

# **Escuelas Públicas del Condado de Stafford**

## **Código de Conducta de los Deportes y Actividades**

### **Paquete de Firmas**

Se adjuntan los siguientes documentos de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford:

- Nota de Entendimiento Estudiantil del Código de Conducta del Deporte y Actividades
- Nota de Entendimiento de Padres/Tutores del Código de Conducta del Deporte y Actividades
- Nota de Entendimiento sobre el Manejo de Contusiones
- Nota de Participación en Actividades Atléticas fuera de la Escuela y de Antecedentes de Contusiones/Lesiones Cerebrales
- Nota de Entendimiento sobre la Hidratación y el Calor
- Tarjeta Estudiantil de Información de Contacto en caso de Emergencia para el Deporte y Actividades de la Preparatoria

Todos los documentos antes mencionados deben ser firmados y entregados al entrenador titular, promotor de actividades o Subdirector de Deporte y Actividades de cada estudiante antes de participar en su primera competición deportiva. Los estudiantes que ingresen al equipo tendrán prohibido participar en la competición hasta que entreguen dichos documentos. El formulario de Participación Deportiva/Consentimiento de los Padres/Evaluaciones Físicas de la Liga de las Preparatorias de Virginia (Virginia High School League, VHSL) se encuentra en el Código de Conducta del Deporte y Actividades y también está disponible en línea, y debe entregarse antes de las pruebas de selección.

El Código de Conducta del Deporte y Actividades contiene información detallada sobre las expectativas de nuestros entrenadores, promotores, estudiantes-atletas y padres/tutores. Los Directores Deportivos de la escuela secundaria, el Subdirector de Deporte y Actividades de la preparatoria, los promotores y los entrenadores titulares repasarán este documento junto con los estudiantes que participan en clubes escolares, durante la Reunión Informativa Nocturna de los padres/atletas y las reuniones inaugurales.

Este documento está disponible en el sitio web del departamento de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford, en la pestaña “Padres y Estudiantes”. Por favor revise todo el documento con detenimiento, particularmente la página de la Nota de Entendimiento del Código de Conducta que menciona las páginas donde debe colocar su firma. Siga este enlace [www.staffordschools.net](http://www.staffordschools.net).

Si prefiere una versión impresa de este documento, hay copias disponibles en cada escuela secundaria y preparatoria o en el vestíbulo principal del Complejo Administrativo Alvin York Bandy de la Escuela Pública del Condado de Stafford, ubicado en 31 Stafford Avenue, Stafford, VA 22554.

Cualquier pregunta puede consultarse con el entrenador titular de deportes o el promotor de actividades, el director deportivo de la escuela secundaria o el subdirector de deporte y actividades de la preparatoria.

**ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE STAFFORD**  
31 STAFFORD AVENUE  
STAFFORD, VA 22554

**DE LOS DEPORTES Y ACTIVIDADES**  
**NOTA DE ENTENDIMIENTO**

**ESTUDIANTE**

Los estudiantes deben revisar esta sección, colocar sus iniciales en cada enunciado y su firma al final.

Iniciales

He recibido y revisado el Código de Conducta de los Deporte y Actividades y el Código de Conducta de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford (Norma 2401) y me comprometo a respetar las reglas establecidas en ellos.

\_\_\_\_\_

Acepto que tengo la responsabilidad de representar a mi escuela y mi comunidad positivamente y tendré un comportamiento honesto, íntegro y respetuoso hacia las demás personas en todo momento.

\_\_\_\_\_

Entiendo que debo asistir a la escuela para poder practicar, competir o participar en actividades deportivas y extracurriculares, y entregaré una notificación por escrito firmada por mis padres/tutor(a) cuando tenga que faltar a una práctica, reunión o cualquier otro evento.

\_\_\_\_\_

Acepto respetar las reglas establecidas el Código de Conducta de los Deportes y Actividades así como en el Código de Conducta Estudiantil de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford.

