

MI LISTA PARA LA SEGURIDAD EN EL AGUA

Para ayudar a que sus hijos no corran peligro cuando estén en el agua, repasen juntos esta lista de control. Si falta un niño, compruebe primero en el agua. Una piscina segura es una piscina divertida, así que recuerde vigilar siempre a los niños. . . ¡y páselo fenomenal!



¿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 un adulto esté conmigo y vigilándome. (Nota: No responsabilice a un niño de vigilar a niños o amigos más pequeños).



¿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.