

Seguridad en el agua para los adolescentes



Tome medidas para proteger a su adolescente siempre que él o ella se encuentren en cercanías del agua

bebé



bebé que gatea



niño pequeño



niño



adolescente



Todos los años, cerca de **370** niños y adolescentes entre 10 a 19 años se ahogan. Muchas de estas muertes ocurren en lagos o ríos, pero los adolescentes también se ahogan en las piscinas, incluso los adolescentes que saben nadar.



En una embarcación

(bote o barco), todos los adultos y todos los niños deben usar chalecos salvavidas.

Ayude a su adolescente a ser inteligente en lo que se refiere al agua:

- Aprenda a nadar con un instructor capacitado.
- Elija lugares seguros para nadar.
- Aprenda a reconocer los obstáculos que ocultan las corrientes de resaca (rápidas).
- Nunca meterse en el agua después de haber consumido bebidas alcohólicas.



La mayoría de los ahogamientos ocurren cuando los niños nadan sin la **vigilancia de un adulto**. Nunca le permita a su adoles-

cente nadar solo o pasar tiempo en las cercanías del agua sin la **vigilancia de un adulto**.



Esté listo para ayudar. Los adolescentes deben **aprender reanimación cardiopulmonar**.

La seguridad en el agua es un asunto que concierne a toda la familia.



No le permita a su adolescente confiar en balsas inflables para uso como chalecos salvavidas.

No nade en playas con **olas gigantes**, con **corrientes de fondo** o **sin socorristas**. Observe las advertencias que se indican en las playas públicas.



Enseñe a su adolescente a meterse en el agua por las partes poco profundas y en las aguas que no conoce a que introduzca **los pies primero**.



healthychildren.org

Desarrollado por pediatras. Respaldado por los padres.
de la American Academy of Pediatrics

en Español

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

