



# 2024-2025 MINNESOTA STATE HIGH SCHOOL LEAGUE

## Folleto de elegibilidad de Minnesota State High School League (MSHSL)

**Alumnos/as:** Su participación en las actividades de la escuela secundaria depende de su elegibilidad. PROTEJA esa elegibilidad revisando con su(s) padre(s)/madre(s) o tutor(es/as) este resumen de las reglas de la Minnesota State High School League que rigen su participación. El reglamento completo se encuentra en el Manual oficial de la MSHSL que está disponible en cada escuela secundaria miembro y que también está publicado en la página web de la MSHSL en: [www.mshsl.org/governance](http://www.mshsl.org/governance). Guarde este folleto como referencia, y si tiene alguna pregunta sobre la interpretación de alguna regla, **COMUNÍQUESE CON EL/LA DIRECTOR/A DE SU ESCUELA O EL/LA DIRECTOR/A DE DEPORTES/ACTIVIDADES.**

Entiendo que debo firmar la declaración de elegibilidad actual antes de participar cada año escolar.

Entiendo que una vez que firme la declaración de elegibilidad, se aplican todas las reglas de elegibilidad:

- 12 meses del año;
- Ya sea que actualmente esté participando o no;
- Constantemente desde la primera firma de la declaración hasta la finalización de mi elegibilidad para la escuela secundaria.

**Padres/Madres/Tutores:** REVISE las siguientes reglas con su hijo o hija. Su papel en destacar el valor de seguir estas reglas no puede dejarse de recalcar.

**Lista de verificación general de elegibilidad del alumno (debe ser completada por todos los alumnos)** *(si no puede marcar los 8 ítems, consulte a su director/a de deportes/actividades o al/a la director/a de la escuela)*

- \_\_\_ 1. Lograr avances académicos con vistas a la graduación.
- \_\_\_ 2. Todavía no cumplió 20 años antes del inicio de la temporada en la que participe.
- \_\_\_ 3. No dejó la escuela ni repitió un grado a partir del ingreso inicial en el 9.º grado.
- \_\_\_ 4. No usó y no usará ni poseerá tabaco o bebidas alcohólicas; no usará, consumirá, tendrá en su posesión, comprará, venderá o regalará ninguna otra sustancia controlada, entre ellas, esteroides, parafernalia de drogas o productos que contengan o se usen para administrar nicotina, productos de tabaco y otros productos químicos.
- \_\_\_ 5. No violó ni violará los estatutos raciales, religiosos, de acoso sexual, de violencia y de ritos de iniciación de MSHSL.
- \_\_\_ 6. Acepto cooperar plenamente en cualquier investigación de manera honesta y veraz.
- \_\_\_ 7. Independientemente de mi edad, acepto cumplir todos los estatutos de MSHSL para ser elegible para representar a mi escuela en las actividades patrocinadas por la Liga.
- \_\_\_ 8. Tanto el alumno/la alumna como el padre/la madre revisaron la información sobre qué hacer ante una conmoción cerebral que figura en el Folleto de elegibilidad y que se encuentra en la siguiente página web: [www.cdc.gov/headsup](http://www.cdc.gov/headsup)

**Lista de verificación de elegibilidad deportiva (debe ser completada por todos/as los/as deportistas)** *(si no puede marcar los 5 elementos, consulte a su director/a deportivo/a de actividades o director/a de la escuela)*

- \_\_\_ 1. Examen físico en los últimos tres (3) años que consta en los archivos de la escuela.
- \_\_\_ 2. No cambió de escuela.
- \_\_\_ 3. No participará en más de seis (6) temporadas en ningún deporte entre el 7.º y 12.º grado.
- \_\_\_ 4. No aceptó dinero en efectivo en cualquier monto o mercadería valuada en más de \$100 por participar en un deporte.
- \_\_\_ 5. No compitió ni competirá en eventos no escolares en mi deporte durante la temporada de escuela secundaria.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:** Por su naturaleza, la participación en deportes interescolares incluye riesgo de lesión y transmisión de enfermedades infecciosas como VIH, Hepatitis B, herpes y otras. Aunque las lesiones graves no son comunes y el riesgo de transmisión del VIH es casi inexistente en los programas deportivos escolares supervisados, es imposible eliminar todos los riesgos. Los/Las participantes tienen la responsabilidad de hacer lo posible por reducir ese riesgo. Los/Las participantes deben obedecer todas las reglas de seguridad, reportar todos los

## REVISIÓN DEL ESTATUTO GENERAL

Todas las determinaciones de elegibilidad de la MSHSL se basan en los estatutos que se encuentran en el manual oficial más actualizado o en la página web de la MSHSL en: [www.mshsl.org/governance](http://www.mshsl.org/governance)

\* Indica las reglas que se aplican a las porristas

1. **\*ACADÉMICO** — (Requisitos de crédito) Para ser elegible, un/a alumno/a debe estar avanzando satisfactoriamente hacia los requisitos de graduación de la escuela.
2. **\*EDAD** — Un/a alumno/a que cumpla 20 años durante el semestre 11 o 12 desde que ingresó por primera vez al 7.º grado podrá participar hasta que complete el 12.º semestre. Los/as deportistas discapacitados/as son elegibles para participar hasta que cumplan 22 años, siempre que cumplan con todos los demás requisitos de elegibilidad.
3. **CONDICIÓN DE AMATEUR:** Un/a alumno/a debe ser amateur en ese deporte. Un/a alumno/a no puede recibir dinero en efectivo o mercadería a cambio de su participación deportiva. Un/a alumno/a no pierde su condición de amateur si recibe reembolso por oficiar, instruir, enseñar o entrenar un deporte. (Consultar el Estatuto 201 para más disposiciones sobre deportistas amateur)
4. **PREMIOS** — Los premios aceptables para los/as alumnos/as en reconocimiento a su participación en actividades de la escuela secundaria incluyen medallas, rosetas, letras del equipo, trofeos, placas y otros artículos de poco o ningún valor intrínseco (\$100.00 o menos). La violación hará que el/la alumno/a no sea elegible para participar en esa actividad.
5. **\*INSCRIPCIÓN, ASISTENCIA Y CARGA ACADÉMICA OBLIGATORIA:** Los/as alumnos/as deben inscribirse/as como alumnos/as regulares (de acuerdo a la definición del Departamento de Educación de Minnesota) y asistir a la escuela antes de ser elegibles para representar a esa escuela en las actividades patrocinadas por la MSHSL. Los/as alumnos/as deben estar debidamente registrados, asistiendo a la escuela y las clases regularmente. Los/as alumnos/as deben estar bien encaminados para cumplir con los requisitos de graduación de la escuela en seis años (12 semestres consecutivos) a partir del primer día de asistencia en el 7.º grado.  
Para ser elegible para una transferencia, la participación en un programa escolar se considera inscripción regular en esa escuela.
6. **ESTUDIANTES DE INTERCAMBIO EXTRANJEROS:** Los/as alumnos/as de intercambio extranjeros que estén autorizados están limitados a 1 año calendario de elegibilidad de la escuela secundaria a partir de su primera fecha de inscripción y asistencia.  
**ESTUDIANTES INTERNACIONALES:** Los/as alumnos/as que no participan en un programa de intercambio estudiantil autorizado por CSJET son elegibles solo en el nivel B-squad o júnior varsity (JV) durante un año calendario.
7. **\*ELEGIBILIDAD GENERAL:** Para ser elegible para la temporada regular y para competir en los torneos de la MSHSL, un/a alumno/a deberá estar inscrito como alumno/a regular según lo define el Departamento de Educación de Minnesota y ser miembro auténtico de su escuela secundaria y estar al día con sus obligaciones. Un/a alumno/a que está bajo pena de exclusión, expulsión o suspensión, cuyo carácter o conducta viola el Código de Responsabilidades del Alumno y no está al día con sus obligaciones, no será elegible por un período de tiempo determinado por el/la director/a.

