales como Facebook, teléfonos celulares u otros dispositivos para enviar, publicar o enviar mensajes de texto y material destinado a lastimar o avergonzar a otra persona. Esto puede incluir, pero no se limita a; continuar enviando correo electrónico a alguien que ha dicho que no desea más contacto con el remitente; enviar o publicar amenazas, comentarios sexuales o etiquetas peyorativas (es decir, discurso de odio); agrupar a las víctimas haciéndolas objeto de burlas en los foros y publicando declaraciones falsas como hechos destinados a humillar a la víctima; divulgación de datos personales, como el nombre real, la dirección o la escuela de la víctima en sitios web o foros; haciéndose pasar por la identidad de la víctima con el

propósito de publicar material en su nombre que los difame o ridiculice; enviar mensajes de texto amenazantes y acosadores, mensajes instantáneos o correos electrónicos a las víctimas; y publicar o enviar rumores o chismes para instigar a otros a que no les guste y se agrupen en el objetivo.

9. Usar cualquier sitio web de Internet o redes sociales para hacer declaraciones, publicar fotos o tomar cualquier otra acción que sea indecente, vulgar, lasciva, difamatoria, abusiva, amenazante, acosadora o aterradora.
10. Violar cualquier política escolar o las reglas de entrenamiento o reglas de conducta de un entrenador o patrocinador de actividad.
11. Vestirse o arreglarse de una manera que sea (A) peligrosa para la salud y seguridad del estudiante o un peligro para la salud y seguridad de otros, (B) lasciva, indecente, vulgar u ofensiva, (C) material y sustancialmente perjudicial para el trabajo y la disciplina de la escuela o una actividad extracurricular, (D) interpretada para abogar por el uso de drogas ilegales u otras sustancias por parte de un observador razonable.
12. No presentarse a una actividad al comienzo de una temporada a menos que el entrenador o el patrocinador de la actividad lo excusen.
13. No asistir a las prácticas y reuniones programadas a menos que el entrenador o el patrocinador de la actividad lo excusen.

Dicha conducta está prohibida durante el año escolar, independientemente de si ocurre dentro o fuera de la propiedad de la escuela. Año escolar significa el período que comienza desde el primer día de práctica deportiva de otoño hasta el último día de práctica deportiva de primavera, eventos o asistencia a la escuela durante un año escolar determinado.

**Disciplina.** Los estudiantes que violen cualquier disposición de estas Reglas de participación en actividades pueden estar sujetos a medidas disciplinarias que pueden incluir la expulsión de actividades extracurriculares y eventos patrocinados por la escuela. La acción disciplinaria puede incluir un período de prueba y condiciones que deben cumplirse antes o después de la reincorporación. Los administradores y entrenadores tendrán en cuenta lo siguiente al tomar decisiones disciplinarias:

1. Cualquier mala conducta previa o adicional;
2. La naturaleza y la seriedad del delito;
3. La motivación para el delito;
4. La cantidad de violencia involucrada;
5. El comportamiento y la actitud del estudiante con respecto al violación;
6. El riesgo real, amenazado o potencial para el estudiante y otros debido al comportamiento del estudiante;
7. Si el estudiante ha compensado o compensar la víctima en caso de daños materiales o personales lesión;
8. Si es probable que las circunstancias de la violación repetirse;
9. La disposición del estudiante a participar en evaluaciones, asesoramiento u otros programas;
10. Cualquier factor atenuante;
11. Cualquier otro factor relevante.

Si se suspende, el estudiante debe continuar participando en prácticas y acondicionamiento durante la suspensión si así lo requiere el entrenador o el patrocinador de la actividad. El incumplimiento de los requisitos de práctica y acondicionamiento hará que el estudiante no sea elegible para la reincorporación a la actividad.

**Evaluación, Asesoramiento y Tratamiento.** Además de cualquier otro procedimiento disciplinario, los estudiantes que violen cualquier disposición de estas reglas pueden someterse a una evaluación clínica formal a discreción de la administración / entrenador / patrocinador. Con base en los resultados de esa evaluación, el estudiante puede ser alentado o obligado a participar en un programa educativo, asesoramiento u otro tratamiento que el profesional evaluador considere apropiado.

