



2026-2027 MINNESOTA STATE HIGH SCHOOL LEAGUE

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

Este folleto es para su referencia. Si tiene alguna duda sobre las interpretaciones de ciertas reglas, **comuníquese con la dirección de actividades o la dirección de la escuela.**

Alumnos/as: Su participación en los programas de la MSHSL dependerá de su elegibilidad. Proteja esa elegibilidad revisando con sus padres o tutores este resumen de las reglas de la Minnesota State High School League que rigen su participación. Puede encontrar el texto completo de las políticas y los estatutos en el Manual oficial de la MSHSL, que está disponible en todas las escuelas miembro y en formato electrónico en www.mshsl.org/governance.

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:

- Doce 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: Es fundamental conocer las siguientes expectativas.

Lista de verificación de la elegibilidad general para estudiantes (deben cumplirla todos los estudiantes)

(Si no cumple con los 8 puntos, consulte con la dirección de actividades o la dirección de la escuela)

- _____ 1. Estoy logrando avances académicos con vistas a la graduación.
- _____ 2. No cumpliré 20 años antes del inicio de la temporada en la que participe.
- _____ 3. No dejé la escuela ni repetí un grado a partir del ingreso inicial en el 9.º grado.
- _____ 4. No usé ni usaré ni poseeré tabaco o bebidas alcohólicas; no usaré, consumiré, tendré en mi posesión, compraré, venderé ni regalaré 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 infringí ni infringiré los estatutos raciales, religiosos, de acoso sexual, de violencia y de ritos de iniciación de la MSHSL.
- _____ 6. Acepto cooperar plenamente en cualquier investigación de manera honesta y veraz.
- _____ 7. Independientemente de mi edad, acepto cumplir todas las políticas y los estatutos de la MSHSL para ser elegible y representar a mi escuela en programas de la MSHSL.
- _____ 8. He leído, con mis padres/tutores 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.

Lista de verificación de la elegibilidad general para deportistas (deben cumplirla todos los deportistas)

(Si no cumple con los 5 puntos, consulte con la dirección de actividades o la dirección de la escuela)

- _____ 1. Me he realizado un examen físico en los últimos tres años que consta en los archivos de la escuela.
- _____ 2. No cambié de escuela.
- _____ 3. No participaré en más de seis temporadas en ningún deporte entre el 7.º y 12.º grado.
- _____ 4. No acepté ningún monto de dinero en efectivo ni mercadería valuada en más de \$100 por participar en un deporte.
- _____ 5. No competí ni competiré en eventos que no sean de la MSHSL en mi deporte durante la temporada de escuela secundaria.

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 de la MSHSL disponible en formato electrónico en www.mshsl.org/governance

1. **EDAD:** un/a estudiante 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. Quienes participen en el programa de Atletismo Adaptado deben tener menos de 22 años. A aquellos estudiantes de menos de 22 años que hayan comenzado una temporada deportiva se les permitirá completarla. *(Consultar el Estatuto 101)*
2. **CONDICIÓN DE AMATEUR:** los estudiantes solo podrán participar en un deporte de la MSHSL si son amateur en ese deporte. Ese estudiante no puede recibir un salario, dinero en efectivo ni mercadería a cambio de su participación deportiva. Además, no pierde su condición de amateur si recibe reembolso por oficial, instruir, enseñar o entrenar un deporte. *(Consultar el Estatuto 201 para conocer más disposiciones sobre deportistas amateur)*
3. **ASISTENCIA:** los estudiantes deben asistir a la escuela y a las clases regularmente. Quienes hayan dejado la escuela a causa de asistencia irregular, ausencia prolongada o suspensión de la escuela no son elegibles para participar en programas de la MSHSL. *(Consultar el Estatuto 102)*
4. **PREMIOS:** los premios que se entreguen deben ser simbólicos, en lugar de aquellos que no tienen valor intrínseco. Las autoridades de la escuela se asegurarán de que los premios aprobados se ajusten al contenido, al espíritu y a la intención del estatuto. Sanción: el estudiante no será elegible para participar en otra competencia de la MSHSL en esa actividad. *(Consultar el Estatuto 204 para conocer más disposiciones sobre premios)*
5. **REQUISITOS DE CRÉDITOS:** los/as estudiantes deben ser estudiantes de tiempo completo según los criterios del Departamento de Educación de Minnesota. Los estudiantes deben estar camino a 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. *(Consultar el Estatuto 103)*
6. **INSCRIPCIÓN:** solo quienes tengan inscripción regular en una escuela son elegibles para estar en la lista de elegibilidad de esa escuela y participar en los programas de la MSHSL ofrecidos por la escuela a la que asisten. Excepciones: estudiantes de educación cooperativa, estudiantes en línea; Estatuto 111.1.D(i).
Para ser elegible para una transferencia, la participación en un programa de la MSHSL se considera inscripción regular en esa escuela. (Consultar el Estatuto 104)
7. **ESTUDIANTES DE INTERCAMBIO DE OTROS PAÍSES:** los/as estudiantes de intercambio de otros países con autorización tendrán un año calendario de elegibilidad de la escuela secundaria a partir de su primera fecha de inscripción y asistencia. *(Consultar el Estatuto 111)*
ESTUDIANTES INTERNACIONALES: los estudiantes que no participen en un programa de intercambio estudiantil autorizado por CSIET son elegibles solo en niveles inferiores al varsity durante un año calendario. *(Consultar el Estatuto 111)*
8. **REQUISITOS DE SITUACIÓN REGULAR Y ELEGIBILIDAD GENERAL:** para ser elegible para la temporada regular y la competencia del torneo de la MSHSL fuera de temporada, la situación de los/as estudiantes debe ser regular. Un estudiante que haya sido echado de la escuela o que infrinja el Código de responsabilidades para estudiantes no se considera en situación regular y no será elegible durante un período determinado por la dirección con autoridad conferida por la junta local de educación. La Liga reconoce específicamente que determinadas conductas requieren sanciones que exceden aquellas impuestas habitualmente a quienes cometen infracciones por primera vez. Por ejemplo, cuando se suspende a un estudiante de la escuela, su situación no es regular y no puede comenzar a cumplir la sanción de participación hasta que haya finalizado la suspensión de la escuela y vuelva a una situación regular. *(Consultar el Estatuto 206)*