### Código de responsabilidades del/de la alumno/a

*Como alumno/a que participa en las actividades interescolares de mi escuela, entiendo y acepto las siguientes responsabilidades:*

- A. *Respetaré los derechos y creencias de los/las demás y los/las trataré con cortesía y consideración.*
- B. *Seré totalmente responsable de mis propias acciones y de las consecuencias de mis acciones.*
- C. *Respetaré la propiedad de los demás.*
- D. *Respetaré y obedeceré las reglas de mi escuela y las leyes de mi comunidad, estado y país.*
- E. *Mostraré respeto a aquellos/as que son responsables de hacer cumplir las reglas de mi escuela y las leyes de mi comunidad, estado y país.*

Un/a alumno/a expulsado de una competencia no será elegible para el siguiente partido o encuentro de programación regular a ese nivel de competencia y todos los demás partidos o encuentros en el ínterin en cualquier nivel de competencia, para la primera expulsión. Todas las expulsiones subsiguientes resultarán en la inhabilitación para cuatro (4) partidos o encuentros de programación regular.

8. **\*TEMPORADAS DE PARTICIPACIÓN** — Ningún/Ninguna alumno/a podrá participar en más de seis (6) temporadas en cualquier deporte mientras esté inscrito/a en los grados 7 a 12, semestres 1 a 12 inclusive.
9. **\*SEMESTRES INSCRITOS** — Cada alumno/a es puede participar en las actividades deportivas patrocinadas por la Liga durante cuatro años escolares consecutivos a partir de su ingreso inicial en el noveno grado.

- Los/as alumnos/as en los grados 7 y 8 podrán participar en los deportes patrocinados por la Liga conforme al Estatuto 105.1.
- La participación comienza una vez que un/a alumno/a en 7.º y 8.º grado practica o compite en los deportes patrocinados por la Liga.
- Se permite que los/as alumnos/as participen durante un año escolar en 7.º grado y un año escolar en 8.º grado para los deportes patrocinados por la Liga.

- 10. PARTICIPACIÓN EN LA ESCUELA MEDIA Y SECUNDARIA** — La participación en los programas interescolares de la escuela secundaria se limita a los/las alumnos/as en los grados 7 a 12 inclusive. Los/las alumnos/as en 7.º, 8.º y 9.º grado podrán participar si están inscritos/as en la escuela secundaria alternativa para la unidad educativa y si se han cumplido todos los demás requisitos de elegibilidad de la Liga. Los/Las alumnos/as de nivel primario en los grados 1 a 6 no serán elegibles para participar en ninguna actividad patrocinada por MSHSL; B-squad, junior varsity o nivel varsity.
- 11. \*GRADUADO:** Los/Las alumnos/as que se graduaron de una escuela secundaria, o que completaron la calificación terminal o final de una escuela secundaria, o que obtuvieron un GED o un diploma, no serán elegibles para participar en ninguna actividad de la Liga. Un/a alumno/a que se gradúa mientras es miembro de un equipo deportivo en medio de una temporada podrá completar la temporada si quedan tres semanas o menos de la temporada regular, sin incluir los torneos de la Liga.

**12. \*SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE ALTERAN LA CONDUCTAS**

**Consultar el Estatuto 205**

A lo largo de los doce meses del año, un/a alumno/a no podrá en ningún momento, independientemente de la cantidad:

- Usar o consumir, tener en posesión una bebida que contenga alcohol;
- Usar o consumir, tener en posesión tabaco;
- Usar o consumir, tener en posesión, comprar, vender o regalar cualquier otra sustancia controlada o parafernalia de drogas,
- Usar o consumir, tener en posesión, comprar, vender o regalar dispositivos que contengan o se utilicen para consumir nicotina, productos de tabaco y otras sustancias químicas.

“Productos de tabaco” significa cualquier producto que contenga, esté elaborado con o se derive del tabaco destinado al consumo humano, ya sea para masticar, fumar, absorber disolver, inhalar, esnifar, aspirar o ingerir por cualquier otro medio, o cualquier componente, parte o accesorio de un producto de tabaco, (5) usar o consumir, tener en posesión, comprar, vender o regalar cualquier sustancia o producto cuando la intención de dicho uso de la sustancia o producto sea inducir la intoxicación, excitación o estupefacción del sistema nervioso central, excepto bajo la dirección y supervisión de un médico. Dicha sustancia o producto incluirán, entre otros, drogas sintéticas, gasolina, pegamento, dispositivos de aerosol, catinonas sintéticas (comúnmente conocidas como "sales de baño") y cualquier sustancia contemplada en las leyes federales o de Minnesota.

1. El estatuto se aplica continuamente desde la primera firma del Folleto de Elegibilidad del/de la alumno/a.
2. No es una infracción que un/a alumno/a esté en posesión de una sustancia controlada recetada específicamente para el propio uso por su médico.

