



CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL AGUA

1. NUNCA NADES SOLO



6. ENTRA AL AGUA
CON LOS PIES POR DELANTE



2. SUPERVISAR A LOS NIÑOS
EN EL AGUA



7. MANTÉNGASE ALEJADO DE
LOS DESAGÜES DE LA PISCINA



3. NO JUEGUES A CONTENER
LA RESPIRACIÓN



8. PERMANEZCA DENTRO DE LAS
ÁREAS DE BAÑO DESIGNADAS



4. SIEMPRE UN CHALECO
SALVAVIDAS



9. EVITE EL CONSUMO
DE ALCOHOL



5. NO SALTES AL AGUA PARA
SALVAR A UN AMIGO



10. APRENDER RCP



APRENDA MÁS SOBRE LA SEGURIDAD EN EL AGUA:
YMCAMETRONORTH.ORG/WATER-SAFETY





CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL AGUA

1. NUNCA NADE SOLO



Solo se debe nadar cuando haya un socorrista de guardia. Los socorristas no solo vigilan a las personas en la piscina, el lago o el océano. Su trabajo también es vigilar el agua y asesorar a los nadadores sobre cualquier problema de seguridad o condición sospechosa que pueda surgir. También están capacitados para responder rápidamente ante cualquier problema. Además de nadar con un socorrista cerca, una buena regla general es usar el sistema de compañeros. Enséñele a su hijo que siempre nade con un amigo o hermano para que puedan cuidarse mutuamente si sus padres no están físicamente en la piscina con él. Además de ser más divertido nadar con un amigo, esto también garantiza que haya alguien que pueda pedir ayuda si algo sale mal.

2. SUPERVISAR A LOS NIÑOS EN EL AGUA



Cuando sus hijos estén en el agua, es hora de estar alerta. Como regla general, los padres siempre deben estar al alcance de su niño pequeño. Esta regla se aplica tanto si nadan en una piscina, un lago, el mar o la bañera. Los padres de niños mayores deben permanecer cerca y vigilarlos siempre. Incluso, los buenos nadadores necesitan supervisión, pues son propensos a intentar trucos peligrosos en el agua. Dejen sus teléfonos a un lado y mantengan la vista en alto. Si hay otros adultos presentes, pueden turnarse para vigilar la piscina, para que todos tengan la misma oportunidad de relajarse. Trabajar juntos para proteger a sus hijos es la mejor manera de prevenir un accidente.

3. NO JUEGUES A CONTENER LA RESPIRACIÓN



Al nadar, los niños no deben contener la respiración durante mucho tiempo, ya que esto puede causar ahogamiento y conlleva otros riesgos graves. Asegúrese de que los niños comprendan que competir para ver quién aguanta la respiración bajo el agua, y otros juegos similares, pueden ser peligrosos y no deben formar parte de ninguna actividad acuática.

Si un nadador contiene la respiración demasiado tiempo o hiperventila antes de sumergirse (es decir, respira más profundo o rápido), corre un mayor riesgo de desmayarse bajo el agua. Los niños que nadan en competencias deben aprender técnicas de respiración adecuadas para evitar problemas durante los entrenamientos o competencias.

4. SIEMPRE UN CHALECO SALVAVIDAS



Los niños pequeños o los nadadores sin experiencia deben usar siempre un chaleco salvavidas certificado por la Guardia Costera cerca del agua. Existen muchos productos en el mercado que afirman ayudar a los niños a mantenerse a flote, como flotadores, flotadores de piscina, etc., pero estos no sustituyen a los chalecos salvavidas ni a los dispositivos de salvamento en una emergencia real. Use estos productos solo cuando un padre o un adulto de confianza esté a una distancia prudencial del niño que los usa.

Además, recuerde que un chaleco salvavidas u otro dispositivo de flotación nunca debe ser una excusa para ignorar otras normas de seguridad acuática. Los chalecos salvavidas por sí solos no son suficientes para mantenerse a salvo cerca del agua.

5. NO SALTES AL AGUA PARA SALVAR A UN AMIGO



Si un niño ve a su amigo luchando por mantenerse a flote, su primer instinto podría ser saltar al agua para ayudarlo. Sin embargo, hacerlo podría provocar que ambos se ahoguen. El programa de Seguridad en el Agua de la YMCA recomienda la técnica "alcanza, lanza, no te vayas", que consiste en usar un objeto largo para jalar a un nadador con dificultades hasta un lugar seguro. Con esta técnica, los niños pueden ayudar a su amigo sin ponerse en riesgo.

APRENDA MÁS SOBRE LA SEGURIDAD EN EL AGUA:
YMCAMETRONORTH.ORG/WATER-SAFETY





CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL AGUA

6. ENTRA AL AGUA CON LOS PIES POR DELANTE



Pueden producirse lesiones graves cuando los niños saltan o se zambullen de cabeza en aguas poco profundas. Asegúrese de que su hijo comprenda la forma correcta de entrar y salir de la piscina. Si le interesa saltar y zambullirse, enséñele la forma correcta de hacerlo e indíquele las zonas seguras. Si su piscina no cuenta con una zona designada para zambullirse, no lo permita, independientemente de la profundidad del agua.

