



MI LISTA PARA LA SEGURIDAD EN EL AGUA

Los deportes y la recreación acuáticos son muy divertidos cuando todos están a salvo del peligro. ¡Usa esta lista con tu niño y diviértete!



¿ESTOY LISTO?

- Uso protector solar, aun si está nublado. (Aplicar Factor de Protección Solar de 15 o más cada dos horas.)
- Cuando estoy cerca del agua, en un bote o practicando deportes acuáticos, uso un chaleco salvavidas de mi medida y aprobado por la Guardia Costera de EEUU.
- No confío en las alitas inflables, juguetes o cámaras neumáticas para estar a salvo.
- Sé nadar.



¿ESTE LUGAR ES SEGURO?

- En los ríos, lagos y océanos, sólo nado en los lugares donde las señales indican que puedo nadar.
- No nado ni salgo en bote cuando hay mal tiempo. Me fijo en el pronóstico antes de salir.
- Antes de nadar, me aseguro de que no haya peligros como medusas, olas grandes o corrientes fuertes.
- Si el agua está sucia o fangosa, no entro.
- Sólo nado cuando mis padres me dan permiso.



¿QUIÉN ME MIRA?

- Siempre nado con un amigo.
- Me aseguro de que haya un adulto vigilándome.



¿CONOZCO LAS REGLAS?

- Conozco y obedezco las reglas de la seguridad en el agua.
- Comparto y espero mi turno. Camino. Nunca empujo ni salto al agua sobre otras personas.

- No me acerco a los drenajes de las piscinas. Si tengo pelo largo, me lo recojo en la piscina.
- Nunca me zambullo en ríos, lagos y océanos.
- Sólo me zambullo cuando un adulto ha comprobado que el agua tiene por lo menos 9 pies de profundidad y que se ve el fondo.
- Cuando me voy de la piscina, me aseguro de trancar la cerca.



EMERGENCIAS EN EL AGUA

- Si me da un calambre o estoy cansado, me pongo de espaldas y floto para descansar. Después alzo los brazos para pedir auxilio.
- Si me atrapa una corriente, no me resisto. Me relajo y nado paralelo a la costa hasta que la corriente se debilite y pueda nadar hacia la costa.
- Si mi bote se da vuelta, me agarro del borde y grito pidiendo auxilio.
- Si tengo frío, salgo del agua inmediatamente y me abrigo.
- Si alguien está teniendo problemas, le aviso al adulto que esté más cerca. Puedo arrojarle algo que flote a la persona (como un flotador o salvavidas). Pero nunca dejo que esa persona se acerque lo suficiente como para que pueda agarrarse de mí.



EL AGUA EN CASA

- Ayudo a los adultos a vaciar tinas, baldes y piscinas para vadear después de usarlas.
- Ayudo a que las tapas de los inodoros estén cerradas y trabadas, y a que estén cerradas las puertas de los baños y el lavadero.
- Ayudo a que las cercas de la piscina estén cerradas con llave, y a que no queden juguetes en el área de la piscina.