**B. Penalización**

1. **Primera infracción:** Después de la confirmación de la primera infracción, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos dos (2) certámenes interescolares consecutivos o dos (2) semanas de una temporada en la que el/la alumno/a participe, la que sea mayor. No se permite ninguna excepción para un/a alumno/a que ingresa a un programa de tratamiento.
2. **Segunda infracción:** Después de la confirmación de la segunda infracción, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los siguientes seis (6) certámenes interescolares consecutivos en los que participe o tres (3) semanas, lo que sea mayor. No se permite ninguna excepción para un/a alumno/a que ingresa a un programa de tratamiento.
3. **Tercera infracción y subsiguientes:** después de la confirmación de la tercera infracción o subsiguientes, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los siguientes doce (12) certámenes interescolares consecutivos en los que participe o cuatro (4) semanas, lo que sea mayor. Si después de la tercera infracción o subsiguientes, se ha determinado que el/la alumno/a tiene una dependencia química y el/la alumno/a por su propia voluntad ingresa a un programa de abuso de sustancias o a un programa de tratamiento, entonces el/la mismo/a podrá recertificarse y reincorporarse a las actividades de la MSHSL después de un período mínimo de seis (6) semanas. Dicha certificación debe ser emitida por el/la director/a o un/una consejero/a de un centro de tratamiento de abuso de sustancias.
4. Las **sanciones** son progresivas y consecutivas.
5. **Denegación de la descalificación:** Un/a alumno/a será descalificado/a de todos los deportes interescolares por otras nueve (9) semanas más allá de su período original de inhabilitación cuando el/la alumno/a niegue la violación de la

regla, se le permita participar y luego se le declare culpable de dicha violación.

### C. Sanciones por actividades de Categoría II

**Definición - Actividades de Categoría II:** Aquellas actividades patrocinadas por la Liga en las que una escuela miembro no tenga programadas competencias interescolares, más allá de los torneos patrocinados por la Liga.

Actividades de bellas artes

1. Actividades de oratoria que incluyen One Act Play cuando una escuela no programa certámenes interescolares y participa solo en la serie de torneos patrocinados por la Liga.
2. Actividades musicales.
3. Actividades de artes visuales.

Cada escuela miembro desarrollará las sanciones que se aplicarán a los/las participantes en estas actividades. Una copia de la política de la escuela miembro se archivará en la oficina del/de la director/a.

## 13. \*ACOSO SEXUAL/RACIAL/RELIGIOSO / VIOLENCIA Y RITUALES DE INICIACIÓN

### A. Consultar el Estatuto 209.00

Un/a alumno/a no participará en ningún tipo de acoso sexual, racial, religioso, violencia o rituales de iniciación durante el año escolar o cualquier momento de una temporada de actividad deportiva que ocurra antes del comienzo del año escolar o después del cierre del año escolar.

### B. Procedimientos para reportar incidentes

1. Cualquier persona que crea que ha sido víctima de acoso sexual, racial, religioso, violencia o rituales de iniciación o cualquier persona que tenga conocimiento o creencia de una conducta que pueda constituir un ritual de iniciación, deberá informar los presuntos actos de inmediato a un/a oficial del distrito escolar designado/a por esta política.
2. El/La director/a de la escuela será la persona responsable de recibir reportes de acoso sexual, racial, religioso, violencia o rituales de iniciación a nivel interno de la escuela. Cualquier persona puede denunciar rituales de iniciación directamente a un/a oficial de derechos humanos del distrito escolar o al/a la superintendente.
3. Los/Las maestros/as, administradores/as, funcionarios/as, voluntarios/as y empleados/as del distrito escolar deberán estar particularmente alertas a posibles situaciones, circunstancias o eventos que puedan incluir acoso sexual, racial, religioso, violencia o rituales de iniciación. Cualquier persona que reciba un reporte, observe o tenga otro conocimiento o creencia de una conducta que pueda constituir acoso sexual, racial o religioso, violencia o ritual de iniciación, deberá avisar al/a la director/a de la escuela de inmediato.
4. La presentación de una denuncia o reporte de buena fe sobre acoso sexual, racial, religioso, violencia o rituales de iniciación no afectará el empleo, las calificaciones o las tareas laborales futuras del denunciante o informante.

### C. Represalias

El distrito escolar disciplinará o tomará las medidas apropiadas contra cualquier alumno/a, maestro/a, administrador/a, voluntario/a, entrenador/a, contratista oficial o empleado/a del distrito escolar que tome represalias contra cualquier persona que denuncie de buena fe un presunto acoso sexual, racial o religioso, violencia o ritual de iniciación o contra cualquier persona que testifique, ayude o participe en una investigación, o contra cualquier persona que testifique, ayude o participe en un procedimiento o audiencia relacionado con dicho acoso sexual, racial, religioso, violencia o ritual de iniciación. Las represalias incluyen, entre otras, cualquier forma de intimidación, venganza o acoso.

### D. Sanciones por Actividades de Categoría I

1. Primera infracción: El/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos dos (2) certámenes interescolares consecutivos o dos (2) semanas, 14 días calendario, de una temporada en la que el/la alumno/a participe, la que sea mayor.

*Recomendaciones:*

*a) Se recomienda que la escuela desarrolle un programa de educación local a través del cual el/la alumno/a reciba información sobre acoso sexual, racial, religioso, violencia o rituales de iniciación.*

*b) 2) Se recomienda que, cuando corresponda, la escuela remita a un/a alumno/a a una agencia comunitaria o a un profesional fuera de la escuela para recibir apoyo psicológico.*

2. Segunda infracción: El/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos seis (6) certámenes interescolares consecutivos o tres (3) semanas, 21 días calendario, en los que el/la alumno/a participe, la que sea mayor. Recomendación: *Se recomienda que antes de ser readmitido a las actividades luego de la suspensión por la segunda infracción, el/la alumno/a deberá mostrar evidencia escrita de que ha recibido ayuda psicológica de una agencia comunitaria o un/a profesional, como por ejemplo un/a consejero/a escolar, médico/a, psiquiatra, o psicólogo/a.*
3. Tercera infracción y subsiguientes: El/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos doce (12)

certámenes interescolares consecutivos o cuatro (4) semanas, 28 días calendario, en los que el/la alumno/a participe, la que sea mayor.

4. Las sanciones son progresivas y consecutivas.

#### E. Sanciones por actividades de Categoría II

Cada escuela miembro desarrollará las sanciones que se aplicarán a los/las participantes en estas actividades. La escuela archivará una copia actualizada de esta política en sus instalaciones.