\_\_\_\_\_

No participaré en, ni toleraré, acciones violentas como agresiones a personas o inmuebles, lenguaje peyorativo, acoso, persecución, violencia sexual o cualquier otro comportamiento prohibido por la ley.

\_\_\_\_\_

Si presencio tales actos perpetrados por otras personas, le informaré a mi entrenador, promotor o coordinador.

No participaré en ninguna acción que someta a otra persona, de manera intencional o no, a maltratos, abusos, humillaciones, hostigamientos o intimidaciones, incluso a través de las redes sociales. Si presencio tales actos perpetrados por otras personas, le informaré a mi entrenador, promotor o coordinador.

\_\_\_\_\_

No utilizaré ni consumiré bebidas alcohólicas, bebidas energizantes, suplementos dietéticos, esteroides anabólicos, tabaco o cualquier droga ilegal.

\_\_\_\_\_

Respetaré todas las reglas de los vestuarios y cumpliré las expectativas de conducta de vestuario en todo momento.

\_\_\_\_\_

Si veo que alguno de mis compañeros estudiantes se encuentra afligido por cualquier motivo, le notificaré inmediatamente a un entrenador o promotor de actividades deportivas.

\_\_\_\_\_

Entiendo que si no me comporto responsablemente, como está establecido e implícito en el Código de Conducta del Deporte y Actividades, en el Código de Conducta Estudiantil de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford y en los enunciados anteriores, puedo recibir sanciones como la participación limitada e incluso la suspensión o destitución del equipo, así como la suspensión o expulsión de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Escuela

\_\_\_\_\_  
Grado

\_\_\_\_\_  
Disciplina/Actividad deportiva

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante (en letra de imprenta)

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre o la madre/tutor(a)  
(en letra de imprenta)

\_\_\_\_\_  
Firma del padre o  
la madre/tutor(a)

\_\_\_\_\_  
Fecha

**ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE STAFFORD**  
31 STAFFORD AVENUE  
STAFFORD, VA 22554

**DE LOS DEPORTE Y ACTIVIDADES**  
**NOTA DE ENTENDIMIENTO**

**PADRES/TUTOR(A)**

Luego de leer y revisar los apartados referentes al nivel de participación de su hijo en las actividades extracurriculares que ofrecen las Escuelas Públicas del Condado de Stafford, por favor coloque sus iniciales en los siguientes enunciados para señalar que ha comprendido.

El Código de Conducta Estudiantil de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford (Norma 2403), la Participación cocurricular y extracurricular (Norma 3502) y las reglas, expectativas y requisitos de los Avisos Relacionados, se mantienen vigentes durante todas las actividades extracurriculares.

He recibido una copia del Código de Conducta de los Deportes y Actividades de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford.	Iniciales _____
He leído y aceptado los apartados referentes a mi grado de participación en los deportes y actividades del Condado de Stafford, incluyendo las directrices y expectativas.	_____
Respetaré todos los protocolos relacionados con mi participación en los deportes y actividades de las SCPS.	_____
Reconozco que las Escuelas Públicas del Condado de Stafford me han informado sobre la disponibilidad de un seguro suplementario de accidentes que cubre a mi hijo contra un tercero.	_____
Entiendo que mi hijo debe llenar y entregar los formularios de la Nota de Entendimiento Estudiantil y la Nota de Entendimiento de Padres al menos un día antes de la primera competencia para permitir su participación.	_____
Comprendo que si no respeto las normas de comportamiento adecuado al asistir a algún evento deportivo/atlético, podrán pedirme que me retire de ese evento deportivo y probablemente del resto de los eventos relacionados con esa disciplina o actividad deportiva.	_____
Acepto alentar positivamente a mi hijo durante su participación en las actividades atléticas/deportivas. Acepto permitir que los entrenadores dirijan y que los promotores lideren.	_____
Si tengo una duda o inquietud, la expresaré respetando el siguiente orden: entrenador o promotor, subdirector para los deportes y actividades o el director deportivo de la escuela secundaria, director de la escuela y por último a los contactos de la oficina principal enumerados en este documento.	_____

Escuela	Grado	Disciplina/Actividad deportiva
---------	-------	--------------------------------

