



# MANUAL DE RECURSOS DE LA ESCUELA DE NATACIÓN

APRENDA sobre la seguridad en el agua. HABLE sobre la seguridad de agua. PRACTICA la seguridad del agua. PREVENIR el ahogamiento. Enseñe a los niños sobre la seguridad del agua hoy.

*Seguridad en el agua con Colin y amigos | Para grados de pre-kínder y de grados mayores*

# ¿QUÉ ES SEGURIDAD EN EL AGUA CON COLIN Y AMIGOS?

Una herramienta educativa sobre la seguridad en el agua que se enfoca en reglas clave que ayudan a prevenir el ahogamiento



Seguridad en el agua con Colin y amigos es una herramienta educativa sobre la seguridad en el agua. El plan de estudios basado en los salones de primaria, enfoca en las reglas clave que pueden ayudar a los niños a tomar decisiones más seguras en todo tipo de agua, como esperar a un adulto antes de entrar o ir cerca del agua y llevar chalecos salvavidas. *¡Este programa está basado en investigaciones significativas, continúa ser evaluado para su eficacia, y ha sido probado con importancia estadística para aumentar el conocimiento de seguridad en el agua de los niños!*

El programa Seguridad en el agua con Colin y amigos tiene componentes flexibles que pueden administrarse a lo largo de dos semanas, una semana o incluso un día para satisfacer las necesidades de su grupo. Las clases pueden impartirse en el interior, al aire libre, junto a la piscina o en cualquier lugar en el que ya esté impartiendo clases de natación. Este programa se combina a la perfección con las lecciones en el agua al proporcionar temas de seguridad complementarios que puede correlacionar con las habilidades de natación. Tenga en cuenta que todas las opciones del plan de estudios son apropiadas para los niños de pre-kinder hasta el primer grado (edades de 3 a 7 años), con modificaciones disponibles para los estudiantes mayores.



## COLIN'S HOPE - NUESTRA HISTORIA

El 13 de junio de 2008, Colin se ahogó fatalmente en una piscina que tenía un socorrista de guardia el día después de haber completado con éxito las clases de natación. Familiares y amigos y adultos estaban presentes. Socorristas estaban de guardia. Colin aún se ahogó en aguas poco profundas... rápido y silenciosamente.

Después que Colin falleció sus padres Jeff y Jana Holst aprendieron que **el ahogamiento es la causa NÚMERO UNO de muerte para niños de 1 a 4 años de edad**. Pero, EL AHOGAMIENTO ES PREVENIBLE. La organización Colin's Hope fue creada con la esperanza de que ninguna otra familia perdería a su hijo a algo tan prevenible.

Nuestra misión en Colin's Hope es educar a los padres, cuidadores y niños para prevenir el ahogamiento. **Reciba más información sobre lo que hacemos en [www.colinshope.org](http://www.colinshope.org) y HABLE con los niños sobre la seguridad del agua hoy.**



# CÓMO UTILIZAR EL MANUAL DE RECURSOS DE LA ESCUELA DE NATACIÓN

¡Este manual de recursos es su tienda integral para proporcionar lecciones divertidas y atractivas de seguridad en el agua a estudiantes de natación!



- 1** IMPRIMA este Manual de recursos y léalo. CONSEJO PROFESIONAL: Lamine las lecciones para usar junto a la piscina y al aire libre.
- 2** Elija qué actividades de 5 minutos incorporará en su plan de lecciones. Recuerde visitar [www.drowningispreventable.org/resources](http://www.drowningispreventable.org/resources) para juegos adicionales, hojas de colorear, y más que se pueden compartir con padres y cuidadores.
- 3** Imprima **marcadores** y **certificados de finalización**, o solicite **copias físicas** de cada uno junto con las tarjetas de "Información Sobre Seguridad del Agua" en [www.drowningispreventable.org](http://www.drowningispreventable.org). Espere al menos 5 días hábiles para el envío.
- 4** ¡Enseña las lecciones! Luego, comparta el plan de estudios interactivo con los padres y cuidadores para que puedan mantener la conversación en casa. [www.drowningispreventable.org](http://www.drowningispreventable.org)



¿Necesita ayuda o quiere dirección para arreglar su plan de lecciones? ¡Contáctenos!  
[curriculum@colinshope.org](mailto:curriculum@colinshope.org)

# LECCIONES DE SEGURIDAD EN EL AGUA CON COLIN Y AMIGOS

La meta de este programa es para enseñar a los niños comportamientos más seguros alrededor del agua. Cada lección se enfoca en una de "Las Reglas De La Mano" de seguridad del agua.



## INTRODUCCIÓN: LAS REGLAS DE LA MANO



Seguridad" significa tomar decisiones sobre las acciones que nos mantiene seguros y no nos lastimemos alrededor del agua. Cuando hablamos sobre la seguridad del agua, aprenderemos sobre las opciones que podemos hacer acerca del agua para evitar que nuestros cuerpos se lastimen. **NADIE es a prueba de ahogamiento, pero todos pueden estar MÁS SEGUROS cerca del agua.** Las Reglas De La Mano son cinco formas en que podemos estar más seguros.

## ESPERAR A UN ADULTO



**Siempre debes a ESPERAR A UN ADULTO antes de entrar en la piscina o acercarse al agua.** Un adulto es alguien como tu mamá o papá o tu maestra. Tus amigos NO son adultos. Podemos recordar esta regla señalando a un adulto.

## SUPERVISIÓN ADULTA



**Podemos practicar el seguridad en el agua si siempre estamos bajo la SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.** Cuando los adulto pueden vernos, pueden ayudarnos a estar más seguros..

## APRENDER A NADAR



Debemos **APRENDER A NADAR.** Debemos aprender a nadar. Podemos estar más seguros si aprendemos a flotar y movernos en el agua. ¡Todos - niños pequeños, niños grandes y adultos - deberían aprender a nadar!



## CHALECO SALVAVIDAS

Si no sabes cómo nadar, todavía estás aprendiendo a nadar, o vas a estar cerca de aguas abiertas, deberías ponerte un chaleco salvavidas. **CHALECOS SALVAVIDAS aprobados por la Guardia Costera de los EE. UU.** te ayudan a flotar en el agua si encajan correctamente - ¡NO USAS FLOTADORES DE BRAZO!

## AGUA ABIERTA



Las reglas de seguridad deben ajustarse en función de su entorno. El agua se puede encontrar en cualquier lugar. El "agua cerrada" suele tener paredes y puedes ver el fondo, como una bañera o una piscina. Sin embargo, "aguas abiertas" es un cuerpo de agua que no tiene paredes. Playas, lagos, ríos, estanques y canales son ejemplos de aguas abiertas. Siga las reglas de seguridad en **AGUAS ABIERTAS** siempre que esté cerca de cuerpos de agua abiertos.

## ALÉJATE DE LOS DRENAJES



Siempre debemos **ALEJARNOS DE LOS DRENAJES.** Los drenajes ayudan a mantener limpias las piscinas al filtrar el agua. Si un drenaje está roto, agrietado o no funciona correctamente, las cosas pueden adherirse o pueden lastimar su cuerpo.