14. **CUMPLIR UNA SANCIÓN DE LA MSHSL:** Un/a alumno/a deberá estar en situación regular y poder ser asignado a un partido, encuentro o certamen, excepto por la sanción que esté cumpliendo. (Los/Las alumno/as que no estén en situación regular por una suspensión, expulsión, lesión, enfermedad, vacaciones familiares, etc. no podrán participar en un partido, encuentro o certamen y, por lo tanto, no podrán contar esos certámenes para cumplir la sanción).
15. **SANCIÓNES PROGRESIVAS Y CONSECUTIVAS** — Las sanciones serán progresivas y consecutivas comenzando con la primera participación del/de la alumno/a en una actividad de la Liga y continuando a lo largo de su trayectoria en la escuela secundaria.
16. **EQUIPOS UNIVERSITARIOS** — Las personas que hayan participado en un equipo universidad no serán elegibles para participar en ninguna actividad de la Liga.
17. **PROCEDIMIENTO DE AUDIENCIA IMPARCIAL** — La Constitución de la Liga brinda un Procedimiento de audiencia imparcial para el/la alumno/a o el padre/madre que impugna la determinación de inelegibilidad del mismo/de la misma por parte de la escuela. **El/La alumno/a tendrá 10 días calendario para apelar la decisión de la escuela.** El proceso de apelación incluye una apelación ante un panel de audiencia en la escuela y el derecho, si así lo desea, de apelar esa decisión ante la Junta Directiva de la Liga. Un/a examinador/a de audiencia independiente escuchará la apelación y hará determinaciones de hechos, conclusiones y una recomendación por escrito para la Junta Directiva después de la audiencia. La decisión de la Junta será definitiva. Se puede obtener una lista completa del Procedimiento de Audiencia Imparcial del/de la director/a deportivo/a o director/a de la escuela secundaria o en [www.mshsl.org/governance](http://www.mshsl.org/governance).

## REGLAS DEPORTIVAS

1. **\*EXAMEN FÍSICO Y PERMISO DEL PADRE/DE LA MADRE:** La escuela deberá tener registro de un examen físico realizado dentro de los tres (3) años anteriores para cualquier alumno/a que tenga la intención de participar en actividades deportivas y de porristas interescolares de nivel secundario. Se completará un cuestionario de salud en forma anual y podría indicar la necesidad de un examen físico antes de la participación. Se requiere la firma del padre/la madre o tutor/a que autoriza la participación.
2. **ÚLTIMA FECHA PARA SUMARSE A UN EQUIPO:** Para ser elegible para la competencia de sección y estatal, un/a alumno/a deberá ser parte del equipo de esa escuela a más tardar el cuarto lunes desde el inicio oficial de esa temporada deportiva. Las/Los gimnastas deben estar en el equipo de la escuela a más tardar el tercer lunes desde el inicio oficial de esa temporada. Cuando una temporada deportiva comience un lunes, ese día se contará como el primer lunes.
3. **COMPETENCIAS Y ENTRENAMIENTO NO ESCOLAR PARA DEPORTES DE EQUIPO E INDIVIDUALES**
  - A. Durante la temporada de la escuela secundaria: Durante la temporada de la escuela secundaria, un/a alumno/a no puede participar como parte de un equipo o como competidor/a individual en partidos, encuentros, torneos o certámenes no patrocinados por la escuela, en el mismo deporte. *Definición de participación: práctica, entrenamiento, pruebas eliminatorias, partidos amistosos y competencias. Definición de temporada: la temporada de la escuela secundaria se extenderá desde la primera fecha en que comiencen los entrenamientos hasta que el equipo sea eliminado en la competencia del torneo de la MSHSL. El béisbol, el sóftbol y el esquí son excepciones a esta regla.*  
**Excepción:** Entrenamiento no escolar durante la temporada de escuela secundaria para deportistas que califican como competidores/as individuales para el Torneo estatal: (natación, carreras a campo traviesa, tenis, esquí, gimnasia deportiva, lucha libre, natación sincronizada, golf y atletismo)
    1. **Lecciones/Entrenamiento:** Durante la temporada de escuela secundaria de la MSHSL, los/las deportistas podrán tomar lecciones de entrenadores/as profesionales y otros/as entrenadores/as que no pertenecen a la escuela sin ninguna restricción en cuanto a dónde, cuándo o quién puede proporcionar el entrenamiento. Los/Las deportistas no podrán faltar a un entrenamiento, partido o encuentro escolar para tomar una lección o entrenar para un evento no escolar. Los/Las deportistas podrán tomar lecciones o entrenar con un equipo/club no escolar durante la temporada de la escuela secundaria en el mismo deporte.
    2. **Competencia:** Los/Las deportistas podrán competir en eventos/competencias no escolares que no coincidan con los eventos en los que compiten actualmente a través la escuela secundaria.  
Excepción: Vacaciones de verano: los/las deportistas podrán participar en competencias, encuentros, partidos y

torneos no escolares en el mismo deporte que practican actualmente a nivel de la escuela secundaria durante las vacaciones de verano. *Consulte la definición de vacaciones de verano a continuación: 14.C.*

Exención de entrenador de verano: Si un/a alumno/a participa en un equipo entrenado por un miembro del cuerpo técnico de la escuela secundaria, el contacto de entrenamiento entre ambos deberá concluir el 31 de julio, a menos que el/la director/a deportivo/a de la escuela otorgue una extensión condicional a la exención de verano.

Los/as alumnos/as pueden tomar lecciones privadas durante la temporada de la MSHSL.

**B. Durante el año escolar, antes y después de la temporada deportiva de la escuela secundaria:** Un/a alumno/a podrá participar en certámenes, encuentros o torneos como competidor individual o como jugador de un equipo no escolar, siempre que estas actividades sean voluntarias y no influenciadas o dirigidas por un miembro asalariado o no asalariado del personal técnico del segundo año, B-squad, junior varsity o nivel varsity de la escuela secundaria.

1. Un/a alumno/a no podrá usar ningún tipo de uniforme de escuela secundaria.
2. Un/a alumno/a no podrá recibir entrenamiento o preparación de un miembro asalariado o no asalariado del personal técnico del segundo año, B-squad, junior varsity o nivel varsity de la escuela secundaria en ese deporte. Patinaje sobre hielo, tenis, gimnasia deportiva y fútbol sala se incluirán en esta limitación.
3. Un/a alumno/a podrá recibir entrenamiento a través de lecciones privadas de una persona que no sea un miembro asalariado o no asalariado del personal técnico del segundo año, B-squad, junior varsity o nivel varsity de la escuela secundaria en ese deporte.
4. El/La alumno/a o su padre/madre o tutores/as deberán pagar la tarifa de entrenamiento o capacitación no escolar, a menos que lo apruebe la Junta Directiva.