Código de responsabilidades del/de la alumno/a

La participación en actividades de la MSHSL es un privilegio que está acompañado de responsabilidad. Como estudiante que participa en programas de la MSHSL, 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 los derechos y la propiedad de otras personas.
- 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.

Los estudiantes expulsados de una competencia no podrán participar en otra competencia durante el resto de ese día. Además, quedarán suspendidos de la siguiente competencia programada, reprogramada o acordada en ese nivel de competición y en todas las siguientes competencias en el interin en cualquier nivel de competición. Todas las expulsiones siguientes suponen una inelegibilidad para cuatro competencias programadas. *(Consultar el Estatuto 206)*

9. **TEMPORADAS DE PARTICIPACIÓN:** los/as estudiantes no podrán participar en más de una temporada de la MSHSL en un deporte determinado en cada año escolar o en más de seis temporadas de la MSHSL en cualquier deporte durante su inscripción en 7.º a 12.º grado. La participación, aunque sea limitada, se contará como una temporada de participación. *(Consultar el Estatuto 109)*
10. **SEMESTRES INSCRITOS:** los/as estudiantes pueden participar en deportes de la MSHSL durante cuatro años escolares consecutivos a partir de su ingreso inicial o participación en la MSHSL en el 9.º grado. La limitación de este año escolar se aplica independientemente de si ese estudiante participa en deportes de la MSHSL. *(Consultar el Estatuto 110)*
Estudiantes de 7.º y 8.º grado
 - Pueden participar en deportes de la MSHSL en conformidad con el Estatuto 105.1.
 - Su participación comenzará una vez que entrenen y compitan en el deporte de la MSHSL.
 - Tienen permitido un año escolar de participación en la MSHSL en 7.º grado y un año escolar de participación en la MSHSL en 8.º grado en deportes.
11. **ELEGIBILIDAD POR NIVEL DE GRADO:** la participación en los programas de la MSHSL es limitada a estudiantes de 7.º a 12.º grado. Los estudiantes de 7.º y 8.º grado pueden participar solo si tienen inscripción en una escuela secundaria alternativa para esa escuela secundaria.
Quienes asistan entre kínder y 6.º grado no pueden participar en ningún programa de la MSHSL. *(Consultar el Estatuto 105)*
12. **ESTUDIANTES QUE FINALIZARON LA ESCUELA SECUNDARIA:** quienes se hayan graduado de una escuela secundaria o hayan completado la calificación terminal o final de una escuela secundaria, u obtenido un GED o un diploma no serán elegibles para participar en ningún programa de la MSHSL. Un estudiante que se haya graduado mientras es integrante de un equipo con una temporada en curso podrá terminar la temporada si quedan tres o menos semanas de la temporada regular, sin incluir los torneos de la MSHSL fuera de temporada. *(Consultar el Estatuto 106)*

13. ELEGIBILIDAD EN FUNCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS: en ningún momento durante el año calendario, se podrá, independientemente de la cantidad:

- usar o consumir, tener en posesión una bebida que contenga alcohol;
- usar o consumir, tener en posesión tabaco; o
- 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” incluyen cualquier producto que contenga tabaco, esté elaborado con este o derive de este que tenga como fin el consumo, ya sea mascar, fumar, absorber, disolver, inhalar, aspirar, esnifar o ingerir por otro medio, o cualquier componente, parte o accesorio de un producto de tabaco.

- usar o consumir, tener en posesión, comprar, vender o regalar cualquier sustancia o producto cuyo fin sea provocar ebriedad, excitación, estupefacción del sistema nervioso central, excepto bajo la dirección y supervisión de un médico. Dichas sustancias o productos incluirán, entre otros, drogas sintéticas, gasolina, pegamento, dispositivos de aerosol, sales de baño y cualquier sustancia contemplada en las leyes federales o de Minnesota.

El estatuto se aplica continuamente desde la primera firma del Folleto de Elegibilidad del/de la alumno/a.