**Reporte de Incidentes.** Los estudiantes deberán informar cualquier violación de estas reglas al entrenador, director o superintendente a más tardar 30 minutos después del comienzo del siguiente día escolar después de que haya ocurrido la violación. No informar un incidente constituirá una violación de estas reglas y se tomará en consideración al hacer determinaciones disciplinarias bajo esta política.

**Procedimientos de Disciplina.** Antes de cualquier acción disciplinaria bajo este código de actividades, se seguirán los siguientes procedimientos:

Como se usa en esta sección de "Procedimientos de disciplina", "Investigador" significa el entrenador o patrocinador de la actividad del equipo o actividad en la que participa el estudiante, o cualquier maestro, funcionario escolar o representante de la escuela a quien el Director o el Superintendente haya autorizado realizar los deberes y responsabilidades del "investigador" como se describe a continuación.

1. El investigador investigará la presunta violación y brindará al estudiante la oportunidad de presentar su versión de los hechos relacionados con la presunta violación.
2. El investigador considerará toda la información obtenida como resultado de la investigación, incluida la información obtenida del estudiante, y tomará una decisión con respecto a la acción disciplinaria. Dentro de un período razonable de tiempo de la decisión del investigador, el estudiante y sus padres o tutores recibirán un aviso por escrito de la acción disciplinaria tomada por el investigador.

**Revisión de la Decisión del Investigador.** Un estudiante o los padres del estudiante pueden, dentro de los cinco (5) días escolares del aviso de acción disciplinaria del Investigador, notificar al superintendente por escrito sobre su solicitud de revisión de la determinación del entrenador o patrocinador de la actividad. El superintendente o su designado deberá revisar la situación y tomar una decisión dentro de los tres (3) días escolares a partir de la fecha de la solicitud de revisión. La decisión del superintendente será por escrito y será definitiva.

## CONSECUENCIAS

Se aplicará una suspensión a todas las actividades en las que esté involucrado un estudiante y comenzará cuando la escuela determine que existe una causa razonable para creer que el estudiante ha violado la política de actividad, una regla o regulación escrita de la escuela o una regla del deporte. o actividad. Si un estudiante no está involucrado en una actividad en el momento de la violación, la suspensión se transferirá a la siguiente actividad en la que el estudiante esté involucrado. La suspensión se trasladará al año siguiente si queda poco tiempo en el año escolar de la infracción. El estudiante debe asistir a todas las prácticas, asistir a todos los juegos y sentarse en el banco del equipo durante el juego, pero no competir. Los estudiantes que violen estas reglas que se hayan graduado o que hayan completado su participación en actividades estarán sujetos a la pérdida de honores según lo determine el patrocinador / entrenador.

**1<sup>ra</sup> OFENSA** - El estudiante será suspendido de participar en actividades patrocinadas por la escuela por un período de 10 días escolares y un mínimo de 2 actividades.

**2<sup>da</sup> OFENSA** - El estudiante será suspendido de la participación en la actividad por el resto del año escolar actual.

**3<sup>a</sup> OFENSA** - El estudiante está excluido de la participación en la actividad mientras asiste a High Plains Community School.

**FACTOR DE HONESTIDAD** - Un estudiante que admite una violación a un patrocinador / entrenador / administrador antes de la condena o determinación de que el estudiante ha violado una política o regla aplicable tendrá la penalidad por la primera ofensa reducida a 5 días escolares y un mínimo de 1 concurso.

Se recomienda encarecidamente que cualquier estudiante involucrado en cualquier incidente, que pueda poner en peligro su privilegio de participar en cualquier actividad, notifique al patrocinador /entrenador /administrador lo antes posible.

El despido o la suspensión de un estudiante de cualquier actividad extracurricular y / o deporte debe ser revisado y aprobado por el Superintendente de Escuelas y el director correspondiente.

**JUNTA DE REVISIÓN:** Después de una 3<sup>a</sup> ofensa, un estudiante puede ser reincorporado si el estudiante acepta asistir a una intervención apropiada de drogas y alcohol aprobada por la escuela u otra intervención adecuada adecuada a la infracción. La junta de revisión consistirá en el Superintendente, Director y / o Director de Actividades, Consejero, y el Entrenador Principal o Patrocinador de Actividad.