**C. Receso en vacaciones de verano**

Un/a alumno/a podrá competir individualmente o como miembro de un equipo no escolar aunque compita en un equipo de la escuela secundaria en el mismo deporte. El verano se definirá como el periodo de receso entre el 1 de junio hasta el Día del Trabajo. *El verano para el deporte del fútbol se definirá como el periodo entre el 1 de junio hasta el domingo inmediatamente anterior a la fecha oficial de inicio de la temporada de fútbol de la escuela secundaria de la MSHSL.*

*Aviso: Los/Las alumnos/as podrán participar en actividades durante el verano, como se definió anteriormente, aunque hayan comenzado su temporada deportiva en la escuela secundaria en el mismo deporte. Por ejemplo, los/las alumnos/as podrán jugar en un torneo de tenis no escolar mientras son miembros del equipo de la escuela secundaria o participar en carreras mientras son miembros del equipo de campo travesía hasta el Día del Trabajo. El fútbol queda excluido de la participación dual como se definió anteriormente.*

**D. Penalización**

1. Primera infracción: Después de la confirmación de la primera infracción, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos dos (2) certámenes interescolares consecutivos o dos (2) semanas, la que sea mayor. Si quedan menos de dos (2) eventos en ese deporte, la pérdida de elegibilidad continuará en la próxima temporada para el mismo deporte. Aviso: Esto significa que un/a alumno/a del último año de la escuela secundaria (sénior) que viole los estatutos al final de una temporada deportiva perderá la elegibilidad para dos (2) partidos en la próxima temporada deportiva en la que participe.
2. Segunda infracción: Después de la confirmación de la segunda infracción, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos seis (6) certámenes interescolares consecutivos o tres (3) semanas, la que sea mayor.
3. Tercera infracción: Después de la confirmación de la tercera infracción o subsiguientes, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los siguientes doce (12) certámenes interescolares consecutivos en los que participe o cuatro (4) semanas, lo que sea mayor.
4. Las sanciones son progresivas y consecutivas.

**E. Consideraciones especiales:**

1. Equipos nacionales y programas de desarrollo olímpico  
La MSHSL podrá autorizar la participación de alumnos/as de secundaria en equipos nacionales legítimos o en programas de desarrollo olímpico siempre y cuando:
  - a. El programa está autorizado y respaldado por el organismo directivo nacional del deporte o si existe un programa de desarrollo olímpico de entrenamiento y competición.
  - b. Está financiado directamente por un organismo directivo nacional a nivel nacional.
  - c. Está autorizado por un organismo directivo nacional para deportistas que tienen potencial para participar en el equipo nacional en el futuro.

Los/las alumnos/as invitados/as a participar en Equipos Nacionales o en Programas de Desarrollo Olímpico deben

comunicarse con el/la director/a de su escuela secundaria para obtener un formulario de solicitud. Esto debe completarse al menos treinta (30) días antes de la participación.

2. Durante el año escolar, los/las alumnos/as que participan en un deporte en representación de su escuela podrán participar mediante entrenamiento, pruebas eliminatorias o competencia en un Equipo Nacional o en un Programa de Desarrollo Olímpico de los Estados Unidos siempre que el/la alumno/a reciba una invitación individual del Comité Olímpico de los Estados Unidos o el Organismo Nacional de Gobierno de los Estados Unidos a nivel nacional para ese deporte.
3. Los/Las alumnos/as que han completado su elegibilidad en un deporte están exentos de las reglas de entrenamiento y competencia no escolares en ese deporte.

#### **4. CAMPAMENTOS Y CLÍNICAS DEPORTIVAS**

**A. Año escolar:** Los/las alumnos/as podrán asistir a campamentos y clínicas deportivas que hayan sido autorizados por el/la director/a de la escuela secundaria.

**B. Período de vacaciones de verano:** Los campamentos y clínicas deportivas especializadas no escolares no requieren aprobación.

1. La tarifa del campamento o clínica no patrocinado por la escuela debe ser proporcionada por el/la alumno/a o su padre/madre o tutores/as, a menos que la Junta Directiva apruebe otras alternativas.
2. Un/Una alumno/a podrá asistir a un campamento o clínica donde un miembro del cuerpo técnico de la escuela (alumno/a de segundo año, B-Squad, junior varsity o nivel varsity) en ese deporte es propietario, administra, dirige, organiza o se desempeña como instructor o es miembro del personal durante la participación del/de la alumno/a.

#### **C. Penalización**

1. Primera infracción: después de la confirmación de la primera infracción, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos dos (2) certámenes interescolares consecutivos o dos (2) semanas, la que sea mayor. Si quedan menos de dos (2) eventos en ese deporte, la pérdida de elegibilidad continuará en la próxima temporada para el mismo deporte. Aviso: Esto significa que un/a alumno/a del último año de la escuela secundaria (sénior) que viole los estatutos al final de una temporada deportiva perderá la elegibilidad para dos (2) partidos en la próxima temporada deportiva en la que participe.
2. Segunda infracción: después de la confirmación de la segunda infracción, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los próximos seis (6) certámenes interescolares consecutivos o tres (3) semanas, la que sea mayor.
3. Tercera infracción: después de la confirmación de la tercera infracción o subsiguientes, el/la alumno/a perderá la elegibilidad para participar en los siguientes doce (12) certámenes interescolares consecutivos en los que participe o cuatro (4) semanas, lo que sea mayor.

#### **5. REGLA DE TRANSFERENCIA — Estatuto 111**

**A.** Un/a alumno/a transferido/a será elegible para la competencia de nivel varsity siempre que el/la mismo/a esté en situación regular en la fecha de retirarse de la última escuela a la que asistió y se cumpla una (1) de las disposiciones de la Sección B (a continuación).

**B.** Un/a alumno/a transferido de otra escuela es elegible para la competencia de nivel varsity si:

1. Opción de 9.º grado: el/la alumno/a se inscribe en 9.º grado por primera vez.
2. Cambio de residencia familiar: El/la alumno/a se transfiere del área de asistencia de un distrito escolar público a otra área de asistencia del distrito escolar público en cualquier momento durante el año calendario en el que el padre/la madre del/de la alumno/a cambian de residencia y ocupación en Minnesota. Si el padre/la madre del/de la alumno/a se muda del área de asistencia de un distrito escolar público a otra área de asistencia del distrito escolar público, el/la alumno/a será elegible en la escuela pública en el área de asistencia de la nueva escuela pública o en una escuela no pública si el/la mismo/a se transfiere al mismo tiempo que sus padres se asientan en una nueva residencia familiar. (Consulte la sección de Definiciones para una explicación más detallada).

O

Si el padre/la madre se mudan de un área de asistencia de un distrito escolar público a otra área de asistencia de un distrito escolar público, el/la alumno/a continuará siendo elegible si continúa inscrito en la escuela anterior por el resto del período de calificación actual o por el resto del año escolar académico. Si el/la alumno/a elige cualquiera de las opciones de inscripción actuales anteriormente mencionadas, continuará siendo elegible al transferirse a la nueva escuela en el área de asistencia del distrito escolar público donde reside el padre/la madre o una escuela no pública. Un/Una alumno/a que elige no transferirse debido al cambio de residencia de su padre/madre seguirá siendo elegible en la escuela en la que está inscrito/a actualmente.

