

## HEADS UP: CONCUSSION IN YOUTH SPORTS

A Fact Sheet for AAU Member Parents and AAU Member Athletes

(Requirement to Read and Signed by parents and athletes) Return this form to AAU member team coach.

### WHAT IS A CONCUSSION?

A concussion is a brain injury that is caused by a bump or blow to the head. It can change the way your brain normally works. It can occur during practices or games in any sport. Even a "ding," "getting your bell rung," or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious. A concussion can happen even if you haven't been knocked out. You can't see a concussion. Signs and symptoms of a concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms yourself, seek medical attention right away.

#### PARENTS AND GUARDIANS

##### What are the signs and symptoms of a concussion observed by Parents/Guardians:

If your child has experienced a bump or blow to the head during a game or practice, look for any of the following signs and symptoms of a concussion:

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets an instruction
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows behavior or personality changes
- Can't recall events prior to being hit or falling
- Can't recall events after being hit or falling

##### How can a Parent/Guardian help their child prevent a concussion?

Every sport is different, but there are steps your children can take to protect themselves from concussion.

- Ensure that they follow their coach's rules for safety and the rules of the sport.
- Encourage them to practice good sportsmanship at all times.
- Make sure they wear the right protective equipment for their activity (such as helmets, padding, shin guards, and eye and mouth guards). Protective equipment should fit properly, be well maintained, and be worn consistently and correctly.
- Learn the signs and symptoms of a concussion.

##### What should a Parent/Guardian do if they think their child has a concussion?

1. Seek medical attention right away. A health care professional will be able to decide how serious the concussion is and when it is safe for your child to return to sports. Notify your child's coach if you think your child has a concussion.
2. Keep your child out of play. Concussions take time to heal. Don't let your child return to play until a health care professional says it's OK. Children who return to play too soon—while the brain is still healing—risk a greater chance of having a second concussion. Second or later concussions can be very serious. They can cause permanent brain damage, affecting your child for a lifetime.
3. Tell your child's coach about any recent concussion in ANY sport or activity. Your child's coach may not know about a concussion your child received in another sport or activity unless you tell the coach.

#### ATHLETES

##### What are the symptoms of a concussion?

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Bothered by light
- Bothered by noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Difficulty paying attention
- Memory problems
- Confusion
- Does not "feel right"

##### What should an athlete do if they think they have a concussion?

- **Tell your coaches and your parents.** Never ignore a bump or blow to the head even if you feel fine. Also, tell your coach if one of your teammates might have a concussion.
- **Get a medical check up.** A doctor or health care professional can tell you if you have a concussion and when you are OK to return to play.
- **Give yourself time to get better.** If you have had a concussion, your brain needs time to heal. While your brain is still healing, you are much more likely to have a second concussion. Second or later concussions can cause damage to your brain. It is important to rest until you get approval from a doctor or health care professional to return to play.
- **It is better to miss one game than the whole season.**

##### How can athletes prevent a concussion?

Every sport is different, but there are steps you can take to protect yourself.

- Follow your coach's rules for safety and the rules of the sport.
- Practice good sportsmanship at all times.
- Use the proper sports equipment, including personal protective equipment (such as helmets, padding, shin guards, and eye and mouth guards). In order for equipment to protect you, it must be:
  - The right equipment for the game, position, or activity
  - Worn correctly and fit well
  - Used every time you play
  - Repaired and maintained

Student Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Parent/Guardian Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

### IT'S BETTER TO MISS ONE GAME THAN THE WHOLE SEASON.

For more detailed information on concussion and traumatic brain injury, visit:

<http://www.cdc.gov/injury> or [www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)

# CONMOCIÓN CEREBRAL EN DEPORTES JUVENILES

## Hoja de información para PADRES y DEPORTISTAS

(Requirement to Read and Signed by parents and Athletes) Return this form to Team Coach.

### ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción es una lesión al cerebro causada por un golpe en la cabeza. Puede cambiar la manera en que el cerebro trabaja normalmente. Puede ocurrir durante prácticas o partidos en cualquier deporte. Hasta un "golpecito insignificante," o lo que pareciera ser un golpe leve en la cabeza puede ser muy serio. Una conmoción puede suceder aun si uno no ha recibido un golpe. Una conmoción no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción pueden aparecer inmediatamente después de la lesión pero a veces no se nota sino que hasta días o semanas después de la lesión. Si su niño reporta algún síntoma de una conmoción o si usted nota los síntomas, busque atención médica inmediatamente.

