

Consejos de seguridad en el agua para las familias

Insista en la supervisión de un adulto

- Cuando sea posible, nade sólo en las áreas donde haya salvavidas de guardia.
- Mantenga vigilancia constante de sus niños cuando estén dentro o cerca del agua. Permanezca en todo momento a una distancia en la que pueda alcanzar a los niños pequeños.
- Haga que los adultos tomen turnos para vigilar a los niños en eventos sociales. Nunca tome alcohol u use drogas durante actividades acuáticas, andando en botes o estando a cargo de vigilar a los niños cerca del agua.
- Establezca y siga las reglas de seguridad.

Use chalecos salvavidas

Aún cuando usted o su niño sepan nadar, los niños, adolescentes y adultos siempre deben usar chalecos salvavidas:

- Andando en botes, balsas o llantas.
- Nadando al aire libre como por ejemplo lagos, ríos o el océano
- Jugando en el agua, cerca del agua o en muelles (en el caso de niños pequeños)

Revise los chalecos salvavidas para verificar que estén aprobados por el Guarda Costa de los Estados Unidos.

Aprenda a nadar

- Si no sabe nadar bien, busque a alguien que le enseñe. Aprenda a flotar y a mantenerse flotando en el agua por lo menos durante 10 minutos.



- Asegúrese que sus niños aprendan a nadar y mejoren sus aptitudes de natación cada año.
- Infórmese en la alberca y/o playa con salvavidas local sobre las clases de natación.

Revise el agua

- Al bucear asegúrese que no haya peligro. Si tiene dudas no bucee o salte.
- Revise si hay superficies desniveladas, corriente de ríos, resacas y cambios de clima.
- Esté consciente que el agua fría puede matarle, aún en los días calurosos del verano. Quédese cerca de la playa y repose si tiene frío o está cansado.
- Obedezca los signos de seguridad y señales de advertencia.

Sepa qué hacer en una emergencia

- Aprenda RCP (Resucitación Cardio-Pulmonar) para niños y adultos.
- Traiga consigo un teléfono celular o tenga ubicado un teléfono cercano.

Consejos de seguridad en el agua para las familias

- Aprenda medios de rescatar a otros sin que usted se ponga en peligro.
- Llame al 911 en casos de emergencia.

Para más información

- **Prevención del ahogo e Información sobre seguridad en el agua del Hospital Seattle Children's:**
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. Llame al Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5205 o 206-987-2280 TTY.

Este volante ha sido revisado por 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.

© 2003, 2007, 2010 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

7/10
CE423S