

## **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, reúnese con el entrenador antes de la primera práctica.

***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.***

### **Calentarse y estirarse antes de los partidos y prácticas**

- Estirarse antes de las prácticas y los partidos ayuda a liberar la tensión de los músculos y prevenir las lesiones relacionadas con los deportes, como desgarros o esguinces musculares.
- Asegúrese de que haya un tiempo reservado, antes de cada práctica y partido, para que los atletas se calienten adecuadamente.
- 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.

[Page 2]

### **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.
- También es importante una temporada de inactividad. Se recomienda que los niños tengan 10 semanas de descanso consecutivo de cualquier deporte cada año. No hay problema en jugar deportes diferentes durante todo el año.

**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](http://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.