No es una infracción estar en posesión de una sustancia controlada recetada específicamente para el propio uso por su médico.

P. Con la legalización del cannabis, ¿su consumo constituye una infracción en función del consumo de sustancias?

A. Sí, es una infracción en función del consumo de sustancias que un/a estudiante use o consuma alcohol, tabaco u otras sustancias químicas. El cannabis, al igual que el alcohol y el tabaco, puede ser legal para su uso por parte de personas adultas mayores de edad, pero su uso o consumo por parte de un/a estudiante constituirá una infracción en función del consumo de sustancias.

A. Sanciones por actividades de categoría I

Definición: actividades de categoría I: aquellos programas de la MSHSL en los que una escuela miembro tiene un cronograma de competencias de la MSHSL, sin incluir los torneos fuera de temporada.

- Actividades deportivas.
- Actividades de bellas artes 1) Debate, oratoria y obras teatrales de un acto cuando una escuela programa una temporada de competencias de la MSHSL.

1. Sanción por primera infracción: se perderá la elegibilidad para participar en las próximas dos competencias de la MSHSL consecutivas o dos semanas (14 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que se participe.

2. Sanción por segunda infracción: se perderá la elegibilidad para participar en las próximas seis competencias de la MSHSL consecutivas o tres semanas (21 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que se participe.

3. Sanción por tercera infracción y posteriores: se perderá la elegibilidad para participar en las próximas 12 competencias de la MSHSL consecutivas o cuatro semanas (28 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que se participe.

Un estudiante que decida participar en un programa de tratamiento puede ser elegible para participar tras un período mínimo de seis semanas después de ingresar al tratamiento siempre y cuando se cumplan todas las siguientes condiciones:

- Se haya determinado que el estudiante tiene una dependencia química.
- El estudiante ingresa voluntariamente.
- La dirección del centro de tratamiento certifique que el estudiante ha terminado satisfactoriamente el programa de tratamiento.
- La opción de tratamiento no puede usarse para la primera o la segunda infracción. Finalizar satisfactoriamente un programa de tratamiento de dependencia química se considerará cumplimiento únicamente de la infracción más reciente. Cualquier otra infracción cuya sanción no se haya cumplido deberá acatarse en su totalidad.

4. Las sanciones son progresivas y consecutivas.

5. Denegación de la descalificación: un estudiante será descalificado de todos los deportes de la MSHSL por otras nueve semanas más allá de su período original de inhabilitación cuando niegue haber infringido la regla, se le permita participar y luego se lo declare culpable de dicha violación.

B. Sanciones por Actividades de Categoría II

Definición: Actividades de Categoría II: Aquellos programas de la MSHSL en los que una escuela miembro no tenga un cronograma de las competencias de la MSHSL, sin incluir los torneos de la MSHSL fuera de temporada.

Actividades de bellas artes

1. Debate, oratoria y obras teatrales de un acto cuando una escuela no tenga programadas competencias de la MSHSL y participe únicamente en los torneos de la MSHSL fuera de temporada.

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 de la dirección.

(Consultar el Estatuto 205)

14. ACOSO SEXUAL, RACIAL O RELIGIOSO, VIOLENCIA Y RITUALES DE INICIACIÓN

Ningún estudiante ejercerá acoso sexual, racial, religioso, violencia ni practicará 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.

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 al personal del distrito escolar designado 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. Docentes, personal administrativo, autoridades y funcionarias, personas voluntarias y empleados y empleadas 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.

Represalias

El distrito escolar disciplinará o tomará las medidas apropiadas contra cualquier estudiante, docente, miembro del personal administrativo, persona voluntaria, entrenador o entrenadora, funcionario o funcionaria, empleado o empleada del distrito escolar que tome represalias contra cualquier persona que denuncie de buena fe un presunto 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 ritual de iniciación. Las represalias incluyen, entre otras, cualquier forma de intimidación, venganza o acoso.

Sanciones por Actividades de Categoría I

1. Primera infracción: se perderá la elegibilidad para participar en las próximas dos competencias de la MSHSL consecutivas o dos semanas (14 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que se participe.
2. Segunda infracción: se perderá la elegibilidad para participar en las próximas seis competencias de la MSHSL consecutivas o tres semanas (21 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que se participe.
3. Tercera infracción y posteriores: se perderá la elegibilidad para participar en las próximas doce competencias de la MSHSL consecutivas o cuatro semanas (28 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que se participe.