**Tergiversación.** Cualquier declaración falsa de hechos por parte de un estudiante con respecto a una supuesta violación de estas reglas se considerará una violación separada de estas reglas, y el estudiante estará sujeto a medidas disciplinarias adicionales.

**Preguntas.** Cualquier padre o estudiante que tenga preguntas sobre la política de la junta, este código, las reglas de capacitación o las reglas de conducta de los entrenadores o

patrocinadores de actividades, o su interpretación o solicitud, deberá consultar con el director de actividades y / o el superintendente.

**Asistencia.** Se alienta a los estudiantes a consultar con su entrenador, un administrador, un consejero o un maestro para obtener acceso a programas educativos, de asesoramiento y otros programas y recursos que puedan estar disponibles para ayudar a evitar la mala conducta que puede resultar en disciplina bajo esta política.

## **¿Qué es una Conmoción Cerebral?**

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que resulta en una interrupción temporal de la función cerebral normal. Una conmoción cerebral ocurre cuando el cerebro se balancea violentamente hacia adelante y hacia atrás o se retuerce dentro del cráneo como resultado de un golpe en la cabeza o el cuerpo. Un atleta no tiene que perder el conocimiento ("noqueado") para sufrir una conmoción cerebral.

## **Hechos de Conmoción Cerebral**

- Se estima que más de 140,000 atletas de secundaria en los Estados Unidos sufren una conmoción cerebral cada año. (Datos del sistema de vigilancia de lesiones de la NFHS).
- Las conmociones cerebrales ocurren con mayor frecuencia en el fútbol americano, pero el lacrosse para niñas, el fútbol para niñas, el lacrosse para niños, la lucha y el baloncesto para niñas siguen muy de cerca. Todos los atletas están en riesgo.
- Una conmoción cerebral es una lesión traumática del cerebro.
- Los síntomas de conmoción cerebral pueden durar desde unos pocos días hasta varios meses.
- Las conmociones cerebrales pueden causar síntomas que interfieren con la escuela, el trabajo, y vida social.
- Los atletas que tienen síntomas de una conmoción cerebral no deben regresar a deportes porque todavía están en riesgo de prolongar los síntomas y lesiones adicionales.
- Una conmoción cerebral puede causar múltiples síntomas. Aparecen muchos síntomas inmediatamente después de la lesión, mientras que otros pueden desarrollarse en los próximos días o semanas. Los síntomas pueden ser sutiles y a menudo son difíciles de reconocer por completo.

## **¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONCUSIÓN?**

### Señales observadas por los padres o tutores

- Parece aturdido o aturdido
- Está confundido acerca de la asignación o Posición
- Olvida una instrucción
- No está seguro del juego, puntaje, o oponente
- Se mueve torpemente
- Responde preguntas lentamente
- Pierde el conocimiento (incluso brevemente)
- Muestra comportamiento o personalidad cambios
- No puede recordar eventos antes de golpear o caer
- No puede recordar eventos después de golpear o caer

### Síntomas Reportados por el Atleta



- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Sensación de lentitud, nebulosidad, niebla o mareado
- Problemas de concentración o memoria
- Confusión
- No "Se Siente Bien"

## ¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE MI HIJO O HIJA HA TENIDO UNA CONCUSIÓN?

Un atleta sospechoso de tener una conmoción cerebral debe ser retirado del juego de inmediato, ya sea un juego o una práctica. Continuar participando en la actividad física después de una conmoción cerebral puede provocar un empeoramiento de los síntomas de la conmoción cerebral, un mayor riesgo de lesiones adicionales e incluso la muerte. No se espera que los padres y los entrenadores puedan "diagnosticar" una conmoción cerebral, ya que ese es el trabajo de un profesional médico. Sin embargo, deben ser conscientes de los signos y síntomas de una conmoción cerebral y, si sospechan, el niño o niña debe dejar de jugar:

### **CUANDO EN DUDA - SENTA LOS!**

Cada atleta que sufre una conmoción cerebral debe ser evaluado por un profesional de la salud que esté familiarizado con las conmociones cerebrales deportivas. Los padres deben llamar al médico de su hijo, explicar lo que sucedió y seguir las instrucciones del médico. Un niño que está vomitando, tiene un fuerte dolor de cabeza o tiene dificultades para mantenerse despierto o para responder preguntas simples debe ser llevado al médico de los padres o a la sala de emergencias de inmediato.

