

Consejos de seguridad en el agua para las familias

Insista en la supervisión de un adulto

- Naden solamente en áreas donde hay salvavidas de guardia.
- Vigile constantemente a los niños que está supervisando cuando estén dentro o cerca del agua. A los niños pequeños o que tienen poca experiencia en el agua debe poder alcanzarlos con solo estirar brazo.
- Vigile a todo niño o adolescente mientras nade o juegue en o cerca del agua, aunque sepa nadar.
- Asigne a un vigilante cuando estén en o cerca del agua. Nunca tome alcohol o use drogas durante actividades acuáticas, si andan en botes o si está a cargo de vigilar a los niños cerca del agua.
- Nade con otras personas.
- Establezca sus reglas de seguridad en el agua.

Use chalecos salvavidas

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

- Andan en botes, balsas o llantas.
- Nadan al aire libre como en lagos, ríos y mar.
- Juegan en el agua, cerca del agua o en muelles (en el caso de niños pequeños).

Revise los chalecos salvavidas y verifique que estén aprobados por el Guarda Costa de los Estados Unidos.



Aprenda a nadar y técnicas de sobrevivencia en el agua

- Si no sabe nadar bien, busque quien le enseñe. Aprenda a flotar y a mantenerse flotando en el agua por lo menos durante 10 minutos.
- Asegúrese de que sus niños aprendan a nadar y mejoren sus aptitudes de natación cada año.
- Pregunte al salvavidas de la alberca/playa dónde dan clases de natación.

Revise el pronóstico del tiempo y el estado de las aguas

- Entre al agua donde pueda pisar y siempre de pie.
- Manténgase alerta en caso de que encuentre cambios en el nivel de profundidad, corrientes en los ríos, resaca en el mar y cambios de clima.

Consejos de seguridad en el agua para las familias

- Recuerde que el agua fría puede matar aún en días cálidos de verano. Quédense cerca de la orilla y descansen si tienen frío o están cansados.
- Obedezca los avisos de seguridad y banderas de advertencia.

Sepa qué hacer en caso de emergencia

- Aprenda a dar primeros auxilios y Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP).
- Lleve siempre su celular o ubique con anticipación el teléfono más cercano.
- Llame al 911 en caso de emergencia.
- Aprenda medios de rescate que no pongan en peligro su vida como “reach and throw”, es decir, trate de agarrar a la persona a la vez que usted se sujeta a una superficie estable. Si no puede alcanzarla, láncela algo que flote.

Para más información

- Prevención del ahogo e Información sobre seguridad en el agua: www.seattlechildrens.org/dp
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

© 2003, 2007, 2010, 2012, 2017 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

4/17
CE423S