## ¡CELEBRA!



**¡USTED puede tomar decisiones más seguras alrededor del agua!** ¡Recuerde, nadie es a prueba de ahogamiento pero el ahogamiento ES prevenible con Las Reglas De La Mano!

# INTRODUCCIÓN: LAS REGLAS DE LA MANO

Opcional: Utilice esta lección con el gráfico de Las Reglas De La Mano



## PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

**IMPRIMA** el gráfico de Las Reglas De La Mano junto con los iconos y las piezas

**IMPRIMA** los iconos grandes para cada regla de Las Reglas De La Mano

**ASEGÚRESE** de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

Entienda que el agua es peligrosa y que hay reglas que podemos seguir para ser más seguros cuando estamos cerca del agua.

Aprenda la frase "seguridad en el agua"

Aprenda Las Reglas De La Mano y cómo podemos utilizarlas todos los días

Identifica fuentes de agua como bañeras, piscinas, playas y lagos

Aprenda quién es un adulto

## ENSEÑE LAS REGLAS DE LA MANO

Si ha impreso el gráfico de Las Reglas De La Mano móntela para que coincida con la imagen anterior. Utilice los iconos grandes para compartir imágenes de las reglas.

**Instructor:** Hoy vamos a aprender Las Reglas De La Mano de seguridad en el agua. Estas son opciones más seguras que podemos tomar ANTES de ir cerca de cualquier tipo de agua, incluso cuando estamos en casa. ¿Sabes lo que significa la palabra "seguridad"? "Seguridad" significa tomar decisiones que nos ayudan a mantenernos seguros y para que no nos hagamos daño. ¿Qué crees que significa "seguridad en el agua"? El agua es divertida, pero puede ser muy peligrosa. 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? **Respuestas: 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

**Maestro:** La primera Regla de la Mano es ESPERA A UN ADULTO. Usted siempre debe esperar a un adulto 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? Enfátice a un adulto y no amigos y otros niños. Un adulto es alguien como tus padres, abuelos, tías, tíos, maestros, o niñeras. Usted debe esperar a un adulto y pedir permiso antes de ir cerca del agua, incluso en casa. ¿A quién debe esperar antes de acercarse al agua? **Respuestas: Un adulto - Mamá, papá, maestro, abuelo, niñera, etc.**



## LA REGLA DE LA MANO #2 SUPERVISION ADULTA

**Maestro:** La segunda Regla de la Mano es **LOS ADULTOS DEBEN VIGILARLE**. Sus adultos siempre deben vigilarle cuando usted está dentro y alrededor del agua, incluso en casa. ¡Usted puede recordar esta regla poniendo las manos sobre los ojos como los prismáticos! ¿Puede poner sus manos alrededor de sus ojos como prismáticos y mirar a un adulto en nuestra aula? Los adultos deben **VIGILARLE** cuando usted está dentro o alrededor del agua en vez de hacer otras cosas como leer un libro, usar sus teléfonos, o hablar con sus amigos.



## LA REGLA DE LA MANO #3 APRENDER A NADAR

**Maestro:** La tercera Regla de la Mano es **APRENDE 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. ¿Puede mover los brazos en un movimiento de natación? ¿Puedes ponerte en tu estomago y patear los pies? Si quiere entrar en la piscina o en el agua, ¿qué debe aprender a hacer? Ponga su cara en el agua. ¡Sopla burbujas! Nade con los brazos y las piernas. ¡Flote en la espalda!



## LA REGLA DE MANO #4 CHALECO SALVAVIDAS

**Maestro:** La cuarta Regla de la Mano es **USE UN CHALECO SALVAVIDAS**. 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 así! ¿Puedes abrazar tu propio cuerpo? ¡Un chaleco salvavidas debe ajustarse como un abrazo, todas las hebillas deben cerrar, y debe permanecer en su pecho! Si usted no sabe nadar o estará en un lago o playa, ¿qué debe llevar? Un chaleco salvavidas.



## LA REGLA DE LA MANO #5 AGUA ABIERTA

**Maestro:** La quinta Regla de la Mano es **SIGA LAS REGLAS DE SEGURIDAD EN AGUA ABIERTA**. El "agua abierta" es un gran cuerpo de agua sin paredes. ¡Usted puede recordar esta regla haciendo olas con sus brazos! ¿Puede nombrar algunos ejemplos de agua abierta? Lagos, playas, ríos, estanques. Las agua abierta 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.



## OPCIONAL – LA REGLA DE LA MANO - ALÉJATE DE LOS DRENAJES

*Enseñe esta regla en lugar de "AGUA ABIERTA" si su comunidad visita piscinas con más frecuencia que en aguas abiertas.*

**Maestro:** Esta Regla de la Mano es **ALÉJATE DE LOS DRENAJES**. Siempre aléjate de los desagües en el agua. ¡Podemos recordar esta regla poniendo la mano en posición de parada! ¿Sabe lo que hace un desagüe? Los desagües mantienen las piscinas limpias sacando la suciedad y las pequeñas cosas que caen dentro. **NUNCA** tocamos un desagüe en la piscina. **SIEMPRE** pida ayuda a un adulto cuando esté cerca de un desagüe. Si ve un desagüe, ¿qué debe hacer? Aléjate, no lo toque.

# INTRODUCCIÓN: LAS REGLAS DE LA MANO

## ACTIVIDAD PARA PADRES Y NIÑOS



### Las Reglas sobre Seguridad en el Agua de la Familia

- 1 Siempre contamos con un Vigilante Del Agua! 
- 2
- 3
- 4



### MARCADOR DE LAS REGLAS DE SEGURIDAD DEL AGUA DE LA FAMILIA

Reúna los materiales:

- IMPRIMA los marcadores de seguridad en el agua o ORDENE copias físicas.
- IMPRIMA las instrucciones de las actividades para padres y cuidadores.

Actividad:

- Después de enseñar Las Reglas de la Mano de seguridad del agua, envíe un marcador y una copia de las instrucciones de la actividad a casa con cada niño en su clase.
- Anime a los padres y cuidadores a completar LA PARTE POSTERIOR del marcador con sus familias.
- Las reglas pueden parecer diferentes según el hogar y las actividades de cada familia - ¿Tienen una piscina en el patio trasero? ¿Visitan a menudo lagos y playas? ¿Hay algún miembro de la familia que tenga un estanque o arroyo cerca de su propiedad? La lista de Reglas de Seguridad del Agua de cada familia debe reflejar sus propias experiencias.

