



## Lista de Verificación de Seguridad en Aguas Abiertas

### Consejos para Familias al Visitar Océanos, Lagos y Ríos

- **Vigile a los niños cuando estén dentro o cerca del agua sin distraerse.** Mantenga a los niños pequeños y nadadores inexpertos al alcance del brazo de un adulto. Asegúrese de que los niños mayores naden siempre con un compañero.
- **Elige un Vigilante del Agua.** Cuando haya varios adultos presentes, elija uno para que se encargue de cuidar a los niños en o cerca del agua durante un cierto período de tiempo, como 15 minutos. Después de 15 minutos, seleccione otro adulto para que sea el Vigilante de Agua.
- **Enseñe a los niños a nadar.** Cada niño es diferente, así que inscribalos en clases de natación cuando estén listos; considere su edad, desarrollo y la frecuencia con la que están cerca del agua.
- **Asegúrese de que los niños aprendan técnicas de supervivencia en el agua.** Los niños deben poder hacer estas cinco cosas:
  1. Saltar o sumergirse en agua que le cubre la cabeza y salir a la superficie.
  2. Dar la vuelta en el agua y orientarse a un lugar seguro.
  3. Mantenerse a flote en el agua.
  4. Combinar la respiración con el movimiento hacia delante en el agua.
  5. Salir del agua.

- **Explícale a los niños que nadar en aguas abiertas es diferente a nadar en una piscina.** Conozca los peligros ocultos de las aguas abiertas, como la visibilidad limitada, los desniveles repentinos, las superficies irregulares, las corrientes y la resaca.
- **Use las áreas designadas para nadar y las áreas recreativas siempre que sea posible.** Busque letreros sobre obstáculos en aguas abiertas. También busque letreros que indiquen cuándo estarán presentes los socorristas.
- **Lleve un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera cuando navegue o participe en otras actividades acuáticas.** Elija un chaleco salvavidas que sea adecuado para el peso y la actividad acuática de su hijo. Los nadadores inexpertos y los niños que no saben nadar deben usar chalecos salvavidas cuando están en el agua o cerca de ella.
- **Aprenda habilidades básicas de rescate acuático y RCP.** Es importante saber cómo responder en una emergencia sin ponerse en riesgo de ahogarse.