

LAS REGLAS DE SEGURIDAD DEL AGUA DE LA FAMILIA

ACTIVIDAD DE MARCADOR



APRENDA SOBRE LA SEGURIDAD EN EL AGUA. HABLE SOBRE LA SEGURIDAD EN EL AGUA. PRACTICA LA SEGURIDAD EN EL AGUA. PREVIENE EL AHOGAMIENTO.

Reúna los materiales:

IMPRIMA este actividad o ORDENE copias físicas de los marcadores de seguridad en el agua.

Tijeras

Pegamento (opcional)

Instrucciones

CORTE el marcador de seguridad del agua que sigue. Doble el marcador por la mitad y asegúrelo con pegamento (opcional).

¡APRENDA todas de Las Reglas de la Mano de seguridad del agua! Vea este video o use la página siguiente para hablar sobre acciones simples que su familia puede tomar para estar más segura cuando estan alrededor del agua.

¡HABLE sobre la seguridad del agua! Todas las fuentes de agua son peligrosas para niños, adolescentes y adultos, incluso bañeras. Identifique las fuentes de agua en su hogar y los lugares que visita con frecuencia para que pueda hacer una lista de reglas con sus hijos.

¡PRACTIQUE la seguridad del agua! Haga una lista de Reglas de Seguridad del Agua que refleje sus necesidades y experiencias. Asegúrese de actualizar las reglas regularmente o antes de las vacaciones familiares.

COLIN'S HOPE
Hola, soy Colin y este es mi amigo Buddy. ¡Aprendamos sobre Seguridad en el Agua!

LAS REGLAS DE LA MANO

ESPERAR A UN ADULTO

SUPERVISIÓN ADULTA

APRENDER A NADAR

CHALECO SALVAVIDAS

AGUA ABIERTA

WWW.COLINSHOPE.ORG

Las Reglas sobre Seguridad en el Agua de la Familia

1 Siempre contamos con un Vigilante Del Agua!

2

3

4

COLIN'S HOPE
SEA UN VIGILANTE DEL AGUA
TOME NUESTRO EXAMEN SOBRE SEGURIDAD EN EL AGUA
www.colinshope.org/quiz

COLIN'S HOPE
¡GRACIAS!
por mantener a su familia segura alrededor del agua!

Visite www.drowningispreventable.org para ver más actividades para padres e hijos

ENSEÑE LAS REGLAS DE LA MANO

Utilice el siguiente guión o vea el vídeo en www.drowningspreventable.org



Las Reglas De La Mano de seguridad en el agua son opciones más seguras que podemos tomar ANTES de ir cerca de cualquier tipo de agua, incluso cuando estamos en casa. "Seguridad" significa tomar decisiones que nos ayudan a mantenernos seguros y para que no nos hagamos daño. Cuando hablamos sobre la seguridad del agua, aprenderemos sobre las opciones que podemos hacer acerca del agua para evitar que nuestros cuerpos se lastimen. ¿Puedes pensar en algunos lugares donde puedes encontrar agua? **Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más**. Hablemos de formas en que podemos estar MÁS SEGUROS.



LA REGLA DE LA MANO #1: ESPERA A UN ADULTO Usted siempre debe esperar a un adulto y pedir permiso antes de entrar o ir cerca del agua. ¡Usted puede recordar esta regla señalando a un adulto! ¿Puede señalar a un adulto? ¿Quiénes son algunos adultos que usted sabe? **Enfatice a un adulto y no amigos y otros niños.**



LA REGLA DE LA MANO #2: SUPERVISION ADULTA Sus adultos siempre deben vigilarle cuando usted está dentro y alrededor del agua, incluso en casa. Los adultos deben VIGILARLE en vez de hacer otras cosas como leer un libro, usar sus teléfonos, o hablar con sus amigos. ¡Usted puede recordar esta regla poniendo las manos sobre los ojos como los prismáticos! Poner sus manos alrededor de sus ojos como prismáticos y mirar a un adulto.



LA REGLA DE LA MANO #3: APRENDER A NADAR Manténgase más seguro aprendiendo a flotar, poner su cara en el agua, soplar burbujas, ir debajo y volver del agua, mover sus brazos y patear sus pies en el agua, y de manera segura entrar y salir del agua. Recuerde esta regla moviendo los brazos en un movimiento de natación. ¡Puedes recostarte en el suelo para practicar cómo hacer burbujas, patear los pies y flotar como una medusa blanda!



LA REGLA DE LA MANO #4: CHALECO SALVAVIDA Los chalecos salvavidas te ayudan a flotar. Lleve un chaleco salvavidas debidamente ajustado y aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos cuando está cerca del agua, especialmente en barcos, muelles y playas. ¡Recuerde esta regla abrazándose! Un chaleco salvavidas debe ajustarse como un abrazo, todas las hebillas deben cerrar, y debe permanecer en su pecho.



LA REGLA DE LA MANO #5: AGUA ABIERTA El "agua abierta" es un gran cuerpo de agua sin paredes como lagos, playas, ríos, y estanques. ¡Usted puede recordar esta regla haciendo olas con sus brazos! Las aguas abiertas pueden ser peligrosas porque no se puede ver debajo de la superficie. Use chalecos salvavidas, nade cerca de un salvavidas, siga las reglas publicadas, y pida a un adulto que busque peligros en el agua como hoyos y caídas. Con la ayuda de un adulto, busque las banderas de advertencia.



¡EXTRA! LA REGLA DE LA MANO ALÉJATE DE LOS DRENAJES Siempre aléjate de los desagües en el agua. ¡Podemos recordar esta regla poniendo la mano en posición de parada! Los drenajes mantienen las piscinas limpias sacando la suciedad y las pequeñas cosas que caen dentro. NUNCA tocamos un drenaje en la piscina. SIEMPRE pida ayuda a un adulto cuando esté cerca de un drenaje.

Visite www.drowningspreventable.org para ver más actividades para padres e hijos