# ESPERAR A UN ADULTO

Movimiento de la mano: Señalar a un adulto



## PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Esperar a un adulto

ASEGÚRESE de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

Aprenda quién es un adulto

Entiende que pedir permiso es el primer paso antes de acercarte a cualquier tipo de agua

Aprenda la canción "Esperar a un adulto"

## ENSEÑE ESPERAR A UN ADULTO - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imagen de la regla.

**Maestro:** Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? **Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más**

- Esta foto significa ESPERAR A UN ADULTO. **Sostenga en alto la tarjeta con el icono ESPERAR A UN ADULTO.** Siempre debes a esperar a un adulto antes de entrar en la piscina o acercarse al agua, incluso en casa.
- Podemos recordar esta regla señalando a un adulto. **Ayudar a los niños señalando a un adulto en la clase cuando vea este icono.**
- ¿Quiénes son algunos adultos que conocemos? **Enseñales la necesidad de entender que personas como mamás, papás, maestros, niñeras, tias, tios, y abuelos son algunos ejemplos de adultos. Sus amigos no son adultos.** Podemos practicar la seguridad en el agua esperando a que un adulto esté presente antes de entrar o acercarse al agua como una piscina, un lago, y un río. ¿Puedes pensar en otros lugares donde podrías encontrar agua? Un adulto es alguien como tu mama, tu papa, o tu maestro. ¿Es usted un adulto? **¡No!** No, ustedes son niños, y todos ustedes son brillantes.
- Vamos a cantar una canción llamada "Esperar a un adulto". ¿Estas listo? Repite después de mí. **Cante la canción completa de "Esperar a un adulto", luego repita y pida que los estudiantes repitan cada línea. La versión de audio de esta canción se puede encontrar en la página de recursos en línea.**



## 🎵 **ESPERAR A UN ADULTO**

¡Antes de nadar o entrar a la piscina, la regla es esperar a un adulto! Antes de entrar, ¿que debo hacer? Esperar a un adulto. (más fuerte) ¡ESPERAR A UN ADULTO!



- *Después de cantar la canción dos veces, pregunte lo siguiente:*
  - ¿Dónde puedes encontrar agua? *piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros*
  - ¿A quién debes esperar si deseas entrar a la bañera? *Un adulto, Mama o Papa, Abuela, Abuelo, niñera*
  - ¿A quién debes esperar si deseas ir a nadar? *Un adulto, Mama o Papa, maestro*
  - ¿Deberías nadar solo? *La única respuesta correcta: No. Debo esperar a que un adulto esté presente.*
  - ¿Deberías entrar en el agua tú solo, incluso en casa? *La única respuesta correcta: No. Debo esperar a que un adulto esté presente.*
  - ¿Quiénes son algunos adultos que conocemos? *Mamás, papás, maestros, niñeras, tias, tios, y abuelos*

**CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:** *Todos cantan la canción una vez mas. También puede revisar Las Reglas De La Mano y los movimientos de mano correspondientes.*

# SUPERVISIÓN ADULTA

Movimiento de la mano: Ponga las manos sobre los ojos como los prismáticos



## PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Supervisión adulta

ASEGÚRESE de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

- Aprenda quién es un adulto
- Donde los adultos deberían estar observándote
- Aprende qué es una distracción
- Cómo recordar a nuestros adultos que nos observen cerca del agua



## ENSEÑE SUPERVISIÓN ADULTA - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imagen de la regla.

**Maestro:** Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? **Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más**

- Esta foto significa SUPERVISION ADULTA. **Sostenga en alto la tarjeta con el icono SUPERVISION ADULTA.**
- Podemos recordar esta regla poniendo las ma nos sobre los ojos como los prismaticos. **Ayudar a los ninos recordar esta reg/a poniendo las monos sobre los ojos como los prismaticos.**
- ¿Quiénes son algunos adultos que conocemos? **Mama, Papa, Tia, Tio, los abuelos, maestros y maestras, y mas**
- ¿Quién debería supervisar cuando estás cerca del agua, como la bañera, la piscina o un lago? **A UN ADULTO**
- Los adultos deben ser Vigilantes de Agua para ti. Eso significa que deberían estar supervisandote activamente y sin distracciones.
- Una “distracción” es algo que te quita la atención. Si estoy hablando contigo y alguien más dice tu nombre, ESO es una distracción. ¿Puedes pensar en algunas cosas que pueden ser una distracción para los adultos? **TELÉFONOS, amigos, otros niños, leer libros, cocinar, tareas como lavar la ropa y limpiar, sus hermanos y más**
- Si tu adulto se distrae, puedes recordarle CORTESAMENTE que te mire diciendo: “¡Hola, adulto! Por favor, mírame mientras estoy cerca del agua”. ¡Practica decir eso ahora!

**CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:** Repasa SUPERVISIÓN ADULTA y el movimiento de la mano.

# APRENDER A NADAR

MOVIMIENTO DE LA MANO: Mover los brazos en movimiento de natación



## PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Aprender a nadar

ASEGÚRESE de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

- Aprende por qué las clases de natación son importantes
- Practica habilidades de natación en tierra firme
- Hable sobre las diferencias entre el agua como piscinas y bañeras y el agua como playas, ríos y lagos

## ENSEÑE APRENDER A NADAR - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imagen de la regla.

**Maestro:** Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? **Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más**

- Esta foto significa APRENDER A NADAR. *Sostenga en alto la tarjeta con el icono APRENDER A NADAR.* Podemos estar mas seguros si se aprende a flotar y moverse en el agua.
- ¡Podemos recordar esta regla moviendo los brazos en grandes arco iris! *Ayudar a los niños recordar esta regla con un movimiento de nadar.*
- ¿Quién debe aprender a nadar? ¿Los niños pequeños deben aprender a nadar? *Si.* ¿Los niños grandes deben aprender a nadar? *Si.* ¿Los adultos deben aprender a nadar? *Si.* ¡Todos, niños pequeños, niños grandes y adultos deben aprender a nadar!
- ¿Alguien ha ido a una clase de natación? Dime cómo fue. ¡Tomar clases de natación te enseñará cómo poner tu cara en el agua, cómo flotar, cómo mover tus brazos y piernas y cómo hacer burbujas en el agua! Si todavía está aprendiendo a nadar, quédese en aguas poco profundas con un adulto.

- Vamos a tratar alguna de estas cosas ahora. ¿Sabe lo que significa la palabra "flotar"? Flotar significa permanecer en la superficie del agua. Usted puede flotar en el agua tumbándose como una estrella de mar. ¿Me puede mostrar como es una estrella de mar? *Modelar una estrella de mar en el suelo y pida a los niños que lo imiten.*

- Puede nadar en el agua moviendo los brazos de esta manera (*demostrar*). A esto lo llamamos 'brazos de arcoíris' o 'bolas de helado'. ¡Ahora tu intenta!

Ahora patea tus pies así (*demostrar*). Esta es la manera de ayudar a su cuerpo a nadar en el agua. Mueva los brazos y los pies al mismo tiempo. Pida a los niños que lo prueben.



- Revisa las 3 habilidades. Enfatiza que estas son cosas que tienes que aprender a hacer con un adulto en el agua.
- Aprender a nadar es divertido. Cuando sepas nadar, puedes intentar nadar en todo tipo de agua cuando estés con un adulto.
- Algo para recordar es que no todas las aguas son iguales. El agua de piscinas y bañeras es diferente del agua de lagos, playas, ríos, lagunas y arroyos.
- El agua como las piscinas y las bañeras es clara. Puedes ver hasta el fondo cuando lo miras. También tiene una manera muy fácil de entrar y salir. Puede usar las escaleras para caminar o poner fácilmente el pie sobre el borde. El agua de las piscinas y bañeras también es muy tranquila.
- El agua como lagos, playas, ríos, estanques y arroyos es todo lo contrario. Esta agua suele ser oscura por lo que no se puede ver muy lejos. Puede ser muy, muy profundo, y cosas como las olas, los barcos y el mal tiempo pueden hacer que nadar sea peligroso. En este tipo de agua, debes asegurarte de que tu cuerpo esté a salvo de rocas, animales y basura.
- Tómese el tiempo para practicar sus habilidades de natación en agua como lagos y playas con su adulto, y recuerde siempre que estos lugares son diferentes del agua como bañeras y piscinas.

**CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:** *Repase APRENDER A NADAR y practica el movimiento de la mano*

# CHALECO SALVAVIDAS

Movimiento De La Mano: Darse un abrazo



## PREPARE LA LECCIÓN Y EL EXPERIMENTO CIENTÍFICO



Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de chaleco salvavidas  
ASEGÚRESE de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Reúne los materiales del experimento científico:

2 mandarinas FRESCAS  
1 marcador permanente  
1 Recipiente TRANSPARENTE medio o dos tercios lleno de agua

Los Objetivos:

- Aprender cómo se ve flotar
- Aprender cómo debe quedar un chaleco salvavidas
- Aprender cuándo debe usar un chaleco salvavidas

Configuración del experimento científico:

Dibuja un chaleco salvavidas en una de las mandarinas usando el marcador permanente  
Pela la segunda mandarina y pásala con el dedo.  
Debería poder ver a través del centro de la naranja.

## ENSEÑE CHALECO SALVAVIDAS - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imagen de la regla.

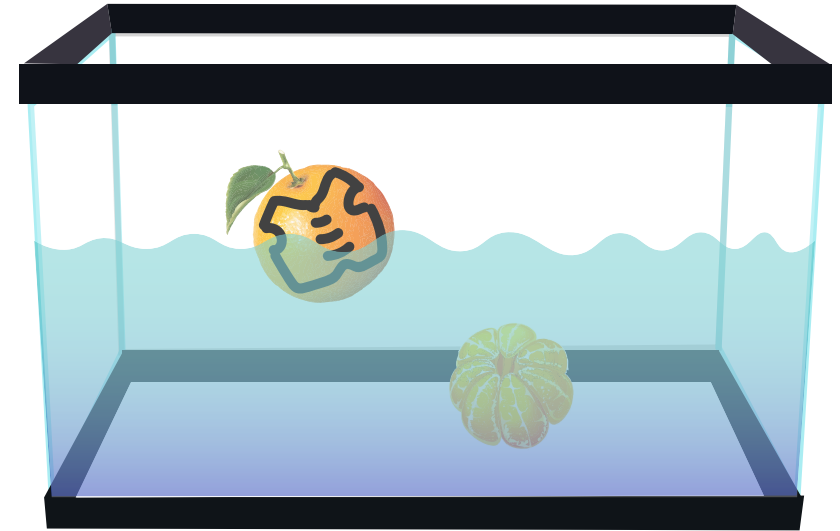
**Maestro:** Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte más seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? **Respuestas:** Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más

- Esta foto significa **CHALECO SALVAVIDAS**. Sostenga en alto la tarjeta con el icono CHALECO SALVAVIDAS. Los chalecos salvavidas te mantienen más seguro porque te ayudan a flotar sobre el agua.
- ¡Podemos recordar esta regla por dándonos un abrazo! Ayudar a los niños a recordar esta regla abrazándose a ellos mismos.
- Hay muchos lugares donde debes usar un chaleco salvavidas para estar más seguro: en un barco, en el lago, mientras camina en la orilla o en un muelle, cuando está pescando, cuando sus adultos están mirando a más de un niño en al mismo tiempo, o incluso cuando esté tomando un descanso de nadar para comer un antojito o usar el baño. Ayude a los niños a pensar en otras situaciones apropiadas si pueden hacerlo.
  - ¡RECUERDA! Si se quita el chaleco salvavidas para comer un antojito o usar el baño, ¡DEBE VOLVER A PONÉRSELO antes de volver al agua!

## EXPERIMENTO NARANJA FLOTANTE (experimento científico)

Aprendamos cómo funcionan los chalecos salvavidas. Muestre el recipiente transparente y dos naranjas para que todos puedan verlos.

- ¿Qué crees que lleva esta naranja? Muestre la naranja con cáscara a todos los estudiantes. ¡Correcto! ¡Un chaleco salvavidas!
- ¿Esta naranja lleva chaleco salvavidas? Muestre la naranja sin cáscara. ¡No!
- ¿Qué crees que pasará cuando ponemos esta naranja con un chaleco salvavidas en el agua? Coloca la naranja en el recipiente. La naranja debe flotar. ¿Qué pasó?
- ¿Qué crees que le pasará a este? Sostén la naranja pelada y luego colócala en el recipiente. Esta naranja debe hundirse hasta el fondo. ¿Qué pasó? ¿Por qué crees que la primera naranja está flotando?
- Un chaleco salvavidas te ayuda a flotar y te mantiene más seguro en la piscina o en la playa. Si no sabe nadar, o si todavía está aprendiendo a nadar, se debe usar un chaleco salvavidas. Incluso los adultos deben usar chalecos salvavidas.



- Un chaleco salvavidas no puede ser ni muy grande ni muy pequeño. Tiene que ser perfecto. Todos dense un abrazo. Un chaleco salvavidas debe sentirse como si se dieran un abrazo. Solicite un voluntario. Coloque un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE. UU. del tamaño adecuado en el voluntario, abroche todas los cierres y apriete todas las hebillas.
- ¿Encaja bien? ¡SÍ! Este es la talla correcta. Todos dense un abrazo. Un chaleco salvavidas debe sentirse como si se dieran un abrazo a sí mismos.
- Hay **3 REGLAS DE CHALECO SALVAVIDAS** que debemos seguir. Repite después de mí: **Todas las hebillas deben cerrarse** (simula que estás abrochando a lo largo de tu pecho). **Debería sentirse como un abrazo** (abrázate). **Debería quedarse en el pecho** (pon las manos el pecho). Usa la imagen de la izquierda para ayudarte si es necesario.
- ¿Qué hace un chaleco salvavidas? **Buenas respuestas:** te ayuda a flotar, te ayuda a mantenerte en la superficie del agua.

**CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:** Repase CHALECO SALVAVIDAS, practica el movimiento de la mano, y las 3 REGLAS DE CHALECO SALVAVIDAS

# AGUA ABIERTA

Movimiento De La Mano: Usa la mano y el brazo para hacer olas



## PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Agua Abierta

ASEGÚRESE de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

- Aprende que el agua abierta es diferente al agua en piscinas y bañeras
- Aprende dónde y cómo nadar en aguas abiertas para estar más seguro
- Comprenda qué hacer si necesita ayuda en aguas abiertas o cerca de ellas

## ENSEÑE AGUA ABIERTA

- **Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo**
- **Enseñe los consejos #1 - #5 a sus hijos más pequeños. Los niños mayores deben aprender toda la lección.**

*Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imagen de la regla.*

**Maestro:** Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? **Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más**

- La seguridad en aguas abiertas es importante si vive cerca de cuerpos de agua abiertos o los visita con frecuencia. ¿Alguien sabe un ejemplo de aguas ABIERTAS? **Escucha y responde a varias respuestas.** El agua cerrada generalmente tiene paredes, hay una manera fácil de entrar como escaleras o escaleras, y puedes ver el fondo. El "agua abierta" es un cuerpo de agua que no tiene paredes. Las playas, lagos, ríos y estanques son ejemplos de aguas abiertas.
- Esta foto significa **AGUA ABIERTA**. *Sostenga en alto la tarjeta con el icono AGUA ABIERTA.*
- Podemos recordar esta regla moviendo su mano y el brazo para hacer olas. **Ayudar a los niños recordar esta regla moviendo la mano y el brazo para hacer olas.**

