



Dear Parent or Guardian:

Your child sustained a head injury while participating in a school activity. It is important for your child to check in with the nurse/licensed athletic trainer before he/she goes to class after their injury.

Please be observant for the following signs and symptoms:

- Headache that increases in intensity*
- Nausea and vomiting*
- Difference in pupil size from right to left eye, dilated pupils*
- Mental confusion/behavior changes, dizziness, memory loss, ringing in the ears
- Changes in gait or balance
- Blurry or double vision*
- Slurred speech*
- Noticeable changes in level of consciousness
(*difficulty awakening or loss of consciousness suddenly*)*
- Seizure activity*
- Decreased or irregular pulse or respirations*

*** Seek medical attention at the nearest emergency room**

The best guideline is to note symptoms that worsen, and behaviors that seem to represent a change in your child. If you have any question or concern about the symptoms that you are observing, contact your family physician or go to the emergency room. The chart on the right may be helpful in knowing what to do if your child is suspected of having suffered a concussion.

Limit Screen Time:
- Phone
- Television
- Computer
- Video Games

It is OK to:

- Use acetaminophen (*Tylenol*) for headaches
- Use ice pack on head & neck as needed for comfort
- Eat a light diet
- Go to sleep
- Rest (*no strenuous activity or sports*)

There is NO need to:

- Check eyes with a flashlight
- Wake up every hour
- Test reflexes
- Stay in bed

Do NOT:

- Drink alcohol
- Drive while symptomatic
- Exercise or lift weights
- Take ibuprofen, aspirin, naproxen or other non-steroidal anti-inflammatory medications



Estimado padre o tutor:

Su hijo tuvo una lesión en la cabeza mientras participaba en una actividad escolar. Es importante que su hijo se atienda con la enfermera/entrenador atlético con licencia antes de regresar a clases después de su lesión.

Favor de estar al tanto de los siguientes signos y síntomas:

- Dolor de cabeza que aumenta en intensidad*
- Náusea y vómito*
- Diferencia en el tamaño de la pupila entre el ojo derecho e izquierdo, pupilas dilatadas*
- Confusión mental/cambios de conducta, mareos, pérdida de la memoria, zumbido en los oídos
- Cambios en el andar o el equilibrio
- Visión borrosa o doble*
- Arrastrar palabras*
- Cambios notables en el nivel de conciencia
(*dificultad para despertar o pérdida súbita de la conciencia*)*
- Episodios de convulsión*
- Pulso o respiración irregular o disminuida*

*** Seek medical attention at the nearest emergency room**

La mejor recomendación es ver si los síntomas empeoran y si los comportamientos que muestran un cambio en su hijo. Si tiene alguna pregunta o preocupación acerca de los síntomas que está observando, favor de contactar con su médico familiar o ir a una clínica de urgencias. La tabla a la derecha podría ser útil para saber qué hacer si sospecha que su hijo tuvo un traumatismo en la cabeza.

Acceptable:

- Usar acetaminofén (*Tylenol*) para dolores de cabeza
- Usar hielo en la cabeza y cuello para sentir alivio
- Comer una dieta ligera
- Dormir
- Descansar (*no actividades o deportes extenuantes*)

NO hay necesidad de:

- Revisar los ojos con una linterna
- Despertarlo cada hora
- Probar los reflejos
- Permanecer en la cama

NO:

- Tomar alcohol
- Conducir mientras hay síntomas
- Ejercitarse o levantar mucho peso
- Tomar ibuprofeno, aspirina, naproxeno o cualquier otro medicamento anti-inflamatorio sin esteroides