Sanciones por Actividades de Categoría II

Cada escuela miembro desarrollará las sanciones que aplicará en estas actividades. La escuela archivaré una copia actualizada de esta política en sus instalaciones. *(Consultar el Estatuto 209)*

15. **CUMPLIR UNA SANCIÓN DE LA MSHSL:** los estudiantes deberán estar en situación regular y poder asignarse a una competencia, excepto por la sanción que estén cumpliendo. (Quienes no estén en situación regular por una suspensión, expulsión, lesión, enfermedad, vacaciones familiares, etc. no podrán participar en una competencia y, por lo tanto, no podrán contar esas competencias para cumplir la sanción). *(Consultar el Estatuto 206)*
16. **SANCIONES PROGRESIVAS Y CONSECUTIVAS:** serán progresivas y consecutivas comenzando con la primera participación en una actividad de la MSHSL y continuando a lo largo de la trayectoria en la escuela secundaria.
17. **EQUIPOS UNIVERSITARIOS:** las personas que hayan participado en un equipo universitario no serán elegibles para participar en ninguna actividad de la Liga. *(Consultar el Estatuto 106)*
18. **PROCEDIMIENTO DE AUDIENCIA IMPARCIAL:** la Constitución de la MSHSL les brinda a estudiantes y sus padres o tutores un Procedimiento de audiencia imparcial para apelar una determinación de inelegibilidad por parte de la escuela. **Cada estudiante 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. La persona examinadora de la 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 de la dirección de actividades o de la dirección de la escuela miembro en www.mshsl.org/governance. *(Consultar el Estatuto 300)*

REGLAS DEPORTIVAS

1. **EXAMEN FÍSICO:** se debe tener un registro de un examen físico de cada estudiante realizado por un profesional licenciado en los últimos tres años, que esté archivado en la escuela, para que pueda participar. Todos los años los padres o tutores deberán responder un cuestionario de salud que se archivaré en la escuela. En el cuestionario, podría indicarse la necesidad de un examen físico antes de la participación. Se requiere la firma de padres o tutores que autorizan la participación. *(Consultar el Estatuto 107)*
2. **ÚLTIMA FECHA PARA SUMARSE A UN EQUIPO:** para ser elegible para la competencia de la MSHSL fuera de temporada, la persona deberá ser parte del equipo de la MSHSL 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. *(Consultar estatutos específicos de los deportes en 500 series)*
3. **Equipo MSHSL (208.07):** Un equipo de la MSHSL incluye a todos los alumnos que se someten a la supervisión, el control y las instrucciones del entrenador asignado a dicho deporte. La competición puede ser patrocinada por una escuela miembro de la Liga, en niveles como el *varsity* y los niveles inferiores a este. (Consulte: Niveles de equipo de la MSHSL)

Niveles de equipo de la MSHSL: A continuación se presenta una lista exhaustiva de los títulos que se utilizan para nombrar los niveles de equipo en los programas de la MSHSL.

- *Varsity (V):* Un equipo por cada programa de la MSHSL que puede participar en la competición posttemporada de la MSHSL.
- Niveles inferiores al *varsity*: Pueden existir varios equipos de la MSHSL en cada nivel de las siguientes categorías:
 - Nivel *varsity* juvenil (JV, JV2, etc.)
 - *B-squad* o B (equipo A, equipo B, etc.)
 - Equipo de 10.º grado (equipo 10A, equipo 10B, etc.)
 - *C-squad* o C (equipo A, equipo B, etc.)
 - Equipo de 9.º grado (equipo 9A, equipo 9B, etc.)

Equipo no perteneciente a la MSHSL (208.07): Cualquier grupo de estudiantes que reciba entrenamiento, uniformes o equipamiento, o que participe en una práctica, encuentro, competición, pruebas de selección o torneo no regido por la MSHSL.

4. COMPETENCIAS Y ENTRENAMIENTO QUE NO SEAN DE LA MSHSL (DEPORTES DE EQUIPO E INDIVIDUALES)

A. Durante la temporada de la MSHSL: quienes integren un equipo de la MSHSL no podrán participar en forma individual o como miembros de un equipo que no sea de la MSHSL en el mismo deporte durante la temporada de la MSHSL. La “participación” incluye pruebas eliminatorias, entrenamientos, prácticas, partidos amistosos y competencias. El béisbol, el sóftbol femenino y el esquí son excepciones a este estatuto. Definición de temporada: la temporada de la MSHSL se extenderá desde la primera fecha en que comiencen las prácticas hasta que el equipo sea eliminado en la competencia del torneo de la MSHSL.

Entrenamiento que no sea de la MSHSL durante la temporada de la MSHSL para estudiantes que califican como competidores individuales para el torneo estatal: (carreras a campo traviesa, gimnasia femenina, golf, esquí, natación y buceo, natación sincronizada, tenis, atletismo y lucha):

1. Lecciones/Entrenamiento: durante la temporada de la MSHSL, los estudiantes podrán tomar lecciones de profesionales y otras personas entrenadoras que no pertenezcan a la MSHSL sin ninguna restricción en cuanto a dónde, cuándo o quién puede proporcionar el entrenamiento. No se podrá faltar a una práctica, una competencia o un encuentro de la MSHSL para tomar lecciones o entrenar para un evento que no sea de la MSHSL. Se podrán tomar lecciones o entrenar con un equipo o club que no sea de la MSHSL durante la temporada de la MSHSL en el mismo deporte.

2. Competencia: se podrá competir en eventos o competencias que no sean de la MSHSL que no coincidan con los eventos en los que se compite actualmente en la MSHSL.