## ¿CUÁNDO PUEDE VOLVER UN ATLETA A JUGAR DESPUÉS DE UNA CONCUSIÓN?

Ningún atleta que haya sufrido una conmoción cerebral debe volver a jugar o practicar el mismo día. Anteriormente, los atletas podían volver a jugar si sus síntomas se resolvían dentro de los 15 minutos posteriores a la lesión. Los estudios han demostrado que el cerebro joven no se recupera lo suficientemente rápido como para que un atleta regrese a la actividad en tan poco tiempo.

Las preocupaciones sobre los atletas que regresan a jugar demasiado rápido han llevado a los legisladores estatales de Oregón y Washington a aprobar leyes que establecen **que ningún atleta volverá a jugar el día en que sufrió una conmoción cerebral y que el atleta debe ser autorizado por un profesional de la salud adecuado antes él o ella pueden regresar a jugar en juegos o prácticas**. Las leyes también exigen que los entrenadores reciban educación para reconocer los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

Una vez que un atleta está libre de síntomas de una conmoción cerebral y un profesional de la salud con experiencia en el cuidado de las conmociones cerebrales le autoriza a volver a jugar, debe continuar con la actividad de manera gradual para permitir que el cerebro se reajuste esfuerzo. En promedio, el atleta completará un nuevo paso cada día. El horario de regreso al juego debe proceder de la siguiente manera después de la autorización médica:

Paso 1: ejercicio ligero, como caminar o andar en bicicleta estática. No levantar pesas.

Paso 2: Correr en el gimnasio o en el campo. Sin casco u otro equipo.

Paso 3: Ejercicios de capacitación sin contacto en todo el equipo. El entrenamiento con pesas puede comenzar.

Paso 4: práctica de contacto completo o capacitación.

Paso 5: juego.

Si se presentan síntomas en cualquier paso, el atleta debe cesar la actividad y ser evaluado por un proveedor de atención médica.

## ¿CÓMO PUEDE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL AFECTAR EL TRABAJO DE LA ESCUELA?

Después de una conmoción cerebral, muchos atletas tendrán dificultades en la escuela. Estos problemas pueden durar de días a meses y a menudo implican dificultades con la memoria, la concentración y la organización a corto y largo plazo.

En muchos casos, es mejor reducir la carga de clase del atleta después de la lesión. Esto puede incluir quedarse en casa de la escuela durante unos días, seguido de un horario más ligero durante unos días o tal vez un período de tiempo más largo si es necesario. Disminuir el estrés en el cerebro poco después de una conmoción cerebral puede reducir los síntomas y acortar el período de recuperación.

### **¿QUÉ PUEDO HACER?**

- Tanto usted como su hijo deben aprender a reconocer los "signos y síntomas" de una conmoción cerebral como se indica anteriormente.
- Enfátice a los administradores, entrenadores, maestros y otros padres sus inquietudes y expectativas sobre la conmoción cerebral y el juego seguro.
- Enséñele a su hijo a decirle al cuerpo técnico si él o ella experimenta tales síntomas.
- Enséñele a su hijo a decirle al cuerpo técnico si sospecha que un compañero de equipo tiene una conmoción cerebral.
- Monitoree el equipo deportivo por seguridad, ajuste y mantenimiento.
- Pídale a los maestros que controlen cualquier disminución en las calificaciones o cambios en el comportamiento eso podría indicar conmoción cerebral.
- Informe las conmociones cerebrales que ocurrieron durante el año escolar personal de la escuela. Esto ayudará a controlar a los atletas lesionados a medida que avanzan a los deportes de la próxima temporada.