#### PADRES Y TUTORES LEGALES

##### ¿Cuáles son los signos o síntomas de una conmoción cerebral que pueden observar los padres?

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza durante una práctica o un partido, fíjese los siguientes signos o síntomas de una conmoción:

- Parece aturdido o sin sentido
- Está confuso con su tarea o posición
- Olvida una instrucción
- Está inseguro en el juego, anotación o con el oponente
- Se mueve torpemente
- Contesta las preguntas despacio
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Muestra cambios de conducta o personalidad
- No recuerda eventos antes de haber recibido el golpe o al caer
- No puede recordar eventos después de haber recibido el golpe o de haberse caído

##### ¿Qué pueden hacer los padres/tutores legales para ayudar a su hijo a prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente pero hay pasos que sus niños pueden tomar para protegerse de una conmoción.

- Asegurarse de seguir las instrucciones de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
- Animarlos a que practiquen el buen espíritu deportivo todo el tiempo.
- Asegurarse de que usen el equipo de protección adecuado para la actividad (como cascos, almohadillas protección en los ojos, piel, ojos y boca). El equipo de protección debe quedar perfectamente, debe mantenerse en buenas condiciones y usarse con consistencia y correctamente.
- Aprender cuales son los signos y síntomas de una conmoción.

##### ¿Qué debe hacer un padre/tutor legal si piensa que su hijo tiene una conmoción cerebral?

1. Buscar ayuda médica inmediatamente. Un profesional médico podrá decidir lo serio de la conmoción y el tiempo en que su hijo puede regresar a los deportes. Avísele al entrenador si piensa que su hijo tiene una conmoción.
2. Las conmociones toman mucho tiempo en sanar. No deje que su hijo regrese a jugar hasta que el doctor diga que está listo para regresar. Los niños que regresan a jugar muy pronto—mientras el cerebro está sanando—tienen un mayor riesgo de tener otra conmoción. Una segunda conmoción puede ser muy seria. Puede causar daño permanente al cerebro.
3. Avísele al entrenador sobre una reciente conmoción que haya sufrido en algún deporte o actividad. Pueda que el entrenador de su hijo no esté enterado que su hijo tuvo una conmoción a menos que usted se lo diga.

#### DEPORTISTAS

##### ¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náusea y vómito
- Problemas en el equilibrio o sensación de mareo
- Visión doble o borrosa
- Le molesta la luz
- Le molesta el ruido
- Se siente lento, confuso, olvidadizo o aturdido
- Dificultad para poner atención
- Problemas de memoria
- Confusión
- No se siente bien

##### ¿Qué debe hacer un deportista si piensa que tiene una conmoción cerebral?

- Decirle a sus padres y a su entrenador. Nunca ignorar un golpe en la cabeza aun si te sientes bien. También decirle al entrenador si uno de tus compañeros tiene una conmoción.
- Hacerse un examen médico. Un doctor puede decir si tienes una conmoción y cuando debes regresar a jugar.
- Tomar tiempo para sanar. Si has tenido una conmoción, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro está sanando, puedes fácilmente tener otra conmoción. La segunda y otras conmociones pueden causar daño a tu cerebro. Es importante descansar hasta que el doctor te dé de alta.
- Es mejor faltar a un partido que a toda la temporada.

##### ¿Cómo pueden los deportistas prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay pasos que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las reglas de seguridad de tu entrenador y las reglas del deporte.
- Practica el buen espíritu deportivo todo el tiempo.
- Usa el equipo personal deportivo apropiado (como cascos, almohadillas, protección en la barbilla, ojos y boca). Para que el equipo te proteja este debe:
  - Ser el equipo correcto para el juego, posición o actividad
  - Usarse correctamente y que quede bien
  - Usarlo cada vez que juegues
  - Mantenerse en buenas condiciones

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

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

Firma del padre/tutor legal: \_\_\_\_\_

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

### ES MEJOR PERDER UN PARTIDO QUE PERDER TODA LA TEMPORADA

Para más información sobre conmociones cerebrales o lesiones cerebrales traumáticas, visite:

<http://www.cdc.gov/injury> or [www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)