Excepción: vacaciones de verano: se podrá participar en campamentos, clínicas y equipos que no sean de la MSHSL en el mismo deporte que se practica actualmente a nivel de la escuela secundaria durante las vacaciones de verano. *(Consulte la definición de vacaciones de verano a continuación)*

B. Durante el año escolar, antes y después de la temporada deportiva de la MSHSL: se podrá participar en forma individual o como integrante de un equipo que no sea de la MSHSL, siempre que esta participación sea voluntaria y no esté influenciada ni dirigida por un miembro asalariado o no asalariado del personal técnico de la MSHSL.

1. Los estudiantes no podrán usar ningún tipo de uniforme de equipo de la MSHSL.
2. Los estudiantes no podrán recibir entrenamiento o preparación de un miembro asalariado o no asalariado del personal de entrenamiento de la MSHSL de ese estudiante en ese deporte. El patinaje sobre hielo, el tenis, la gimnasia deportiva y el fútbol sala se incluyen en esta restricción.
3. Los estudiantes podrán recibir entrenamiento o preparación, incluidas lecciones privadas, de alguien que no sea un miembro asalariado o no asalariado del personal técnico de la MSHSL de ese estudiante en ese deporte.
4. Los estudiantes y padres o tutores deberán pagar la tarifa y los gastos de entrenamiento, capacitación o lecciones privadas que no sean de la MSHSL, a menos que lo apruebe la Junta Directiva de la Liga.

C. Receso en vacaciones de verano

Los/as estudiantes podrán competir individualmente o como miembros de un equipo que no sea de la MSHSL aunque compitan en un equipo de la MSHSL en el mismo deporte. El verano se definirá como el período que va desde el sábado siguiente al cuarto viernes de mayo hasta el Día del Trabajo. Los estudiantes podrán participar en actividades durante el verano, como se definió anteriormente, aunque hayan comenzado su temporada deportiva en la MSHSL 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 traviesa hasta el Día del Trabajo. El fútbol queda excluido de la participación dual como se definió anteriormente.

D. Sanciones:

1. Primera infracción: el estudiante perderá la elegibilidad en ese deporte para participar en las próximas dos competencias de la MSHSL consecutivas o dos semanas (14 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que participe.
2. Segunda infracción: el estudiante perderá la elegibilidad en ese deporte para participar en las próximas seis competencias de la MSHSL consecutivas o tres semanas (21 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que participe.
3. Tercera infracción y posteriores: el estudiante perderá la elegibilidad en ese deporte para participar en las próximas 12 competencias de la MSHSL consecutivas o cuatro semanas (28 días calendario), la que sea mayor, de una temporada en la que participe.
 - Si quedan menos de dos eventos en la temporada de ese deporte que se requieran para cumplir la sanción, la pérdida de elegibilidad continuará en la próxima temporada para el mismo deporte.
 - Un estudiante del último año de la escuela secundaria (sénior) que infrinja los estatutos al final de una temporada deportiva cumplirá la suspensión completa en la próxima temporada deportiva en la que participe.

Las sanciones son progresivas y consecutivas.

E. Equipos nacionales y programas de desarrollo olímpico

La MSHSL podrá autorizar la participación de estudiantes de escuela secundaria en equipos nacionales legítimos o en programas de desarrollo olímpico de los Estados Unidos 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 tengan 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 días antes de la participación.

1. 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.
2. 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.

5. CAMPAMENTOS Y CLÍNICAS DEPORTIVOS

- A. Año escolar:** se podrá asistir a campamentos y clínicas deportivos que hayan sido autorizados por la dirección de la escuela secundaria.
- B. Período de vacaciones de verano:** los campamentos y clínicas deportivos especializadas que no sean de la MSHSL no requieren aprobación.
1. Los estudiantes y padres o tutores deberán pagar la tarifa de entrenamiento o capacitación que no sean de la MSHSL, a menos que lo apruebe la Junta Directiva.
 2. Los estudiantes podrán asistir a un campamento o clínica donde un miembro del cuerpo técnico de la MSHSL de la escuela en ese deporte posee, administra, dirige, organiza o se desempeña como instructor o es miembro del personal durante la participación del estudiante.
- C. Sanciones:**
1. Primera infracción: se perderá la elegibilidad en ese deporte para participar en las próximas dos competencias de la MSHSL consecutivas o dos semanas (14 días calendario) de esa temporada, la que sea mayor.
 2. Segunda infracción: se perderá la elegibilidad para participar en ese deporte en las próximas seis competencias de la MSHSL consecutivas o tres semanas (21 días calendario), la que sea mayor.
 3. Tercera infracción y posteriores: se perderá la elegibilidad en ese deporte para participar en las próximas 12 competencias de la MSHSL consecutivas o cuatro semanas (28 días calendario), la que sea mayor.
 - Si quedan menos de dos eventos en la temporada de ese deporte que se requieran para cumplir la sanción, la pérdida de elegibilidad continuará en la próxima temporada para el mismo deporte.
 - Un estudiante del último año de la escuela secundaria (sénior) que infrinja los estatutos al final de una temporada deportiva cumplirá la suspensión completa en la próxima temporada deportiva en la que participe.

Las sanciones son progresivas y consecutivas.