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante (en letra de imprenta)

Nombre del padre o la madre/tutor(a) (en letra de imprenta)	Firma del padre o la madre/tutor(a)	Fecha
--	-------------------------------------	-------

**Por favor firme y entregue al entrenador titular, promotor de actividad deportiva o al Subdirector para los Deportes y Actividades de su hijo.**

**Escuelas Públicas del Condado de Stafford**  
**Nota de entendimiento de los Estudiantes-Aletas y Padres/Tutores sobre las Contusiones**

- Entiendo que es mi responsabilidad informar a mi entrenador deportivo y/o al médico del equipo sobre todas las lesiones y dolencias.
  
- He leído y comprendido la *Hoja Informativa sobre Contusiones de la Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Secundarias del Estado* (National Federation of State High School Associations, NFHS) y soy consciente de lo siguiente:

\_\_\_\_\_ Una contusión es una lesión cerebral, soy responsable de informar al médico de mi  
Iniciales equipo o al entrenador deportivo sobre la misma.

\_\_\_\_\_ Una contusión puede perjudicar mi capacidad para realizar actividades diarias así como  
Iniciales mi tiempo de respuesta, equilibrio, sueño y desempeño en clase.

\_\_\_\_\_ No se puede percibir una contusión pero los síntomas se pueden identificar de inmediato.  
Iniciales Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión.

\_\_\_\_\_ Si sospecho que un compañero de equipo tuvo una contusión, soy responsable de  
Iniciales informar al médico de mi equipo o al entrenador deportivo sobre la misma.

\_\_\_\_\_ No regresaré a un juego o una práctica si recibo un golpe en la cabeza o el cuerpo que  
Iniciales genere síntomas típicos de una contusión.

\_\_\_\_\_ El cerebro necesita tiempo para curarse luego de haber sufrido una contusión. Si regresas  
Iniciales al juego antes de que desaparezcan los síntomas tienes más posibilidades de sufrir una nueva contusión.

\_\_\_\_\_ En casos excepcionales, las contusiones repetidas pueden ocasionar un daño cerebral  
Iniciales permanente e incluso la muerte.

\_\_\_\_\_ Escuela \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_ Disciplina/Actividad deportiva \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante (en letra de imprenta)

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre o la madre/tutor(a)      \_\_\_\_\_ Firma del padre o la madre/tutor(a)      \_\_\_\_\_ Fecha  
(en letra de imprenta)

**Escuelas Públicas del Condado de Stafford**  
**Nota de Participación en Actividades Deportivas fuera de la Escuela**  
**y de Antecedentes de Contusiones/Lesiones Cerebrales**

Por favor responda las siguientes preguntas con el fin de proporcionar el entorno más seguro posible para que su hijo participe en las actividades extracurriculares de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford (SCPS):

- ¿Su hijo forma parte actualmente de un equipo deportivo fuera de las SCPS? **Sí o No**
  - En caso afirmativo, por favor indique la disciplina deportiva.
  
- ¿Su hijo ha sufrido alguna vez un daño cerebral producto de una contusión? **Sí o No**
  - En caso afirmativo, por favor indique la fecha en que ocurrió la contusión más reciente: \_\_\_\_\_

Nuestros entrenadores, enfermeras y preparadores físicos trabajan diligentemente para brindar la atención adecuada a cualquier contusión/lesión cerebral que ocurra en un equipo deportivo de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford o en un equipo/actividad deportiva fuera de la escuela.

**Es de suma importancia notificar inmediatamente a la enfermera escolar, entrenador y/o preparador físico si ocurre una lesión fuera de las actividades deportivas de las SCPS.**

Nombre de la escuela \_\_\_\_\_

Disciplina deportiva de la escuela \_\_\_\_\_

Actividad/disciplina deportiva fuera de la escuela \_\_\_\_\_

Nombre del estudiante (en letra de imprenta) \_\_\_\_\_

Firma del estudiante \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre del padre o la madre/tutor(a) (en letra de imprenta) \_\_\_\_\_

Firma del padre o la madre/tutor(a) \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## **Escuelas Públicas del Condado de Stafford**

### **Nota de Entendimiento sobre la Hidratación y el Calor**

Estimado(a) Padre/Tutor(a),

¡Bienvenido(a) a una nueva temporada deportiva de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford! Mientras el personal de entrenadores se prepara para las prácticas, usted y su hijo deben leer cuidadosamente la siguiente información de importancia.