- Múltiples reglas de la seguridad del agua deben estar en su lugar si se visitan las aguas abiertas. ¿Cuáles son las reglas que podemos seguir para estar más seguros en aguas abiertas? *Haz una lista y dibuja imágenes que representen estas reglas. Algunas medidas de seguridad deben ser las siguientes:*

- NUNCA** nades solo.
- Siempre ve cerca del agua con un adulto.
- Los adultos deben de cuidarte. Asegúrese de que haya un Vigilante de agua adulto asignado.
- Ir a playas vigiladas por salvavidas, y obedecer las reglas y las banderas de advertencia. Nadar cerca del salvavidas.
- Saber cómo salir de una corriente de resaca.
  - MANTÉN LA CALMA.** No se asuste.
  - VOLTEA** boca arriba.
  - FLOTE** y respire tranquilamente.
  - SIGUE** la corriente y flota a lo largo de la orilla. Agita o grita para pedir ayuda.



**\*Los consejos #6 - #12 se recomiendan para niños mayores y familias que visitan aguas abiertas con frecuencia.**

- GRITA por ayuda. NUNCA entres al agua para ayudar a una persona en apuros. Grita por ayuda y alcanza o tirar - NUNCA vayas.
- Manténgase fuera del agua si hay relámpagos.
- Ingresa el agua cuidadosamente. Vigila tu alrededor. Busca algo que flota para tirar en caso de emergencia.
- Use un chaleco salvavidas de tamaño apropiado aprobado por la Guardia Costera de EE. UU.
- No te sumerjas en el agua ni saltes de los acantilados si no puedes ver a través del agua. El fondo puede ser irregular o puede haber rocas grandes, incluso si no está cerca de la orilla.
- Conoce tu habilidad para nadar. No dejes que tus amigos te desafíen a nadar más lejos o más rápido de lo que puedes.
- Busque rocas, pendientes, vidrio, vida silvestre, medusas, sedal, corrientes, olas y otros peligros.

### BANDERAS DE ADVERTENCIA EN LA PLAYA

Busque estas banderas cada vez que visite la playa. Le permitirán saber qué esperar dentro y alrededor del agua.



**DOBLE ROJO:**  
Peligro. Agua Cerrada al Público.



**ROJO:** Peligro Alto  
Fuertes olas y corrientes.



**AMARILLO:** Peligro Medio  
Oleaje y corrientes moderadas.



**VERDE:** Peligro Bajo  
Condiciones tranquilas. Ten cuidado.



**MORADO:** Vida marina peligrosa (como medusas)

**CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:** Pídele a los niños que nombren tres ejemplos de aguas abiertas y tres cosas que las personas pueden hacer para ser más seguro en estos espacios. Además, publique las reglas y imágenes recién creadas donde los niños las verán regularmente. Revise la imagen y el movimiento de la mano para esta regla.



# ALÉJATE DE LOS DRENJAES

Movimiento De La Mano: Usa la mano y el brazo para hacer olas



## PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

- IMPRIMA el icono grande de ALÉJATE DE LOS DRENJAES
- IMPRIMA y PREPARE la actividad del diagrama de Venn de seguridad de drenaje
- ASEGÚRESE de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

- Comprenda qué hacen los drenajes de piscinas y bañeras
- Aprenda qué hacer si ve un drenaje mientras está en el agua
- Identificar drenajes en el agua.

## ENSEÑE ALÉJATE DE LOS DRENJAES - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imagen de la regla.

**Maestro:** Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? **Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más**

- Esta foto significa **ALÉJATE DE LOS DRENAJES**. *Sostenga en alto la tarjeta con el icono ALÉJATE DE LOS DRENAJES.*
- ¡Podemos recordar esta regla poniendo la mano en posición de parada, así! *Ayudar a los niños recordar esta regla mediante la práctica.*
- ¿Qué es un drenaje de la piscina? Los drenajes de la piscina son máquinas que ayudan a mantener el agua limpia. Funcionan como aspiradoras al succionar tierra, hojas y otras cosas pequeñas fuera del agua. Si se rompe un drenaje o una cubierta de drenaje, la succión puede ser fuerte y peligrosa.
- ¿Dónde cree que los drenajes de la piscina podría ser? Los drenajes se pueden encontrar en la parte inferior o lateral de la piscina.
- ¡Cada vez que vayas a una piscina, juega “¡Detecta el drenaje!” trabajando con adultos para señalar todos los desagües de la piscina.
- Para estar más seguro, recuerde asegurarse de que todo el cabello largo esté recogido hacia atrás y que los hilos de los trajes de baño estén atados y seguros.
- NUNCA toque un drenaje de la piscina. Si un juguete está en contacto con el drenaje, pida a un adulto que te lo recoja.
- Vamos a cantar una canción acerca de mantenerse alejado de los drenajes...

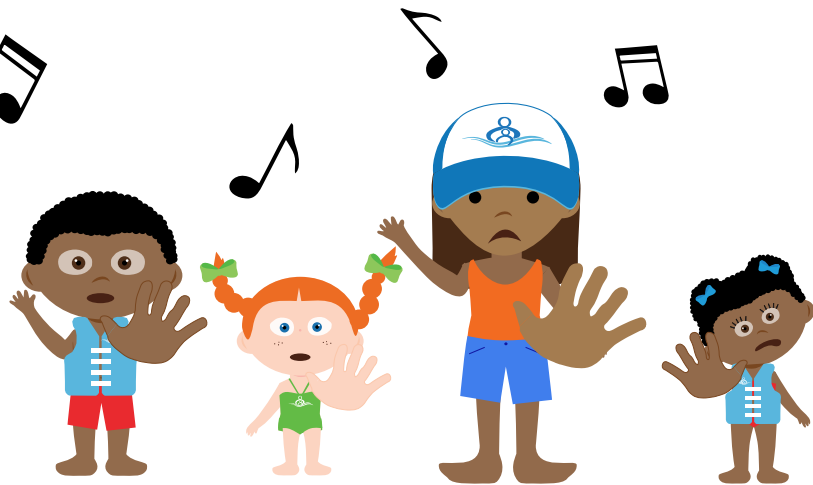
# ¡ME MANTENDRÉ ALEJADO!

Si veo un drenaje hoy  
Me mantendré alejado  
Voy a seguir esta regla!

¡Me mantendré a-lejado!

¡Me mantendré a-lejado!

