

# La seguridad en el agua para adolescentes de 12 a 18 años

A medida que su hijo se convierte en adolescente usted probablemente tendrá menos control sobre sus acciones cuando se recrea en el agua. Los adolescentes son más audaces y se atreven a nadar en aguas profundas de mar, ríos y lagos aunque no esté presente un salvavidas. Los amigos también pueden influir y hacerlo que participe en actividades nuevas y riesgosas sin tener experiencia.

A medida que la relación con su hijo cambia, establezca reglas firmes para su seguridad en el agua, ayúdelo a reconocer los riesgos y a aprender a protegerse.

## Reconozca los riesgos para su adolescente

Los adolescentes se arriesgan cuando:

- Juzgan erróneamente su habilidad para nadar. Algunos adolescentes se han ahogado tratando de atravesar un río o un lago. El agua helada y las corrientes pueden debilitarlos sin darse cuenta y vencer hasta a un nadador o atleta con más experiencia.
- Se tiran de clavado, se mecen meciéndose o saltan en aguas poco profundas sin saber si hay un objeto peligroso bajo la superficie. El grupo de los adolescentes es el que corre el mayor riesgo de sufrir accidentes de clavados, muchos de los cuales resultan en lesiones de la columna vertebral o la muerte.
- Se demoran en pedir auxilio. La mayoría de las veces se ahogan en compañía de amigos que no se dan cuenta del problema, o creen que la persona está bromeando, o por no saber qué hacer.
- Usan bebidas alcohólicas y drogas cerca de o en el agua. Un cincuenta por ciento



de ahogados son adolescentes de género masculino y tienen que ver con el consumo de alcohol. 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 usar chalecos salvavidas.
- No están concientes del peligro que representan las corrientes y el agua fría. Nadar al aire libre no es lo mismo que nadar en piscina.

## Actúe

Reconozca las limitaciones de su adolescente:

- Si no nada bien, inscribalo en clases de natación. Saber flotar y nadar como un perrito

## La seguridad en el agua para adolescentes de 12 a 18 años

---

para alejarse del peligro son técnicas de sobrevivencia muy importantes. Infórmese de clases para adolescentes o para adultos.

- Sepa a donde va su hijo y establezca una manera de mantenerse en contacto. Advíértale la importancia de nadar en áreas con salvavidas o vigiladas y recomíéndele nadar en pares, con amigos, para protegerse uno a otro.
- Practique qué hacer con su adolescente, por ejemplo: “Es una noche de abril tibia y tus amigos quieren nadar en la playa cercana. Tú no estás de acuerdo en ir, ¿qué puedes hacer?”

### Aprenda acerca de nuestras aguas

- Los lagos y ríos en Washington son tan fríos que pueden causar hipotermia, aún durante el verano y aún a nadadores expertos. La hipotermia puede ocurrir rápidamente al bajar la temperatura del cuerpo y nos hace perder la fuerza necesaria para nadar. Con el chaleco salvavidas se reduce la pérdida de calor, lo mantiene a flote y el tiempo de sobrevivencia aumenta al doble.
- Hable con su adolescente acerca del riesgo de tirarse de cabeza en aguas llanas y desconocidas. Enséñele que la primera vez que se entra en el agua siempre se entra de pie. Para tirarse de clavado el agua tiene que tener, por lo menos, 9 pies de profundidad.
- Conversen en familia acerca de como evitar riesgos como el agua helada o, las crecidas, las corrientes de ríos y la resaca de mar. Busque algún programa de recreación al aire libre donde le enseñen a protegerse en el agua.

### Déle un chaleco salvavidas

- Escoja un chaleco salvavidas con su adolescente. Hay muchos modelos cómodos, de estilo y hasta inflables. Haga que su hijo lo use si sale en bote o a nadar en lagos o ríos sin

guardas salvavidas.

- Dé ejemplo cuando anden en bote. Use el chalecos, si usted lo usa su adolescente también lo hará. No ingiera bebidas alcohólicas.

### Recursos en el estado de Washington

- **Información para la seguridad en el agua y la prevención de ahogos** – Información útil para padres, niños, adolescentes y docentes. [www.seattlechildrens.org/dp](http://www.seattlechildrens.org/dp)
- **Oficina Guardacostas y para la seguridad del navegante** – [www.uscgboating.org](http://www.uscgboating.org) (en inglés)
- **Campaña para la seguridad del navegante** – Ofrece actividades para niños, juegos en la línea internacional e información para padres y maestros acerca de la navegación y el uso del chaleco salvavidas. [www.safeboatingcampaign.com](http://www.safeboatingcampaign.com) (sitio en inglés)
- **Washington State Parks, Programa de navegación** – La ley del estado de Washington requiere que todo navegante, a partir de los 12 años, tome un curso o apruebe un examen acerca de la seguridad del navegante, antes de conducir una lancha a motor de 15 caballos de vapor en adelante. La ley estatal también requiere que todo miembro a bordo use chaleco salvavidas a su medida y aprobado por la Guardia costera de los Estados Unidos. [www.parks.wa.gov/boating](http://www.parks.wa.gov/boating) o llamar al 360-902-8844 (información en inglés)

#### Para más información

- [www.seattlechildrens.org/dp](http://www.seattlechildrens.org/dp)
- El proveedor de atención médica de su niño

---

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame a Comunicaciones de mercadeo 206-987-5205 o al 206-987-2280 (TTY).

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle 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.

© 1995, 1998, 2003, 2007, 2008, 2011 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

4/11  
CE140S