7. MANTÉNGASE ALEJADO DE LOS DESAGÜES DE LA PISCINA



Es buena idea mostrarle a su hijo cómo es el desagüe de la piscina y explicarle la importancia de mantenerse alejado incluso antes de empezar a jugar. El cabello, los trajes de baño e incluso las extremidades de los niños se han quedado atascados en desagües rotos o defectuosos, lo que puede provocar ahogamiento o lesiones graves. Enseñe a los niños a mantenerse alejados de estas zonas de la piscina, especialmente si un desagüe no tiene tapa o parece estar roto. Si observa alguno que parezca funcionar mal, infórmelo de inmediato.

8. PERMANEZCA DENTRO DE LAS ÁREAS DE BAÑO DESIGNADAS



Ya sea que nade en una piscina, el mar o un lago, permanecer dentro de las zonas de baño designadas es vital para su seguridad. Enséñeles a los niños sobre las cuerdas y por qué se usan para dividir una piscina. Nunca anime a un niño a nadar en aguas más profundas de las que su capacidad le permite, y especialmente si nada en un lago u océano, siga siempre las directrices de los socorristas locales. Ellos conocen el agua y, en el caso de lagos y océanos, saben lo suficiente sobre cómo cambia día a día como para ofrecer recomendaciones de seguridad inteligentes y actualizadas.

9. EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL



Este consejo aplica principalmente a niños mayores y padres. A medida que los niños se convierten en adolescentes, hablar con ellos sobre el alcohol se vuelve esencial. El alcohol afecta el juicio, la coordinación y el equilibrio. Afecta la capacidad de una persona para nadar e incluso puede bajar la temperatura corporal. Las imágenes de adolescentes y jóvenes disfrutando del alcohol junto a la piscina son comunes en la televisión y en las películas, lo que convierte a sus hijos adolescentes en una imagen peligrosa que copiar. Así que asegúrese de que comprendan la verdad detrás de mezclar el juego acuático con el alcohol. Nunca consuma alcohol mientras supervisa a sus hijos en el agua. No solo puede distraerlos, sino que podría impedirles funcionar adecuadamente en caso de emergencia.

10. APRENDER RCP



Si bien esperamos que su familia siga todas estas guías y se mantenga segura en el agua, la triste realidad es que los accidentes ocurren. Si ocurre un ahogamiento o un accidente en la piscina, los transeúntes suelen ser los primeros en reaccionar. Como padre o madre que supervisan niños, es fundamental que se familiarice con las técnicas para salvar vidas, incluyendo la RCP para niños y adultos. Saber cómo realizar la RCP puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Obtenga su certificación de RCP y manténgala actualizada a través de la Cruz Roja Americana, su hospital local o otras organizaciones comunitarias.

APRENDA MÁS SOBRE LA SEGURIDAD EN EL AGUA:
YMCAMETRONORTH.ORG/WATER-SAFETY





Visita ymca.org/watersafety

FAMILIAS PREPARADAS PARA EL AGUA

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE SEGURIDAD CERCA DEL AGUA E INSCRÍBETE

SEGURIDAD CERCA DEL AGUA EN LA Y

La Y quiere asegurarse de que todas las familias estén preparadas para un verano divertido y seguro. Para estar "preparadas para el agua", las familias deben desarrollar destrezas de seguridad acuática que ayuden a reducir los riesgos de ahogamiento y promuevan la confianza y la competencia dentro y cerca del agua.

¿Sabías que...?

- 9 de cada 10 padres consideran la natación una destreza esencial para la vida, pero el 24% tiene poca confianza en la capacidad de sus niños para mantenerse seguros cerca del agua.
- Los padres y tutores tienen la responsabilidad esencial de enseñarles a sus niños destrezas de seguridad acuática, pero no tienen por qué hacerlo solos. Con más de 110 años de experiencia enseñándoles a las personas las destrezas que necesitan para mantenerse seguras dentro y cerca del agua, la Y es el instructor de natación más confiable de Estados Unidos. Cada año, la Y les enseña a más de un millón de niños destrezas de natación y seguridad acuática que pueden salvarles la vida.

¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE SEGURIDAD CERCA DEL AGUA DE LA YMCA?

El programa de seguridad cerca del agua consta de ocho lecciones diseñadas para enseñarles a los niños destrezas de seguridad acuática. Una sesión típica incluye:

- Ejercicios para que los niños se acostumbren a estar en el agua
- Aprendizaje de dos series de destrezas que los niños pueden usar si se encuentran inesperadamente dentro del agua: "Saltar, empujar, girar, agarrar" y "Nadar, flotar, nadar"
- Temas de seguridad, como por ej. qué hacer si hay alguien en el agua que necesita ayuda
- Actividades divertidas que refuerzan las destrezas

YMCA of Metro North

978-775-3701

www.ymcametronorth.org



INSCRÍBETE HOY MISMO >>