6. TRANSFERENCIA Y RESIDENCIA: Estatuto 111

- A.** Un estudiante transferido será elegible para la competencia de nivel *varsity* siempre que esté en situación regular en la fecha de retirarse de la última escuela a la que asistió y se cumpla una de las disposiciones de la Sección B (a continuación).
- B. Una persona transferida de otra escuela es elegible para la competencia de nivel *varsity* si:**
1. Opción de 9.º grado: se inscribe en 9.º grado por primera vez.
 2. Cambio de residencia familiar: 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 de la persona cambian de residencia y ocupación en Minnesota. Si los padres del estudiante se mudan del área de asistencia de un distrito escolar público a otra área de asistencia del distrito escolar público, el estudiante será elegible en el área de asistencia de la escuela pública receptora o en una escuela no pública si 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 estudiante elige cualquiera de las opciones de inscripción actuales anteriormente mencionadas, continuará siendo elegible al transferirse a la escuela receptora en el área de asistencia del distrito escolar público donde residen sus padres 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 escuela pública receptora, según lo determine el Consejo Escolar del distrito donde se ubica la nueva residencia; o
 - b. En cualquier escuela no pública.
- El estudiante puede utilizar esta disposición solo una vez durante los grados 9 a 12.
- La nueva residencia no podrá ubicarse en la misma área de asistencia de la escuela pública que la residencia anterior.
- 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 estudiante hijo 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 desde otro estado: si los padres de un estudiante se mudan a Minnesota desde un estado o país fuera de Minnesota y si ese estudiante se muda al mismo tiempo que los padres establecen una residencia en un área de asistencia del distrito escolar público de Minnesota, el estudiante 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 estudiante no será elegible para participar en la competencia de nivel *varsity* por un período de un año calendario a partir del primer día de asistencia a la escuela receptora.
1. Los estudiantes son inmediatamente elegibles para competir en cualquier nivel inferior al *varsity*.
 2. Un/a alumno/a no podrá obtener elegibilidad como resultado de una transferencia. Si al momento de la transferencia el/la estudiante no era elegible en la escuela anterior, no será elegible en la escuela receptora. 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 escuela receptora cada vez que el/la estudiante se transfiera.

- D. **Programa de opciones de inscripción:** un estudiante 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 total para una competencia de *varsity* para un año calendario en la escuela que deja y después de ese tiempo, tendrá elegibilidad total en la escuela receptora; o
 2. Ser elegible en un nivel inferior al *varsity* en la escuela receptora a la que se transfirió por un año calendario.
 3. La "participación" incluye pruebas eliminatorias, entrenamientos, prácticas, partidos amistosos y competencias.
- E. **Política de regreso a la escuela que dejó:** un estudiante 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 15 días calendario desde el primer día que asiste a la práctica en el otoño o asiste a clases en la escuela receptora por primera vez.
1. Tras la transferencia, el estudiante no será elegible en la escuela que deja y podrá entrenar en la escuela receptora, pero no podrá competir en ninguna actividad de la MSHSL de nivel *varsity* en la escuela receptora.
 2. El estudiante conservará la elegibilidad en la escuela que deja si elige regresar durante el período de 15 días calendario.
 3. Si permanece en la escuela receptora, tras el período de 15 días calendario, el estudiante será elegible a nivel *varsity* solo cuando haya cumplido todos los criterios de transferencia y tanto la escuela receptora como la oficina de la Liga la consideren elegible.
 4. Si alguno de los criterios de transferencia no se cumple, el estudiante no será elegible para competir a nivel *varsity* y en la escuela receptora y deberá elegir entre la elegibilidad para *varsity* en la escuela que deja o la elegibilidad para un nivel inferior a *varsity* en la escuela receptora.
 5. El estudiante podrá optar por rechazar el período de 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.



POLÍTICA DE CONMOCIONES CEREBRALES DE MSHSL

De conformidad con el Estatuto Estatal de Minnesota [121A.38](#)

Lesión aguda

Cuando una persona presenta síntomas o signos de conmoción cerebral, se deben aplicar las siguientes medidas:

1. La persona no puede regresar al partido ni al entrenamiento.
2. No se debe dejar a la persona sola; es fundamental supervisar su estado durante las primeras horas posteriores a la lesión para detectar deterioros.
3. La persona debe recibir una evaluación por parte de un/a profesional médico/a cualificado/a y que conozca las pautas actuales para el tratamiento de conmociones cerebrales.
4. Para que la persona pueda volver a jugar un partido o entrenar, se debe seguir un proceso paso a paso supervisado médicamente.

Nunca se debe volver a competir mientras se exhiben síntomas. “¡En caso de duda, en el banquillo de suplentes!”.

Protocolo de regreso al deporte:

El regreso al deporte tras una conmoción cerebral requiere la resolución de todos los síntomas y la finalización de un proceso de ejercicio gradual.

Se recomienda esperar 24 horas para los pasos 1 a 3 y es obligatorio esperar 24 horas para los pasos 4 a 6. Para participar en entrenamientos y competencias, es necesaria la asistencia escolar completa.