### **OTRAS PREGUNTAS FRECUENTES:**

#### **¿Por qué es tan importante que un atleta no regrese a jugar hasta que se haya recuperado por completo de una conmoción cerebral?**

Un atleta que no se ha recuperado completamente de una conmoción cerebral inicial es muy vulnerable a las consecuencias recurrentes, acumulativas e incluso catastróficas de una segunda lesión por conmoción cerebral. Tales dificultades se evitan si se le da tiempo al atleta para recuperarse de la conmoción cerebral y se toman cuidadosamente las decisiones de volver a jugar. Ningún atleta debe regresar al deporte u otra participación de riesgo cuando los síntomas de una conmoción cerebral están presentes y la recuperación está en curso.

#### **¿Se necesita una "tomografía computarizada" o resonancia magnética para diagnosticar una conmoción cerebral?**

Las pruebas de diagnóstico que incluyen tomografías computarizadas ("CAT") y resonancia magnética rara vez se necesitan después de una conmoción cerebral. Si bien estos son útiles para identificar lesiones cerebrales potencialmente mortales (por ejemplo, fractura de cráneo, sangrado, hinchazón), normalmente no se usan, incluso por atletas que han sufrido conmociones cerebrales graves. Se diagnosticó una conmoción cerebral basada en la historia de la lesión del atleta y el examen físico del proveedor de atención médica.

#### **¿Cuál es el mejor tratamiento para ayudar a mi hijo a recuperarse más rápidamente de una conmoción cerebral?**

El mejor tratamiento para una conmoción cerebral es descansar. No hay medicamentos que puedan acelerar la recuperación de una conmoción cerebral. La exposición a ruidos fuertes, luces brillantes, computadoras, videojuegos, televisión y teléfonos (incluidos los mensajes de texto) pueden exacerbar los síntomas de una conmoción cerebral. Debe permitir que su hijo descanse tanto como sea posible en los días posteriores a una conmoción cerebral. A medida que disminuyen los síntomas, puede permitir un mayor uso de computadoras, teléfonos, videojuegos, etc., pero el acceso debe reducirse si los síntomas empeoran.

### **¿Cuánto duran generalmente los síntomas de una conmoción cerebral?**

Los síntomas de una conmoción cerebral generalmente desaparecerán dentro de una semana de la lesión inicial. Debe anticipar que es probable que su hijo deje de hacer deporte durante aproximadamente dos semanas después de una conmoción cerebral. Sin embargo, en algunos casos, los síntomas pueden durar varias semanas o incluso meses. Los síntomas como dolor de cabeza, problemas de memoria, falta de concentración y cambios de humor pueden interferir con la escuela, el trabajo y las interacciones sociales. El potencial de tales síntomas a largo plazo indica la necesidad de un manejo cuidadoso de todas las conmociones cerebrales.

### **¿Cuántas conmociones cerebrales puede tener un atleta antes de que deje de practicar deportes?**

No hay un "número mágico" de conmociones cerebrales que determinan cuándo un atleta debe dejar de jugar deportes de contacto o colisión. Las circunstancias que rodean cada lesión individual, como la forma en que ocurrió la lesión y la duración de los síntomas después de la conmoción cerebral son muy importantes y deben tenerse en cuenta al evaluar el riesgo del atleta de conmociones cerebrales adicionales y potencialmente más graves. La decisión de "retirarse" del deporte es una decisión que se toma mejor después de una evaluación completa realizada por el proveedor de atención primaria de su hijo y la consulta con un médico o neuropsicología que se especializa en el tratamiento de la conmoción cerebral deportiva.

### **Leí recientemente que las conmociones cerebrales pueden causar daño cerebral a largo plazo en jugadores de fútbol profesionales. ¿Es este un riesgo para los atletas de secundaria que han tenido una conmoción cerebral?**

El tema de la "encefalopatía crónica" en varios ex jugadores de la NFL ha recibido mucha atención de los medios últimamente. Se sabe muy poco sobre lo que puede estar causando anomalías dramáticas en los cerebros de estos desafortunados futbolistas retirados. En este momento, tenemos muy poco conocimiento de los efectos a largo plazo de las conmociones cerebrales que ocurren durante el atletismo de las Preparatorias.

