



# Living Safely

with disabilities and special health needs

## Seguridad en el agua

- Avisar a un adulto antes de acercarme o entrar en el agua.
- Si hay algo en el agua que quiero, puedo decírselo a alguien o pedirle que me lo traiga.
- Nunca trepo una cerca que rodea un área de agua ni abro su candado.
- Nado únicamente en lugares en los que hay adultos o guardavidas revisando el agua.
- Debo asegurarme de que un adulto pueda observarme en todo momento.
- Siempre debo nadar con otra persona/amigo. Nadar solo puede ser peligroso. Nunca sé que puede pasar.
- Nunca nado cuando me siento cansado. Nunca como mientras nado.
- Cuando estoy en una piscina, camino con cuidado alrededor del área de la piscina. Nunca corro. El suelo es resbaloso y me puedo caer y lastimar. Nunca patino ni ando en bicicleta cerca del agua.
- Siempre sigo las reglas de seguridad sobre el agua. Estas reglas mantienen a todos seguros. Algunas reglas incluyen no jugar con las manos ni empujar a otras personas cerca o dentro del agua.

- Debo saber qué tan profunda es el agua antes de meterme. No me meto en aguas profundas si no sé nadar. Me aseguro de que el agua sea lo suficientemente profunda antes de saltar o zambullirme. Me puedo lastimar o lastimar a otra persona. Nunca me zambullo en una piscina en la superficie.
- Nunca juego cerca de los drenajes de la piscina.
- No es seguro sujetarse de otro nadador, saltar sobre él ni empujarlo. Esto puede hacer que no puedan salir a tomar aire ni respirar.
- No es seguro aguantar la respiración por mucho tiempo. No juego a mantener la respiración porque es peligroso.
- Siempre uso un chaleco de seguridad al viajar en botes o vehículos para el agua como kayaks y motos de agua.
- Puedo nadar en un océano, río o lago únicamente si pido permiso. Estas áreas pueden ser peligrosas. El agua puede volverse profunda de repente. El agua puede estar muy fría, puede haber olas altas y la corriente me puede empujar debajo del agua.
- El agua de los jacuzzis e hidromasajes es muy caliente. Si me meto, permanezco por solo unos minutos y no me acerco a los drenajes.
- Uso protector solar cuando salgo afuera.
- Bebo mucha agua cuando hace calor.

---

Vivamos juntos de manera segura.

La información contenida en *Vivir con seguridad con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir con seguridad)* se proporciona únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.

Gracias a los estudiantes y al personal de Newmark Education y al equipo de producción de FilmAcademy360.

Children's Specialized Hospital, un centro de RWJBarnabas Health, es el principal proveedor del país de atención hospitalaria y ambulatoria para niños desde el nacimiento hasta los 21 años de edad que se enfrentan a retos de salud especiales, desde enfermedades crónicas y discapacidades físicas complejas como lesiones cerebrales y de la médula espinal, hasta una amplia gama de problemas de desarrollo, comportamiento y salud mental.

Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención de Comunidades Saludables Inclusivas de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. [nj.gov/humanservices/dds/home](https://nj.gov/humanservices/dds/home)