

# 8 CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD EN EL AGUA

¡Ya casi estamos en verano! Los días más cálidos y soleados pueden traducirse en más tiempo al aire libre y cerca del agua\*. Es importante que las personas de todas las edades conozcan las normas básicas de seguridad en el agua. El ahogamiento es la principal causa de muerte en niños de 1 a 4 años y la segunda causa principal de muerte por lesiones no intencionales en las edades comprendidas entre los 5 y los 14 años. A continuación se incluyen algunos consejos para garantizar su seguridad y la de su familia.



Enséñeles a los niños que siempre deben pedir permiso para acercarse al agua.



Supervise a los niños dentro y cerca del agua, incluso si hay un guardavidas, y reconozca los signos de ahogamiento.



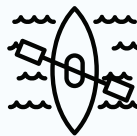
Nunca nade solo(a).



Esté atento a las banderas, señales o carteles que advierten si las condiciones para nadar no son seguras. Aprenda a reconocer los peligros habituales en el agua.



Los nadadores jóvenes o inexpertos deben llevar un chaleco salvavidas bien ajustado dentro y cerca del agua.



Las personas de todas las edades deben usar un chaleco salvavidas cuando naveguen en una embarcación o estén en cualquier masa de agua abierta (río, océano, etc.).



Enséñeles a los niños que no deben empujarse y tironearse en el agua ni jugar a juegos en los que se contiene la respiración.



Asegúrese de que todos los integrantes de la familia tienen conocimientos básicos de natación, como saber flotar y desplazarse en el agua. En muchas ciudades, YMCA y centros comunitarios se ofrecen clases de natación gratuitas o a muy bajo costo.