3. Cambio de residencia ordenado por un tribunal para la protección de menores: La residencia del/de la alumno/a se

cambia de conformidad con una orden de protección de menores de colocación en un hogar temporal o una orden de disposición de un tribunal de menores.

4. Padres divorciados: un/a alumno/a de padres divorciados o padres que nunca se casaron, que reside con uno de ellos y se muda para vivir con el otro será elegible en el momento de la mudanza:
  - a. En la escuela pública en el área de asistencia de la nueva escuela pública según lo determine el Consejo Escolar del distrito donde se ubica la nueva residencia; o
  - b. En cualquier escuela no pública.  
El/la alumno/a puede utilizar esta disposición solo una vez durante los grados 9 a 12 inclusive.  
La nueva residencia no podrá ubicarse en la misma área de asistencia de la escuela pública que la residencia anterior.  
*A tener en cuenta: esta disposición solo se puede aplicar la primera vez que el/la alumno/a se muda entre residencias de sus padres/madres y cambia de escuela y solo si se cumplen los requisitos específicos de esta disposición. La intención de esta disposición es brindar elegibilidad para la competencia de nivel varsity a alguien que vive (únicamente) con su padre o madre y que desea mudarse a vivir con el otro. Además, un/a alumno/a de padres separados, que reside con uno de ellos y se muda para vivir con el otro, será elegible en el momento de la mudanza.*
5. Mudanza fuera del estado: si los padres de un/a alumno/a se mudan a Minnesota desde un estado o país fuera de Minnesota y si el/la alumno/a se muda al mismo tiempo que el padre/la madre establece una residencia en un área de asistencia del distrito escolar público de Minnesota, el/la alumno/a será elegible en la primera escuela a la que asiste en Minnesota.
- C. Si no se cumple ninguna de las disposiciones de la Regla Deportiva 5.B.1-5 (anterior), el/la alumno/a no será elegible para participar en la competencia de nivel varsity por un período de un (1) año calendario a partir del primer día de asistencia a la nueva escuela.
  1. Los/Las alumnos/as son inmediatamente elegibles para competir en cualquier nivel que no sea varsity.
  2. Un/a alumno/a no podrá obtener elegibilidad como resultado de una transferencia. Si al momento de la transferencia el/la alumno/a no era elegible en la escuela anterior, el mismo/la misma no será elegible en la nueva escuela. Un/Una alumno/a que no esté en situación regular en el momento de transferirse a una nueva escuela no será elegible hasta que haya cumplido la sanción de la escuela anterior.
  3. Múltiples transferencias: Un/a alumno/a que está cumpliendo una suspensión de un año de la competencia de nivel varsity como resultado de una transferencia tendrá una suspensión adicional por cada transferencia (adicional) subsiguiente. Una nueva suspensión de competencia de nivel varsity de un año comenzará a contar a partir del primer día de asistencia o el primer día de participación en un entrenamiento deportivo de otoño en la nueva escuela cada vez que el/la alumno/a se transfiera.
- D. Programa de opciones de inscripción: un/a alumno/a que utiliza los Programas de Opciones de Inscripción del Estatuto 124D.03 de Minnesota y se transfiere sin el correspondiente cambio de residencia a cargo de sus padres deberá seleccionar una de las opciones de participación que se identifican a continuación:
  1. Conservar la elegibilidad completa para la competencia de nivel varsity durante un (1) año calendario en la escuela donde se inscribió antes de la transferencia, después de lo cual el/la alumno/a será elegible en la escuela a la que se transfirió; o
  2. Ser elegible en un nivel que no sea varsity en la escuela a la que se transfirió por un (1) año calendario.
  3. Definición de participación: práctica, entrenamiento, pruebas eliminatorias, partidos amistosos y competencias.
- E. Política de regreso a la escuela anterior: un/a alumno/a que se transfiere de una escuela miembro de la MSHSL a otra escuela miembro de la MSHSL no será elegible para la competencia de nivel varsity por un período de quince (15) días calendario desde el primer día que asiste a la práctica en el otoño o asiste a clases en la nueva escuela por primera vez.
  1. Tras la transferencia, el/la alumno/a no será elegible en la escuela anterior y podrá entrenar en la nueva escuela, pero no podrá competir en ninguna actividad de nivel varsity en la nueva escuela.
  2. El/La alumno/a conservará la elegibilidad en la escuela anterior si elige regresar a la escuela anterior antes del plazo de quince (15) días calendario.
  3. Si el/la alumno/a permanece en la nueva escuela, después del período de quince (15) días calendario, alcanzará la elegibilidad para competir a nivel varsity solo cuando haya cumplido con todos los criterios de transferencia y haya sido considerado/a elegible tanto por la nueva escuela como por la oficina de la Liga.
  4. Si no se ha cumplido alguno de los criterios de transferencia, el/la alumno/a no será elegible para la competencia de nivel varsity en la nueva escuela y luego deberá elegir entre la elegibilidad de nivel varsity en la escuela anterior o la elegibilidad



JV en la nueva escuela.

5. El/La alumno/a podrá optar por rechazar el período de quince (15) días calendario para ser elegible para competir a nivel varsity en la escuela receptora una vez que las autoridades de la escuela determinen que ha cumplido con todos los criterios de elegibilidad para participar a ese nivel.
6. Un/a alumno/a podrá utilizar esta disposición una vez por cada período de 365 días calendarios.

## **RECOMENDACIONES SOBRE QUÉ HACER ANTE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL PARA ALUMNOS/AS DEPORTISTAS DE LA MSHSL**

### **Lesión aguda**

Cuando un/a jugador/a muestra algún síntoma o signo de una conmoción cerebral, se deben seguir estos pasos:

1. No se debe permitir que el/la jugador/a vuelva a competir en el partido en curso o a entrenar.
2. No se debe dejar solo/a al/a la jugador/a, y es esencial un control regular del deterioro durante las primeras horas después de la lesión.
3. El/la jugador/a debe ser evaluado/a médicamente después de la lesión.
4. Para que el/la jugador/a pueda volver a jugar un partido o entrenar, se debe seguir un proceso paso a paso supervisado médicamente.

Un/a jugador/a nunca debe volver a competir mientras exhibe síntomas. "¡En caso de duda, póngalos en el banquillo de suplentes!"

### **Protocolo de regreso al partido o al entrenamiento**

El regreso al partido o al entrenamiento después de una conmoción cerebral requiere la resolución de todos los síntomas y la finalización de un protocolo de ejercicio gradual. Cada paso requiere un mínimo de 24 horas. Si reaparece algún síntoma o signo, el/la jugador/a deberá volver al nivel anterior.

El/la deportista podrá volver a practicar y competir solo cuando: 1) esté libre de signos y síntomas en reposo y durante el ejercicio, 2) haya completado el protocolo de ejercicio gradual y 3) haya regresado a la escuela por días completos.