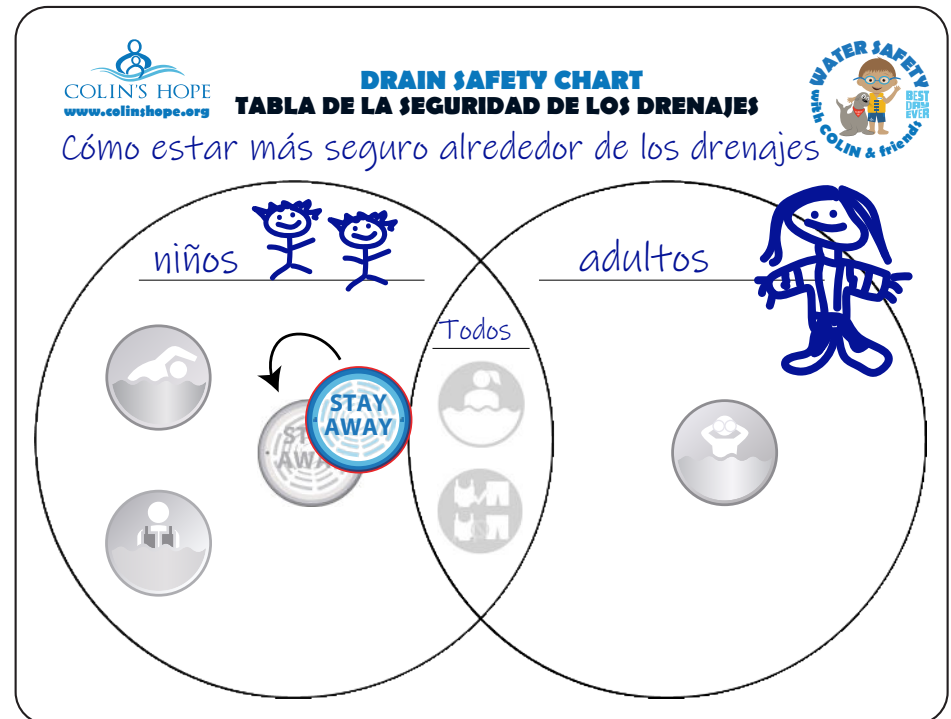
*\*Canta la canción dos veces\**



Configure el diagrama de Venn de seguridad de drenaje. NIÑOS en el lado izquierdo, ADULTOS en el lado derecho y TODOS en el medio. Asegúrese de tener los seis íconos pequeños representados en la tabla. Asegúrese de recortar los seis íconos pequeños que se muestran en la tabla.

- ¡Ahora, vamos a completar una tabla sobre los drenajes! **Muestran la carta y 6 fotos.** (APUNTA) Estas son las formas en que un ADULTO puede ayudarlo a mantenerse más seguro. Estas son maneras en que USTED puede mantenerse más seguro. El centro es para cosas en la que los adulto Y los niños pueden hacer para estar más seguros cerca de los drenajes. ¿Quién debería hacer estas cosas? **Los niños pueden ser alentados a añadir sus propias cosas a la carta. La tabla debe incluir al menos: Aprender A Nadar, Aléjate De Los Drenajes, y chaleco Salvavidas en el lado de NIÑOS, Atar El Pelo Largo en Coleta y Ate Las Cuerdas De Trajes de Baño en el MEDIO, y Supervisión Adulta en el lado de ADULTOS.**
- Si ves un drenaje de agua, ¿que deberías hacer? **Mantenerse alejado, nadar hacia el lado opuesto del drenaje, no tocarlo.**

**CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:** Todos cantan la canción una vez más. Revise la imagen y el movimiento de la mano para esta regla.



# EVALUACIÓN DE SEGURIDAD EN EL AGUA CON COLIN Y AMIGOS

¡Tome el cuestionario para ver cuánto USTED recuerda sobre la seguridad del agua!



¡LO HICISTE! ¡USTED PUEDE SER MÁS SEGURO CON LAS REGLAS DE LA MANO!

COMPLETE LA EVALUACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS INTERACTIVA O UTILICE LA SIGUIENTE EVALUACIÓN IMPRIMIBLE para revisar lo que ha aprendido su clase (Las respuestas correctas aparecen en **TEXTO AZUL**).

Recuerde IMPRIMIR EL CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN.

**1** ¿Qué tipos de agua son peligrosas?

- A. Bañeras
- B. Piscinas
- C. Lagos y estanques
- D. Playas
- E. Todo lo anterior**

**2** ¿A quién debe esperar antes de entrar o ir cerca del agua?

- A. Un amigo
- B. Un adulto**
- C. Compañero

**3** ¿Qué es lo PRIMERO que debes hacer antes de entrar o acercarte a cualquier tipo de agua?

- A. Pide permiso a un adulto**
- B. Salpicar en el barro
- C. Lee un libro

**4** Seleccionar todos los ADULTOS.

- A. Mama y Papa**
- B. Abuelo**
- C. Niños
- D. Tía

**5** ¿Dónde deberían observarte los adultos dentro y alrededor del agua?

- A. Jugando en el patio trasero**
- B. En el lago**
- C. Durante la hora del baño**
- D. Cada vez que alguien está en el agua

**6** ¿Qué puedes hacer si tu adulto NO te está mirando?

- A. Recuérdales cortésmente que te observen**
- B. Quédate en el agua para jugar
- C. Métete en la bañera

**7** ¿Qué puedes aprender a hacer para estar más seguro en todo tipo de agua?

- A. Deténgase., caer y rodar
- B. Como nadar**
- C. Como leer

**8** ¿Cuándo se debes usar un chaleco salvavidas?

- A. Alrededor de aguas abiertas como playas y lagos**
- B. Durmiendo en tu habitación
- C. Cuando visite lagos y estanques**

**9** ¿Qué tipo de agua tiene OLAS, es PROFUNDA y tiene CORRIENTES?

- A. Piscinas
- B. Bañeras
- C. Lagos**
- D. Playas**

**10** ¿Qué debe hacer si ve un drenaje?

- A. Siéntate en el drenaje
- B. Toca el drenaje
- C. Aléjate de los drenajes**



# ★ ¡ESTOY MAS SEGURO ★ ★ con LAS REGLAS DE LA MANO! ★

Este certificado está adjudicado a

---

En este \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_



## ME COMPROMETO A:

ESPERAR A UN ADULTO antes de acercarme al agua.  
Tener SUPERVISIÓN DE ADULTOS mientras estoy en el agua.

APRENDE A NADAR.

Usar un CHALECO SALVAVIDAS en agua abierto y mientras aprende a nadar.

Estar mas seguro en AGUA ABIERTA.