El/la deportista podrá regresar a competir únicamente cuando cumpla los siguientes criterios:

- ☐ Presentar ausencia total de síntomas o signos en reposo y durante el ejercicio.
- ☐ Haber completado el protocolo de regreso al deporte gradual.
- ☐ Haber regresado a la escuela a tiempo completo (también es necesario regresar a la escuela a tiempo completo antes de los entrenamientos del equipo, es decir, el paso 4).
- ☐ Haber recibido autorización médica y haber completado un formulario de autorización.

Pasos necesarios para regresar al deporte tras una conmoción cerebral: Se recomienda esperar 24 horas para los pasos 1 a 3. Es obligatorio esperar 24 horas para los pasos 4 a 6.

1. Ejercicio aeróbico muy ligero que no empeore los síntomas durante el ejercicio, actividades cotidianas y escolares habituales (p. ej., caminar).
2. Ejercicio aeróbico como caminar o andar en bicicleta estática a ritmo lento o moderado, sin entrenamiento de fuerza.
 - a. Ligero (hasta aprox. el 55 % de la frecuencia cardíaca máxima)
 - b. Moderado (hasta aprox. el 70 % de la frecuencia cardíaca máxima)
3. Ejercicio específico del deporte, fuera del entorno del equipo (correr, cambios de dirección y ejercicios de entrenamiento individual fuera del entorno del equipo). Entrenamiento de fuerza ligero.

NOTA: Si el entrenamiento específico del deporte implica algún riesgo de impacto accidental en la cabeza, se debe obtener autorización médica antes del paso 3.

*** Los pasos 4 a 6 requieren una espera de 24 horas en cada paso y regresar a la escuela a tiempo completo ***

4. Ejercicios de entrenamiento sin contacto. El ejercicio de alta intensidad, incluyendo ejercicios más exigentes (por ejemplo, ejercicios de pases, entrenamiento con varios deportistas), puede integrarse en un entorno de equipo.
5. Ejercicios de entrenamiento con contacto.
6. Jugar en partidos

CUÁNDO COMENZAR: Se deben evaluar los síntomas iniciales en una escala numérica (**síntomas o signos**). Se permite una exacerbación leve y breve de los síntomas (es decir, un aumento de no más de 2 puntos en una escala de 0 a 10 puntos durante menos de una hora en comparación con el valor inicial informado antes de la actividad física) durante los pasos 1 a 3. Los/as deportistas pueden comenzar el paso 1 (es decir, actividad limitada por los síntomas) dentro de las 24 horas posteriores a la lesión; la progresión de los pasos 1 a 3 generalmente requiere un mínimo de 24 horas de espera. Los pasos 4 a 6 requieren 24 horas de espera en cada paso.

CUÁNDO DETENERSE: Si se produce una exacerbación de los síntomas mayor que leve (es decir, más de 2 puntos en una escala de 0 a 10) durante los pasos 1 a 3, el/la deportista debe detenerse e intentar hacer ejercicio al día siguiente con una intensidad igual o inferior a la del paso anterior. Quienes experimenten síntomas relacionados con una conmoción cerebral durante los pasos 4 a 6 deben regresar al paso 3 para lograr la resolución completa de los síntomas con el esfuerzo antes de volver a intentar los pasos 4 a 6.

CUANDO REGRESAR: 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/a proveedor/a de atención médica que tenga licencia, autorización, certificado o habilitación por parte del estado para brindar tratamiento médico; que cuente con capacitación y experiencia en la evaluación y el manejo de conmociones cerebrales; y que ejerza dentro de su formación médica y el alcance de su práctica médica.

REFERENCIAS:

- Patricios JS, Schneider KJ, Dvorak J, et al. Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport—Amsterdam, October 2022. *British Journal of Sports Medicine* 2023;57:695-711. <https://bjsm.bmj.com/content/57/11/695>
- Sport Concussion Assessment Tool 6 (SCAT6) - *British Journal of Sports Medicine* 2023;57:622-631. <https://bjsm.bmj.com/content/57/11/622>

7-29-25



Declaración de elegibilidad de la MSHSL 2026-2027

Todas las determinaciones de elegibilidad de la MSHSL se basan en el Manual oficial de la MSHSL, que se encuentra en cada escuela miembro y está disponible en formato electrónico en www.mshsl.org/governance.

Declaración que debe ser firmada por la persona participante de una escuela miembro de la MSHSL y por sus padres o tutores 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 2026-2027, que contiene solo un resumen de las reglas de elegibilidad de la Minnesota State High School League. Comprendo que una copia del Manual oficial de la MSHSL está disponible en las escuelas miembro y en formato electrónico en www.mshsl.org/governance. Si deseo, puedo leerlo.
- ☐ Tanto el estudiante como los padres o tutores 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.
- ☐ Entiendo que una vez que firme la declaración de elegibilidad, se aplican todas las reglas de elegibilidad:
 - Doce 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 la MSHSL para ser elegible para representar a mi escuela en programas de la MSHSL.
- ☐ Además, entiendo que una escuela miembro de la MSHSL debe cumplir con todas las normas y reglamentos que atañen a los programas de la MSHSL 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 participante de programas de la MSHSL 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 los derechos y la propiedad de otras personas.
 - 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. **LOS PADRES, TUTORES O ESTUDIANTES QUE NO DESEEN ACEPTAR EL RIESGO DESCRITO EN ESTA ADVERTENCIA NO DEBEN FIRMAR ESTE FORMULARIO. LOS ESTUDIANTES NO PODRÁN PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE LA MSHSL SIN SU FIRMA NI LA DE SUS PADRES O TUTORES.**
- ☐ 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.