Volver a la competencia después de una conmoción cerebral sigue un proceso gradual:

1. Sin actividad, descanso completo hasta que todos los síntomas hayan desaparecido. Una vez asintomático, pasar al nivel 2.
2. Ejercicio aeróbico ligero, como caminar o montar en bicicleta estacionaria, sin entrenamiento de resistencia.
3. Ejercicio específico del deporte, por ejemplo, patinar en hockey sobre hielo, correr en fútbol; adición progresiva de entrenamiento de resistencia en los pasos 3 o 4.
4. Ejercicios de entrenamiento sin contacto.
5. Entrenamiento de contacto completo después de la autorización médica.
6. Jugar en partido.

La decisión final de regresar a la competencia se basa en el juicio clínico y el/la deportista podrá regresar solo con la autorización escrita de un proveedor de atención médica licenciado, autorizado, certificado o habilitado por el estado para brindar tratamiento médico; está capacitado y tiene experiencia en la evaluación y el manejo de conmociones cerebrales; y ejerce dentro de su formación médica y el alcance de su práctica médica.

Las pruebas neuropsicológicas o las pruebas de equilibrio pueden ayudar con la decisión de volver a jugar y pueden usarse después de que el/la jugador/a esté libre de síntomas, pero las pruebas no son necesarias para que el/la jugador/a sin síntomas vuelva a jugar.

Para más información, consulte las referencias que se enumeran a continuación.

### **Síntomas observados por el cuerpo técnico**

- Parece aturdido/a y desorientado/a
- Se olvida de las jugadas
- Se mueve con torpeza
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- No puede recordar eventos anteriores al golpe o la caída
- Está confundido/a acerca de su función o posición
- No está seguro/a del que sucede con el partido, el marcador o el oponente
- Responde a las preguntas lentamente
- Muestra cambios de comportamiento o personalidades
- No puede recordar eventos posteriores al golpe o la caída

### **Síntomas que reporta el/la deportista**

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Problemas de equilibrio o mareos
- Sensibilidad a la luz
- Se siente lento/a, confuso/a, desorientado/a o aturdido/a
- Confusión
- Náuseas o vómitos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad al ruido
- Problemas de concentración o de memoria
- Se “siente raro/a”

3/24/2023



## Declaración de elegibilidad de la MSHSL 2024-2025

Todas las determinaciones de elegibilidad de la MSHSL se basan en la versión más reciente del manual oficial, que se encuentra en la página web de la MSHSL en: [www.mshsl.org/governance](http://www.mshsl.org/governance)

**Declaración que debe ser firmada por el/la participante de una escuela miembro de la MSHSL y por el padre/la madre o tutor/a del/de la participante cada año escolar antes de su participación ese año.**

**Revise todos los incisos:**

- He leído, entiendo y reconozco haber recibido el Folleto de Elegibilidad de la MSHSL 2024-2025, que contiene solo un resumen de las reglas de elegibilidad de la Minnesota State High School League. Entiendo que una copia del Manual Oficial de la MSHSL constará en los archivos de la escuela, bajo custodia del/de la director/a deportivo/a de la escuela secundaria o el/la director/a y que puedo revisarla, en su totalidad, si así lo decido.
- Nosotros/as, tanto el alumno/la alumna como el padre/la madre revisamos las Recomendaciones sobre qué hacer ante una conmoción cerebral para deportistas de la MSHSL que figura en el Folleto de elegibilidad en la siguiente página web: [www.cdc.gov/headsup](http://www.cdc.gov/headsup)**
- Entiendo que una vez que firme la declaración de elegibilidad, se aplican todas las reglas de elegibilidad:
  - 12 meses del año;
  - Ya sea que actualmente esté participando o no;
  - Constantemente desde la primera firma de la declaración hasta la finalización de mi elegibilidad para la escuela secundaria.
- Independientemente de mi edad, acepto cumplir todos los estatutos de MSHSL para ser elegible para representar a mi escuela en las actividades patrocinadas por la Liga.
- Además, entiendo que una escuela miembro de la MSHSL debe cumplir con todas las normas y reglamentos relacionados con los deportes/actividades de la liga que una escuela puede patrocinar y que las normas locales pueden ser más estrictas y las sanciones más severas que las normas de la MSHSL.

### **CÓDIGO DE RESPONSABILIDADES DEL/DE LA ALUMNO/A**

- Como alumno/a que participa en las actividades interescolares de mi escuela, entiendo y acepto las siguientes responsabilidades:
  - Respetaré los derechos y creencias de los/las demás y los/las trataré con cortesía y consideración.
  - Seré totalmente responsable de mis propias acciones y de las consecuencias de mis acciones.
  - Respetaré la propiedad de los demás.
  - Respetaré y obedeceré las reglas de mi escuela y las leyes de mi comunidad, estado y país.
  - Mostraré respeto a aquellos/as que son responsables de hacer cumplir las reglas de mi escuela y las leyes de mi comunidad, estado y país.

**Un/a alumno/a cuyo carácter o conducta viola el Código de Responsabilidades del Alumno y es suspendido o expulsado no se considerará que está en situación regular y por lo tanto no será elegible por un período de tiempo determinado por el/la director/a. Mientras un/a alumno/a no esté en situación regular, no podrá cumplir ninguna sanción por violaciones de los estatutos de la MSHSL.**
- Consentimiento informado: Por su naturaleza, la participación en deportes interescolares incluye riesgo de lesión y transmisión de enfermedades infecciosas como VIH, Hepatitis B, herpes y otras. Aunque las lesiones graves no son comunes y el riesgo de transmisión del VIH es casi inexistente en los programas deportivos escolares supervisados, es imposible eliminar todos los riesgos. Los/Las participantes tienen la responsabilidad de hacer lo posible por reducir ese riesgo. Los/Las participantes deben obedecer todas las reglas de seguridad, reportar todos los problemas físicos y de higiene a sus entrenadores/as, seguir un programa de acondicionamiento adecuado y revisar su propio equipo a diario. **EL PADRE/LA MADRE, TUTORES/AS O ALUMNOS/AS QUE NO DESEEN ACEPTAR EL RIESGO DESCRITO EN ESTA ADVERTENCIA NO DEBEN FIRMAR ESTE FORMULARIO. LOS/AS ALUMNOS/AS NO PODRÁN PARTICIPAR EN UNA ACTIVIDAD PATROCINADA POR LA MSHSL SIN SU FIRMA NI LA DE SUS PADRES.**
- Doy mi consentimiento para que el preparador físico o entrenador trate las lesiones y lo autorizo a discutir esas lesiones y divulgar cualquier información médica aplicable o registros relacionados con esas lesiones a entrenadores/as, personal escolar y otros proveedores de atención médica calificados según se considere necesario dentro de su ámbito de práctica.

