



### Estoy seguro cuando estoy cerca del agua.

- Siempre le pido permiso a un adulto antes de acercarme o entrar al agua. Si hay algo que quiero en el agua, le pido a alguien que me lo alcance. 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 nado con un amigo. Nadar solo es peligroso. Nunca sé que puede pasar.
- Nunca nado cuando me siento cansado.
- Nunca como mientras nado. Me puedo atragantar.
- 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.





## Estoy seguro cuando estoy cerca del agua.

- 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 u otros 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.

**RWJBarnabas**  
HEALTH

**Children's  
Specialized  
Hospital**



**KOHL'S** ♥ Cares