**Adultos y cuidadores: Conviértete en un Vigilante De Agua en**



## **EL AHO GAMIENTO ES RAPIDO. SILENCIOSO. PREVENIBLE.**

*Aprenda sobre la seguridad en el agua. Habla sobre la seguridad en el agua. Practica la seguridad en el agua. Previene el ahogamiento.*

*Para obtener lecciones interactivas y descargables completas, visite [www.drowningispreventable.org](http://www.drowningispreventable.org).*

# GRÁFICO DE LAS REGLAS DE LA MANO PARA LA LECCIÓN DE LAS REGLAS DE LA MANO



**Imprima, corte y ensamble este gráfico si está enseñando la lección de Las Reglas de La Mano.**

Reúna los materiales:

IMPRIMA este documento o ORDENE un conjunto físico duradero de Colin's Hope

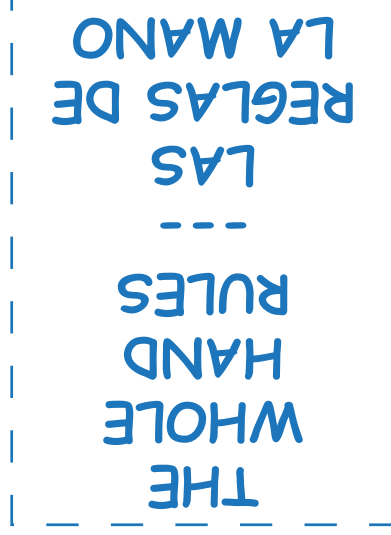
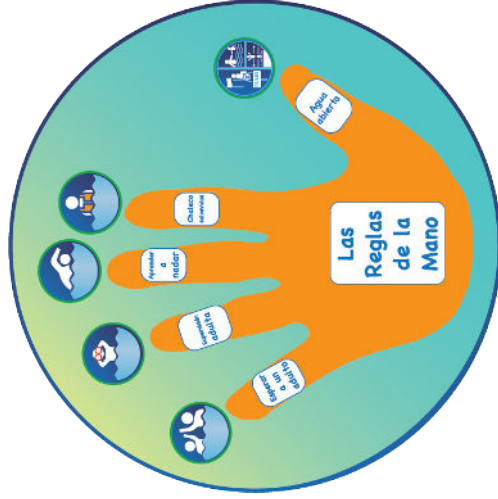
Tijeras

Pegamento o piezas de Velcro

Hojas de laminación y máquina (opcional)

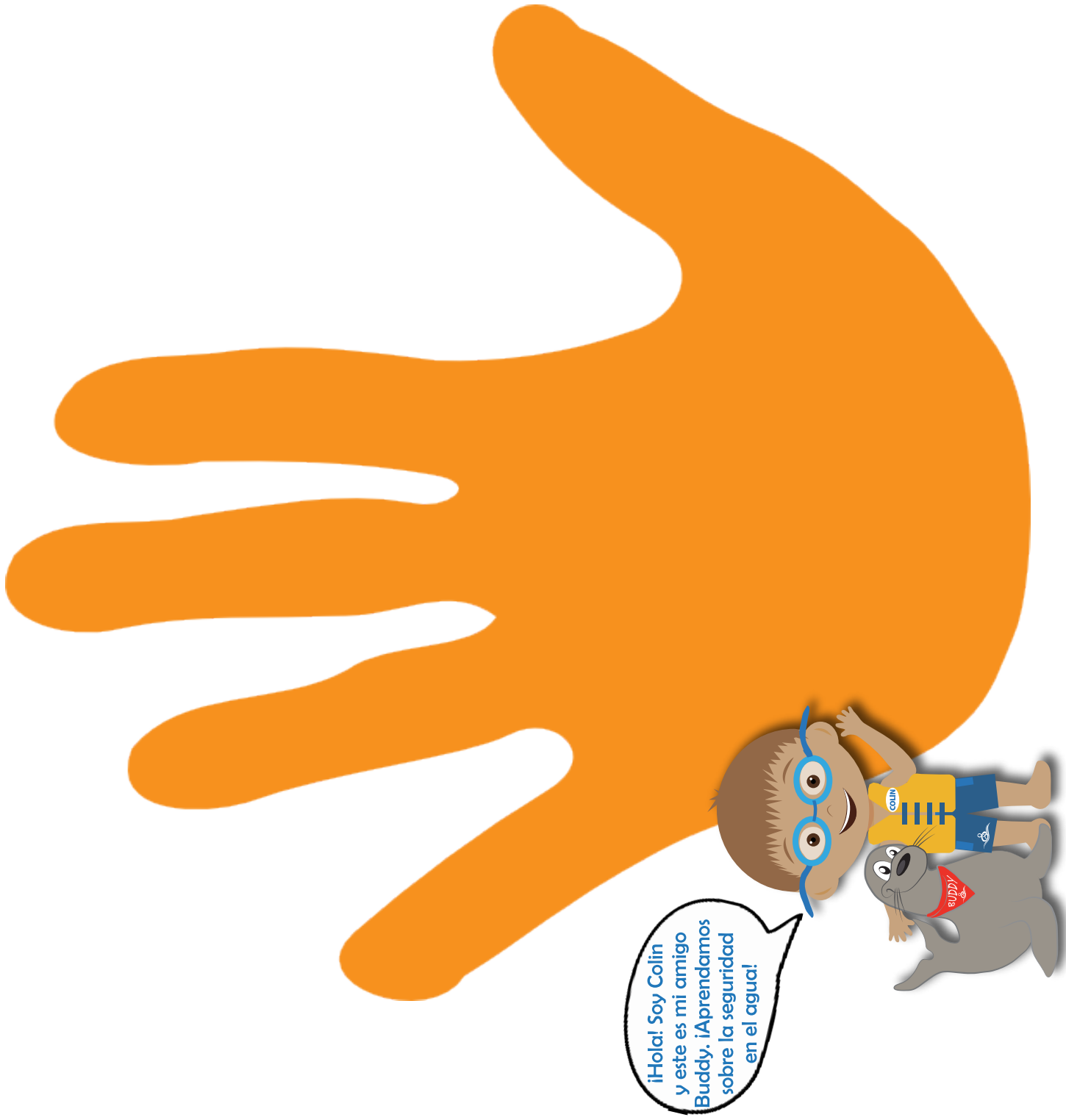
**Instructions:**

**CORTE** las piezas de abajo. Ensamble Las Reglas de la Mano usando pegamento o cinta para coincidir con la imagen en esta página. **Opcional:** Lamine la mano y las piezas separados. Luego, fije el velcro a cada pieza para que los niños puedan ensamblar/desmontar la mano para practicar cada regla **¡ENSEÑE** Las Reglas de la Mano de la seguridad del agua! **Vea este video o imprima la lección aquí.**



WEAR A LIFE JACKET	CHALECO SALVAVIDAS	SEGUIE LAS REGLAS EN AGUA ABIERTA
LEARN TO SWIM	APRENDER A NADAR	ALÉJATE DE LOS DRENATES
STAY AWAY	ESPERAR A UN ADULTO	SEGUIE LAS REGLAS EN AGUA ABIERTA
WATCH YOU	ESPERAR A UN ADULTO	SEGUIE LAS REGLAS EN AGUA ABIERTA
GROWN UP	ESPERAR A UN ADULTO	SEGUIE LAS REGLAS EN AGUA ABIERTA
FOR A GROWN UP	ESPERAR A UN ADULTO	SEGUIE LAS REGLAS EN AGUA ABIERTA
WAIT	ESPERAR A UN ADULTO	SEGUIE LAS REGLAS EN AGUA ABIERTA

# THE WHOLE HAND RULES LAS REGLAS DE LA MANO



# 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.



# TABLA DE LA SEGURIDAD DE LOS DRENAJES PARA LA LECCIÓN DE ALÉJATE DE LOS DRENAJES



## Imprima, corte y prepare este cuadro si está enseñando ALÉJATE DE LOS DRENAJES

Reúna los materiales:

- IMPRIMA este actividad.
- Tijeras
- Pegamento
- Hojas de laminación y máquina (opcional)