Declaración de Elegibilidad de la MSHSL 2026-2027 (continuación)

- ☐ También entiendo que, en el caso de una lesión o enfermedad que requiera traslado a un centro de atención médica, se hará un intento razonable para contactar a los padres o tutores en el caso de que el estudiante sea menor de edad, pero que, si es necesario, será trasladado 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 2025-2026.
- ☐ 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 estudiante, sus padres o tutores autorizan la divulgación de documentos y otra información pertinente por parte de la escuela para determinar la elegibilidad. Además, entienden y aceptan que la información pública incluirá nombres y fotografías de los estudiantes que participen o asistan a eventos escolares y programas de la MSHSL.

Soy un estudiante que recibe educación en casa. SÍ ☐ NO ☐ Soy estudiante 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	



2026-2027 MINNESOTA STATE HIGH SCHOOL LEAGUE

CUESTIONARIO ANUAL DE SALUD DEPORTIVA DE LA MSHSL

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____ Fecha de hoy _____ Grado _____ Escuela _____
 Fecha del último examen físico de aptitud deportiva (SQPE) _____ Deporte(s) _____
 Dirección _____ Teléfono _____

Para cada pregunta, marque sí o no en las casillas o encierre con 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/a 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, ¿personal médico restringió su participación en los deportes por algún motivo y no le dio autorización a volver a practicar deportes? | ☐ | ☐ |
| PREGUNTAS IMPORTANTES SOBRE LA SALUD DE SU CORAZÓN EN EL ÚLTIMO AÑO | | |
| 2. En el último año, ¿alguna vez se desmayó o estuvo a punto de hacerlo <i>durante</i> o <i>después</i> de hacer ejercicio? | ☐ | ☐ |
| 3. En el último año, ¿tuvo molestias, dolor, opresión o presión en el pecho cuando hacía ejercicio? | ☐ | ☐ |
| 4. En el último año, ¿su corazón se aceleró o se saltó latidos (latidos irregulares) mientras hacía ejercicio? | ☐ | ☐ |
| 5. En el último año, ¿sintió mareos o falta el aire con más frecuencia de la esperada mientras hacía ejercicio? | ☐ | ☐ |
| 6. En el último año, ¿tuvo una convulsión inexplicable? | ☐ | ☐ |
| 7. En el último año, ¿personal médico le dijo que tiene algún problema cardíaco? | ☐ | ☐ |
| 8. En el último año, ¿alguna vez el personal médico solicitó un examen para su corazón? ¿Por ejemplo, un electrocardiograma (EKG) o ecocardiograma (ECO)? | ☐ | ☐ |
| PREGUNTAS IMPORTANTES SOBRE LA SALUD DEL CORAZÓN DE SUS FAMILIARES EN EL ÚLTIMO AÑO | | |
| 9. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata sufrió una muerte súbita e inesperada sin razón aparente? | ☐ | ☐ |
| 10. 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)? | ☐ | ☐ |
| 11. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata sufrió desmayos inexplicables, convulsiones o casi se ahoga? | ☐ | ☐ |
| 12. En el último año, ¿alguien de su familia inmediata recibió un diagnóstico de miocardiopatía hipertrófica, síndrome de Marfan, miocardiopatía arritmogénica ventricular derecha, síndrome de QT largo o corto, síndrome de Brugada o taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica? | ☐ | ☐ |
| 13. 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? | ☐ | ☐ |
| PREGUNTAS SOBRE RIESGO MÉDICO EN EL ÚLTIMO AÑO | | |
| 14. 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? | ☐ | ☐ |
| 15. ¿Alguna vez se sintió mal cuando hacía ejercicio en un clima caluroso? | ☐ | ☐ |
| 16. ¿En el último año, ha sabido que alguien de su familia tenga el rasgo o la enfermedad de la anemia de células falciformes? | ☐ | ☐ |
| 17. ¿En el último año, ha tenido entumecimiento, hormigueo, debilidad en los brazos o las piernas, o no pudo mover los brazos o las piernas después de un golpe o una caída? | ☐ | ☐ |

Padres/Madres o tutores/as legales: Anote a continuación cualquier problema de salud, medicamento o alergia que pueda ser importante que el equipo de entrenamiento o la dirección de actividades y deportes conozca.

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 exactas, y apruebo la participación en actividades deportivas.

Firma del padre/madre o tutor/a legal

Firma del/de la deportista

Fecha

Nota de la dirección de actividades: (Si responde SÍ a cualquiera de las preguntas anteriores, necesitará un certificado médico que autorice la participación).

Fecha límite SQPE / / MÉDICAMENTE ELEGIBLE PARA LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA: SÍ ☐ NO ☐

Preguntas complementarias de evaluación de salud mental (se pueden separar 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 ≥3, consulte a su proveedor médico)

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

Revisado el 3/24/2026