En los casos de los jugadores retirados de la NFL, parece que la mayoría tuvo largas carreras en la NFL después de jugar en la Preparatoria y la universidad. En la mayoría de los casos, jugaron al fútbol durante más de 20 años y sufrieron múltiples conmociones cerebrales además de cientos de otros golpes en la cabeza. El uso de alcohol y esteroides también pueden ser factores contribuyentes en algunos casos. Obviamente, el atleta promedio de la escuela secundaria no se acerca a sufrir el

número total o la gran fuerza del trauma en la cabeza visto por los jugadores de fútbol profesionales. Sin embargo, el hecho de que sepamos muy poco sobre los efectos a largo plazo de las conmociones cerebrales en atletas jóvenes es una razón más para manejar cuidadosamente cada conmoción cerebral.

Adaptado de La Guía para Padres sobre la Conmoción Cerebral en los Deportes, Federación Nacional de Asociaciones de las Preparatorias.

Parte de esta información ha sido adaptada de los materiales de los CDC "Heads Up: Concussion in High School Sports" por el Comité Asesor de Medicina Deportiva del NFHS. Visite [www.cdc.gov/ncipc/tbi/Coaches Tool Kit.htm](http://www.cdc.gov/ncipc/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm) para obtener más información.

## AUTORIZACIÓN Y RECONOCIMIENTO

### **ADVERTENCIA: LESIONES CATASTRÓFICAS GRAVES Y TAL VEZ FATALES PUEDEN RESULTAR DE LA PARTICIPACIÓN ATLÉTICA**

Muchas formas de competición deportiva provocan un contacto físico violento entre los jugadores, el uso de equipos que pueden provocar accidentes, un esfuerzo físico extenuante y muchas otras exposiciones al riesgo de lesiones. Los estudiantes y los padres deben evaluar los riesgos involucrados en dicha participación y tomar la decisión de participar a pesar de esos riesgos. Ninguna cantidad de instrucción, precaución o supervisión eliminará estos riesgos. Los estudiantes han sufrido accidentes que resultaron en muerte, paraplejia, tetraplejia y otros impedimentos físicos permanentes muy graves mientras practicaban deportes. Al otorgar permiso para que su estudiante participe en una competencia deportiva, usted, el padre o tutor, reconoce que dicho riesgo existe. Los estudiantes recibirán instrucciones sobre las técnicas adecuadas para usar en la competencia atlética y en la utilización adecuada de todo el equipo usado o usado en la práctica y la competencia. Los estudiantes deben cumplir con esa instrucción y utilización y deben abstenerse de usos y técnicas inadecuados.

Entiendo la declaración anterior y entiendo que al permitir que mi estudiante participe en eventos deportivos, asumo el riesgo de que él / ella pueda lesionarse, tal vez gravemente.

---

Firma de Padre o Tutor

---

Nombre de Padre o Tutor

---

Fecha

**\*\*\* Si no puede acceder a una copia digital del Manual del estudiante desde el sitio web de la escuela, solicite una copia impresa de la oficina de su escuela.**

### RECONOCIMIENTO DEL CÓDIGO DE CONDUCTA

Entiendo que, como estudiante que representa al distrito escolar en actividades, estoy obligado a cumplir con el manual deportivo, incluido el código de conducta.

**Esto significa que no puedo poseer, usar o estar en fiestas en presencia de alcohol, drogas ilícitas o sustancias controladas en ningún momento durante el período escolar a menos que esté acompañado por un padre.**

Entiendo que si viole el código de conducta u otras reglas en este manual, podría ser suspendido de participar en todas las actividades co-curriculares y / o actividades o eventos patrocinados por la escuela.

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante

\_\_\_\_\_  
Nombre del Estudiante

\_\_\_\_\_  
Fecha

Entiendo que mi estudiante está obligado por este manual, incluidas las declaraciones anteriores.

\_\_\_\_\_  
Firma de Padre o Tutor

\_\_\_\_\_  
Nombre de Padre o Tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

**\*\*\* Si no puede acceder a una copia digital del Manual del estudiante desde el sitio web de la escuela, solicite una copia impresa de la oficina de su escuela.**