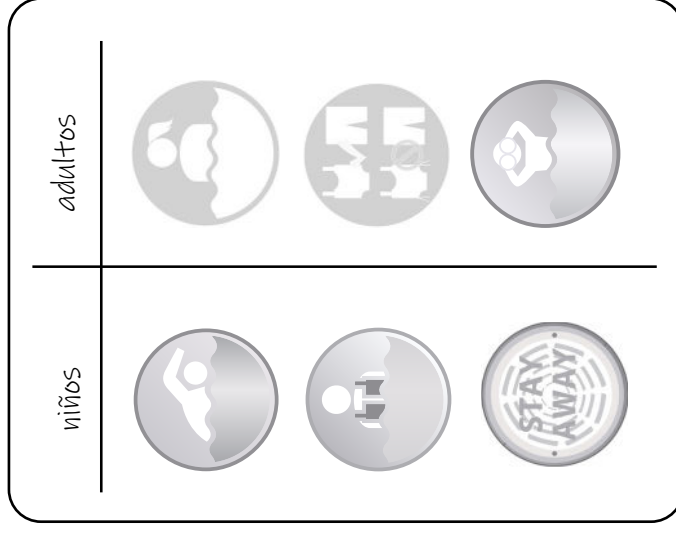
### Instrucciones:

- CORTE los iconos pequeños en la parte inferior de la página. *No adjunte los iconos pequeños hasta que comience a trabajar en el gráfico como grupo.*
- **Paso opcional:** Lamine las piezas por separado. Luego, coloque velcro en cada pieza para que los niños puedan armar y desarmar el gráfico varias veces.
- **ENSEÑE** Aléjate de los drenajes. Mire este video E imprima la lección aquí.
- **ENSAMBLE** el cuadro como grupo.
  - ¡Use las líneas en blanco en la tabla para practicar las habilidades de escritura! Escriba el título de la tabla, escriba el título de cada pieza en el diagrama de Venn y haga dibujos según sea necesario.
  - Pegue con pegamento o velcro los iconos pequeños a todo color sobre el icono correspondiente en el gráfico.
- **\*Ajuste opcional:** si sus hijos no están listos para un diagrama de Venn, convierta esto en una actividad de T-Chart con un lado para adultos y otro para niños.

### CORTE cada uno de estos 6 iconos

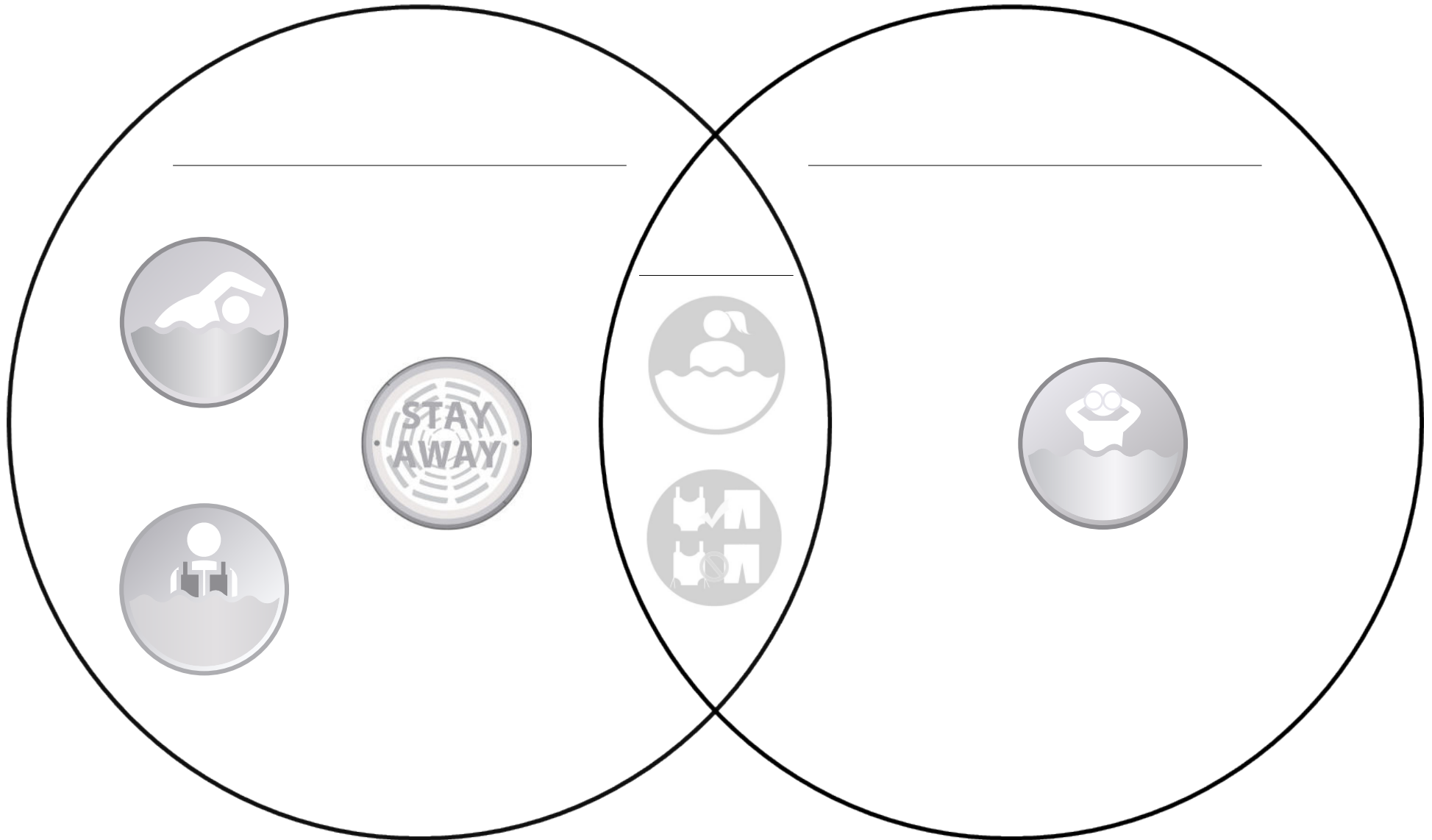


### \*OPTIONAL T-CHART ADJUSTMENT



# DRAIN SAFETY CHART

## TABLA DE LA SEGURIDAD DE LOS DRENAJES



**WAIT FOR A GROWN UP**



  
COLIN'S HOPE  
[www.colinshope.org](http://www.colinshope.org)

**ESPERAR A UN ADULTO**

**GROWN UPS SHOULD  
WATCH YOU**



  
COLIN'S HOPE  
[www.colinshope.org](http://www.colinshope.org)

**SUPERVISIÓN ADULTA**

**LEARN TO SWIM**



  
COLIN'S HOPE  
[www.colinshope.org](http://www.colinshope.org)

**APRENDER A NADAR**

**WEAR A LIFE JACKET**



  
COLIN'S HOPE  
[www.colinshope.org](http://www.colinshope.org)

**CHALECO SALVAVIDAS**

# FOLLOW OPEN WATER SAFETY RULES



# AGUA ABIERTA

**STAY AWAY FROM DRAINS**



  
COLIN'S HOPE  
[www.colinshope.org](http://www.colinshope.org)

**ALÉJATE DE LOS DRENAJES**