

## CAPACITANDO A LOS NIÑOS A



# TRAVÉS DE LA SEGURIDAD ACUÁTICA

Prevenga el ahogado.  
**Nunca nade solo.**



Los niños y adultos se ahogan sin hacer ruido. El ahogamiento es la causa principal de muertes accidentales de niños menores de 5 años y puede ocurrir en agua con una profundidad de menos de 2 pulgadas. El ahogo también se puede prevenir. Aquí hay unos consejos para mantener a usted, su familia y otros, seguros cerca al agua.



Orange County  
Fire Authority  
714 573 6200  
[ocfa.org](http://ocfa.org)



### Prevenga el ahogado! Nunca nade solo.

Los niños deben pedir permiso a un adulto antes de entrar o estar alrededor de una piscina o jacuzzi. Los adultos tampoco deben nadar solos. Acuérdesse, si no hay nadie con usted, nadie puede ayudar a salvarlo. Un adulto debe ser el que saca los juguetes u otros objetos del agua.

### No existe ningún sustituto para la supervisión activa.

Mantenga la vista en el agua en todo momento utilizando la estrategia como aparece en la tarjeta de "Water Watcher" [Vigilancia sobre el Agua], lo cual designa a un adulto como el Vigilante sobre el Agua por un periodo de tiempo específico (por ejemplo periodos de 15 minutos), en especial cuando varios adultos estén presentes.

### Aprenda a nadar. No se confíe de los flotadores.

Recuerde que los flotadores como los manguitos o churros son juguetes divertidos pero nunca hay que usarlos como sustituto de un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos.

### Entre con los pies primero!

Justo debajo de la superficie del agua pueden existir peligros como piedras, bancos de arena, entre otros. Al entrar con los pies primero le ayuda a encontrar estos peligros y le permite saber la profundidad del agua en esa área.

### Ser precavido al jugar cerca al agua.

Puede ser peligros si andan corriendo, brincando o dar empujones los unos a los otros dentro o cerca de una piscina. Use precaución y camine alrededor de la piscina. Cuando hay que sacar juguetes u otros objetos del agua, un adulto debe hacerlo.

### Enseñe a los niños sobre seguridad en la natación.

Toda persona es única. Inscriba a los niños en lecciones de natación cuando cree que usted y ellos están preparados. Comience poco a poco con los bebés; a algunos niños están listos para aprender a nadar a los 12 meses o hasta antes, mientras que otros no. Solo debe nadar en áreas designadas y siempre con la presencia de un adulto Vigilante sobre el Agua, y nunca nade solo.

### No permita que el drenaje lo lleve hacia abajo!

El drenaje puede crear mucha succión, lo cual puede atrapar a una persona por debajo del agua. Enseñe a los niños a permanecer alejados de los desagües y además utilizar una tapadera sobre el desagüe.

### Siempre use protector solar y beber suficientes líquidos.

Nadar en agua fresca puede disimularle las señales de quemaduras por el sol y la deshidratación. Aunque el protector solar sea a prueba de agua, hay que seguir volviendo a aplicar el protector solar y beber suficiente agua o bebidas descafeinadas.