Muchos atletas de las preparatorias asisten a los entrenamientos sin estar preparados físicamente para lidiar con el estrés que el calor puede generar en sus cuerpos. Este estrés aumenta debido al desafío que implica el intenso trabajo realizado durante la preparación física. Por estos motivos, es imperativo que un atleta dedique tiempo a aclimatarse a las condiciones de calor y humedad antes de asistir a su primera práctica.

Por nuestra parte, el personal de entrenadores y el equipo de medicina deportiva supervisarán a los jugadores y se mantendrán atentos ante cualquier indicio o síntoma de dolencia ocasionada por el calor, y permitirán un tiempo de descanso para los jugadores. Incluiremos pausas periódicas para tomar líquidos con el fin de promover la hidratación adecuada, también alentaremos a que los jugadores informen si sienten alguna molestia. Usted puede ayudar de la siguiente manera para que su hijo se mantenga a salvo durante su experiencia en las actividades deportivas de las Escuelas Públicas del Condado de Stafford:

**EJERCICIOS DE PRETEMPORADA** – Su hijo debe iniciar con una rutina de ejercicios continuos de 15 a 20 minutos, dos semanas antes del inicio de la temporada. Agregue 5 a 10 minutos cada día y será suficiente para producir y mantener la sudoración constante a lo largo de la actividad. Muchos de nuestros entrenadores realizan programas de acondicionamiento pretemporada para solucionar este problema.

**ALIMENTACIÓN** – Por favor alimente a su hijo(a) con comidas bien balanceadas. Le recomendamos guiarse por la pirámide alimenticia. Puede encontrar más información en el siguiente sitio web: <http://www.pyramid.gov>. Se puede consumir la comida de McDonald's y otras comidas rápidas con moderación, aunque no son opciones saludables. Los estudiantes atletas necesitan el combustible adecuado para que sus cuerpos funcionen ya que son hombres y mujeres jóvenes. El exceso de grasas los hará más lentos y producirá enfermedades ocasionadas por el calor así como otras lesiones.

**HIDRATACIÓN** – Por favor supervise los hábitos de hidratación en el hogar de su estudiante-atleta. Se recomienda tomar agua, PowerAde y Gatorade. Como referencia, un atleta debe tomar 20 onzas de agua/PowerAde/Gatorade por cada libra de peso perdida durante la actividad. En general, cada jugador debe tomar de 20 a 60 onzas de líquido cada noche luego de una jornada de práctica para recuperar los fluidos perdidos en el día. Todas las bebidas con cafeína son perjudiciales para los atletas. La cafeína tiene propiedades diuréticas y genera una pérdida acelerada de líquidos, lo que produce deshidratación. **¡Las BEBIDAS ENERGIZANTES son especialmente NOCIVAS!** Ningún atleta debe consumir este tipo de bebidas debido a la elevada cantidad de cafeína y azúcar que contienen. Para más información visite el sitio web <http://www.gssiweb.com>.

**DESCANSO ADECUADO** – Los atletas deben tener suficiente descanso luego de sus entrenamientos. Anime a sus hijos para que se duerman temprano. El descanso permite que el cuerpo recupere energía.

**CALOR vs. HIELO** – Siempre aplique hielo directamente luego de haber sufrido una lesión. Eso detiene la inflamación y ayuda a reducir el tiempo de recuperación. Se debe usar hielo de forma continua 2 a 4 días después de haber sufrido una lesión, dependiendo de la gravedad. Si se aplica calor luego de haber sufrido una lesión grave se aumentará la inflamación, lo que limita el rango de movilidad e incrementa el tiempo de recuperación. El calor es muy efectivo para tratar los dolores musculares pero es perjudicial para tratar los tejidos lesionados gravemente. Si tiene alguna duda consulte siempre a su médico.