## Al firmar esto, reconocemos que hemos leído la información contenida en el Folleto y Declaración de Elegibilidad de la MSHSL 2024-2025.

- También entiendo que en el caso de una lesión o enfermedad que requiera transporte a un centro de atención médica, se hará un intento razonable para contactar al padre/la madre o tutor/a en el caso de que el/la alumno/a sea menor de edad, pero que, si es necesario, será transportado/a en ambulancia al hospital más cercano.
- Al firmar esto, reconocemos que hemos leído la información contenida en el Folleto y Declaración de Elegibilidad de la MSHSL 2024-2025.
- Yo/nosotros/as reconocemos que la firma electrónica confirma que he/hemos leído y revisado la información contenida en el Folleto y Declaración de Elegibilidad. Yo/nosotros/as también reconocemos que esta firma electrónica tiene el mismo efecto legal, validez y aplicabilidad que una firma en un formato no electrónico.

**El/La alumno/a, padre/madre autoriza la divulgación de documentos y otra información pertinente por parte de la escuela para determinar la elegibilidad del/de la alumno/a. Además, el/la alumno/a, padre/madre entiende y aceptan que la información pública incluirá nombres y fotografías de los/las deportistas que participen o asistan a actividades extracurriculares, eventos escolares y actividades o eventos de la Liga.**

¿Soy un/a alumno/a educado en casa? **SÍ**  **NO**       ¿Soy un/a alumno/a virtual? **SÍ**  **NO**

---

*Nombre impreso del/de la alumno/a*

*Fecha de nacimiento*

*Grado en la escuela*

---

*Firma del/de la alumno/a*

*Fecha*

---

*Firma del padre o tutor*

*Fecha*

# CUESTIONARIO ANUAL DE SALUD DEPORTIVA 2024-2025 DE LA MSHSL

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 Grado \_\_\_\_\_ Escuela \_\_\_\_\_ Deporte(s) \_\_\_\_\_  
 Dirección \_\_\_\_\_  
 Teléfono \_\_\_\_\_ Fecha del último examen físico de aptitud deportiva (SQPE) \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Para cada pregunta, marque Sí o No en las casillas o encierre en un círculo los números de las preguntas que no pueda responder.

**EN EL ÚLTIMO AÑO, desde su último examen físico completo de aptitud deportiva con su médico o desde el Cuestionario de salud anual del segundo año, ¿HA HABIDO ALGÚN CAMBIO EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS?**

Cuestionario de salud del/de la deportista

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SÍ                       | NO                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. En el último año, ¿algún médico restringió su participación en deportes por algún motivo sin autorizarlo a volver a practicar deportes?.....                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>PREGUNTAS IMPORTANTES SOBRE LA SALUD DE SU CORAZÓN EN EL ÚLTIMO AÑO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                          |
| 2. En el último año, ¿se desmayó o casi se desmayó durante o después de hacer ejercicio?.....                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. En el último año, ¿tuvo molestias, dolor, opresión o presión en el pecho cuando hacía ejercicio?.....                                                                                                                                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. En el último año, ¿su corazón se acelera o se saltea latidos (latidos irregulares) cuando hace ejercicio?.....                                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. En el último año, ¿se sintió mareado/a o le falta el aire más de lo esperado cuando hace ejercicio?.....                                                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. En el último año, ¿tuvo una convulsión inexplicable?.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>PREGUNTAS IMPORTANTES SOBRE LA SALUD DEL CORAZÓN DE SUS FAMILIARES EN EL ÚLTIMO AÑO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                          |
| 7. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata sufrió una muerte súbita e inesperada sin razón aparente?.....                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata o familiar falleció por problemas cardíacos o sufrió una muerte súbita e inesperada antes de los 35 años (incluso un ahogamiento inexplicable o un accidente automovilístico inexplicable)?.....                                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata sufrió desmayos inexplicables, convulsiones o casi se ahoga?.....                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata fue diagnosticado con cardiomiopatía hipertrofica, síndrome de Marfan, miocardiopatía arritmogénica ventricular derecha, síndrome de QT largo o corto, síndrome de Brugada o taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica?.....                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata menor de 35 años tuvo un problema cardíaco, se le implantó un marcapasos o recibió un desfibrilador implantable?.....                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>PREGUNTAS SOBRE RIESGO MÉDICO EN EL ÚLTIMO AÑO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                          |
| 12. En el último año, ¿tuvo una lesión en la cabeza o una conmoción cerebral que todavía le genera síntomas como dolores de cabeza constantes, dificultad para concentrarse o problemas de memoria?.....                                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. En el último año, ¿tuvo la enfermedad de COVID-19 con dificultad para respirar; presión persistente en el pecho; confusión; incapacidad para permanecer despierto; fiebre alta por más de 4 días; piel, labios o lecho ungueal pálidos, grises o azulados; o con hospitalización y un médico le negó la autorización para volver a practicar deportes? ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Padres/Madres o tutores/as legales: anote a continuación cualquier problema de salud, medicamentos o alergias que puedan ser importantes para que lo sepan los/las entrenadores/as o el/la director/a deportivo/a de las actividades.**

No conozco ninguna otra razón física o de salud existente que impida la participación en deportes. Certifico que las respuestas a las preguntas anteriores son verdaderas y precisas y autorizo la participación en actividades deportivas.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre o tutor/a legal

\_\_\_\_\_  
Firma del/de la deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

**Notas del/de la director/a de actividades: (una respuesta afirmativa a cualquiera de las preguntas anteriores exige un certificado médico autorizando la actividad física antes de la participación)**

Fecha límite SQPE \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**MÉDICAMENTE ELEGIBLE PARA LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA: SÍ  NO**

Preguntas complementarias de evaluación de salud mental (se pueden separarse del formulario antes de enviarlo)

En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le molestó alguno de los siguientes problemas? (Encierre la respuesta en un círculo).

	En absoluto	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
Se sintió nervioso/a, ansioso/a o inquieto/a	0	1	2	3
No pudo parar o controlar su preocupación	0	1	2	3
Sintió poco interés o placer por hacer las cosas	0	1	2	3
Se sintió decaído/a, deprimido/a o desesperanzado/a	0	1	2	3

(Si la suma de las respuestas a las preguntas 1 y 2 o 3 y 4 es  $\geq 3$ , consulte a su proveedor médico)

Referencia: Evaluación física previa a la participación (quinta edición): AAFP, AAP, AMSSM, AOSSM, AOASM, AAP, 2019.

Revisado el 3/14/2024