

## Material educativo del Hospital Children's para la comunidad

## Stay On Top Of It

# Seguridad en el agua para jóvenes de 12 a 18 años de edad

A medida que su hijo se convierte en adolescente, usted probablemente tendrá menos control sobre su comportamiento en actividades acuáticas. Es mucho más probable que los adolescentes naden en aguas profundas del mar, ríos y lagos sin que esté presente un salvavidas. También, la presión de los amigos podría llevarlo a participar en actividades nuevas y riesgosas para las que pudiese no estar preparado. Conforme van cambiando sus papeles, usted debe imponer reglas firmes de seguridad en cuanto a las actividades acuáticas de su hijo. Bríndele su apoyo ayudándole a reconocer los riesgos y aprender a valerse en el agua.

## Reconozca los riesgos para su hijo adolescente.

Los adolescentes se arriesgan cuando:

- Juzgan erróneamente su habilidad para nadar. Algunos adolescentes se han ahogado tratando de atravesar ríos o lagos. Factores tales como el agua helada y las corrientes pueden debilitarlos sin darse cuenta. Estos pueden vencer hasta un nadador o atleta con mucha experiencia.
- Se tiran de cabeza o columpiándose con una cuerda en aguas poco profundas sin saber si hay objetos peligrosos bajo la superficie. Entre los grupos de diferentes edades; el de los adolescentes corre el mayor riesgo de sufrir accidentes tirándose clavados; muchos de los cuales, podrían resultar en lesiones de la columna vertebral o la muerte.
- Demoran en pedir auxilio. La mayoría de las veces los adolescentes se ahogan en compañía de

amigos, pues no se percatan del problema, piensan que la persona está bromeando o no saben cómo responder ante la crisis.

- Usan bebidas alcohólicas y drogas en o alrededor del agua. La mitad de las fatalidades que ocurren en el agua a los adolescentes barones, tienen que ver con el uso de bebidas alcohólicas. El alcohol afecta el juicio, la habilidad de nadar y contribuye a los efectos de la hipotermia.
- Andan en botes o nadan en áreas no vigiladas y sin chalecos salvavidas.
- No están concientes del peligro que representan las corrientes y el agua fría. Nadar en espacios abiertos no es lo mismo que nadar en una piscina.

## Tome acción

Reconozca las limitaciones de su hijo adolescente:

- Si no nada bien, inscribalo en clases de natación. Saber flotar y mantenerse a flote, además de saber alejarse del peligro son técnicas muy importantes para la supervivencia. Infórmese de clases para adolescentes o la posibilidad de participar en clases para adultos.
- Infórmese a dónde se va su hijo y establezca formas para ponerse en contacto. Advértale la importancia de nadar en áreas vigiladas por salvavidas y recomíéndele que haga un pacto con alguno de sus amigos para protegerse el uno al otro.
- Practique con su hijo adolescente cómo resolver situaciones, por ejemplo: "Es una noche tibia de abril y tus amigos quieren ir a nadar a la playa cercana. Tú no quieres ir, ¿qué puedes hacer?"

(Continúa)

**Children's**

Hospital & Regional Medical Center

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

Rev. 1/08 (npg)  
Tr (lv/jf)  
CE140 S

### Familiarícese con nuestros ríos, lagos y mares

- Los lagos y ríos del estado de Washington son lo suficientemente fríos como para causar hipotermia aún durante el verano y aun entre nadadores expertos. La hipotermia puede ocurrir rápidamente al bajar la temperatura del cuerpo y nos hace perder la fuerza necesaria para nadar. El chaleco salvavidas reduce la pérdida de calor, nos mantiene a flote y aumenta al doble el tiempo de supervivencia.
- Hable con su hijo adolescente acerca del riesgo de tirarse de cabeza en aguas poco profundas y desconocidas. Enséñele que solo puede tirarse de cabeza en agua de por lo menos, 9 pies de profundidad.
- Conversen en familia acerca de cómo mantenerse fuera de peligro, aprendiendo a reconocer los riesgos tales como agua helada, aguas crecidas, corrientes en los ríos y resaca en el mar. Averigüe si existe algún programa de recreación al aire libre donde enseñen cómo mantenerse a salvo en el agua.

### Facilítele a su hijo un chaleco salvavidas

- Déle a su hijo un chaleco salvavidas. Existen muchos modelos cómodos y con estilo, inclusive existe uno que se infla. Haga que su hijo lo use al andar en bote o nadar en lagos o ríos sin salvavidas de guardia.
- Déle el ejemplo. Cuando usted ande en bote, use chaleco salvavidas y no tome bebidas alcohólicas.

### Fuentes de recursos en el estado de Washington

- **Información para la prevención de ahogamiento y métodos de seguridad en el agua** – Información útil para padres, niños, adolescentes y educadores. [www.seattlechildrens.org/dp](http://www.seattlechildrens.org/dp)
- **Programa “Aprende a nadar” del departamento de parques y recreación de Seattle** – Clases de natación gratis para niños de tercero y cuarto grados, residentes de Seattle. [www.seattle.gov/parks/Aquatics/learntoswim.htm](http://www.seattle.gov/parks/Aquatics/learntoswim.htm)
- **Oficina de seguridad para el navegante de la división del guardacostas** [www.uscgboating.org](http://www.uscgboating.org)
- **Campaña de seguridad de navegación** – Ofrece actividades para niños, juegos en Internet e información para padres y educadores acerca de la navegación y el uso del chaleco salvavidas. [www.safeboatingcampaign.net](http://www.safeboatingcampaign.net)
- **Programa de navegación del departamento de parques estatales del Estado de Washington** – El 1° de enero de 2008 entró en vigencia la ley educativa y de seguridad para el navegante en el Estado de Washington. La ley requiere que todo navegante, 12 años o mayor, tome un curso de seguridad del navegante o un examen antes de conducir un bote de motor de 15 o más caballos de fuerza. También, por ley estatal, todos a bordo deben usar chalecos salvavidas a la medida y aprobados por el Guardacostas de los Estados Unidos. [www.parks.wa.gov/boating](http://www.parks.wa.gov/boating) o llamar al (360) 902-8844.

#### PARA MÁS INFORMACIÓN

- Línea de recursos de Children's (206) 987-2500 o (866) 987-2500 *línea gratis en Washington, Alaska, Montana, Idaho.*
- El Proveedor de atención médica de su niño

*Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.*

*Este volante lo revisó el personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.*