**MÉDICO DEL EQUIPO** – Hay una estrecha relación entre los preparadores físicos y los médicos del equipo. Si su hijo(a) necesita que un médico ortopédico lo examine, puede programar una cita especificando que él/ella es atleta de su preparatoria. Si no le pueden programar una cita urgente (de 2 a 3 días), por favor comuníquese con el preparador físico para acelerar el proceso.

**COMUNICACIÓN** – No dude en comunicarse en cualquier momento con el preparador físico respecto a la salud y bienestar de su hijo(a). Los estudiantes casi nunca informan a los preparadores físicos acreditados si han sufrido una lesión. Si percibe que su hijo(a) está cojeando o siente dolor en el hogar, aliéntelo para que consulte con el preparador físico. El rol del preparador físico es garantizar que su hijo(a) practique su deporte de forma segura y que reciba la atención adecuada ante cualquier tipo de lesión. No dude en comunicarse con el preparador físico si tiene alguna inquietud.

**ESTEROIDES Y SUPLEMENTOS** – Los esteroides son ilegales y no están permitidos en las actividades deportivas de las preparatorias. El castigo para quien use esteroides consiste en dos años de suspensión de todas las actividades deportivas de la preparatoria. Visite el sitio web <http://vhsl.org/medicine.html> para obtener información sobre los esteroides y los suplementos. Si su hijo(a) está tomando suplementos, asegúrese de conocer qué están tomando exactamente y saber los efectos que dichos suplementos pueden ocasionar en su cuerpo. No dude en comunicarse con el preparador físico para responder cualquier pregunta que surja respecto a los tipos de suplementos.

Se recomienda que siga estas instrucciones para reducir el riesgo de lesiones graves.

Por favor llene y separe el formulario ubicado al final del documento. El atleta debe entregar este formulario a su entrenador titular antes de poder participar en una actividad deportiva. Por favor conserve una copia de esta información para su consulta.

Esperamos que esta temporada sea exitosa y segura. Por favor comuníquese con el subdirector para los deportes y actividades o el preparador físico acreditado de su escuela si tiene alguna duda o inquietud.

Atentamente,

Los Subdirectores para los Deportes y Actividades; los Preparadores Físicos Acreditados

-----  
Nombre del estudiante (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_  
Apellido Nombre

He leído y entiendo la información suministrada respecto a los temas de enfermedad ocasionada por el calor, hidratación, esteroides y atención médica adecuada para los estudiantes-atletas.

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante Fecha

Nombre del padre o la madre/tutor(a) (en letra de imprenta) \_\_\_\_\_

Firma del padre o la madre/tutor(a) \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**Escuelas Públicas del Condado de Stafford  
DE LA PREPARATORIA  
TARJETA ESTUDIANTIL DE INFORMACIÓN DE CONTACTO  
EN CASO DE EMERGENCIA**



**Brooke Point**



**Colonial Forge**



**Mountain View**

**North Stafford**



**Stafford**

**Seleccione la escuela**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Dirección de domicilio: \_\_\_\_\_

Número de teléfono hogar/celular: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre del Padre/Tutor(a): \_\_\_\_\_

Número telefónico del contacto de emergencia: \_\_\_\_\_

Médico de la familia: \_\_\_\_\_ Número telefónico del médico: \_\_\_\_\_

Alergias/afecciones: \_\_\_\_\_

Medicamentos: \_\_\_\_\_

**AUTORIZACIÓN DEL PADRE/TUTOR(A):**

Si no se pueden comunicar conmigo durante una emergencia, por medio del presente autorizo a que un médico o cirujano calificado examine, diagnostique y prescriba o realice el procedimiento (quirúrgico incluso) que considere conveniente para el bienestar del participante antes mencionado.

Nombre del padre o la madre/tutor(a) (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_

Firma del padre o la madre/tutor(a): \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_