



PHOENIX CHILDREN'S *Hospital*

# Seguridad en las Piscinas



Nadar en la piscina puede ser muy divertido. Es un buen ejercicio, nos refresca durante los calurosos días de verano, y les permite a las familias pasar tiempo juntos.

Desafortunadamente, en los niños, los ahogamientos son la causa mayor de muertes infantiles relacionadas con accidentes, y en Arizona la mayoría de los ahogamientos suceden en las piscinas. Los niños menores de 5 años son los que tienen un mayor riesgo. Para mantener a los niños fuera de peligro, propóngase desarrollar y seguir **un plan familiar de seguridad en el agua**.

### **Cada plan familiar debe incluir el ABC de la Seguridad en el Agua:**

**A: Adulto** La supervisión de un adulto es el primer paso. Siempre que los niños tengan acceso al agua, designe un **Vigilante del Agua**. El Vigilante del Agua (que puede usar una identificación que diga Vigilante del Agua, o simplemente usar un sombrero especial) mantiene el contacto visual en todo momento con los niños cuando ellos tienen acceso al agua. El Vigilante de Agua no cocina, no contesta el teléfono, ni trabaja en el jardín mientras es su turno. Después de 15 minutos, otro adulto puede hacerse cargo del puesto, así el vigilante siempre está alerta.

**B: Barreras** Las barreras, como una cerca alrededor de la piscina, son esenciales para mantener a los niños protegidos. La mayoría de los ahogamientos suceden cuando no se piensa que los niños estarán cerca de la piscina. Los ahogamientos aún pueden suceder en las piscinas de los vecinos, a medianoche, cuando los padres están durmiendo.

Cuando uno coloca una cerca alrededor de la piscina, es como colocar a su niño un cinturón de seguridad cuando viaja en auto. Ambos pueden salvar vidas. Hoy existen muchos estilos atractivos de cercas, incluyendo de metal, vinílico, vidrio o malla de alambre. Hay disponibles cercas removibles para aquellos que tienen visitas de niños no muy frecuentes, como los abuelos.

**C: Clases** Las clases como las clases de resucitación cardiopulmonar y de natación para los niños a la edad apropiada, pueden ayudar a las familias a prepararse en caso de una emergencia.

La resucitación cardiopulmonar (RCP, o CPR por sus siglas en inglés) puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Mantenga sus destrezas de RCP al día tomando clases de RCP por lo menos cada dos años.

Cuando registre a su niño en las clases de natación, asegúrese de seguir las directivas de la Academia Americana de Pediatría:

Desde el punto de vista del desarrollo, los niños generalmente no están listos para las clases de natación hasta después de cumplir cuatro años. Sin embargo, como algunos niños desarrollan destrezas más rápido que otros, no todos los niños estarán listos para aprender a nadar exactamente a la misma edad. Por ejemplo, los niños con discapacidades motoras o de aprendizaje pueden no estar listos por su desarrollo, para las clases de natación hasta una edad más avanzada. Finalmente, la decisión de cuándo un niño debe comenzar con las clases de natación debe ser individual. Los padres deben recordar que las lecciones de natación no hacen que los niños estén “a prueba de ahogamiento” a cualquier edad.

Cuando usted inscribe a sus niños en clases de natación, asegúrese que el programa se lleva a cabo por un instructor calificado, y converse con su pediatra acerca de si su niño está listo para las clases de natación.

## **A PRUEBA DE NIÑOS**

Las habilidades de los niños cambian constantemente. Es por eso que mantener su hogar a prueba de niños es una tarea constante. Estos son algunos consejos para asegurarse que el área de la piscina del jardín es segura para sus niños:

### **Cerca:**

- Asegúrese de tener una cerca en los cuatro lados alrededor de la piscina. La cerca debe ser de por lo menos 5 pies de altura, con cercas verticales con

menos de 4 pulgadas de distancia entre una y otra, y menos de 2 pulgadas entre la parte de abajo de la cerca y el piso.

- Abra la puerta de cerca y deje que se cierre. ¿Se cierra y se traba bien sola? Si no, repárela y hágale el mantenimiento para que funcione bien.
- Instale una traba a prueba de niños en la puerta de cerca, de manera que los niños no la puedan alcanzar. Nunca permita que los niños se trepen a la cerca de la piscina.
- Revise la cerca de cerca regularmente para ver si se ha oxidado, inclinado o doblado. Revise la tierra abajo de la cerca para estar seguro que ni los niños ni los animales domésticos puedan cavar la tierra debajo de la cerca.

### **Área de la piscina:**

- Corte los arbustos y árboles regularmente, así no pueden ser usados por los niños para trepar la cerca de la piscina.
- Mantenga los juguetes fuera del área de la piscina cuando no se usan, así los niños no se tientan a acercarse al borde de la piscina.
- Mueva los muebles del patio adentro del área de la piscina, así los niños no los pueden usar para trepar la cerca de la piscina.
- Mantenga el equipo de rescate cerca de la piscina, como un gancho o un salvavidas. Tenga un teléfono al alcance cuando está cerca de la piscina nadando, así lo tiene cerca en caso de una emergencia.
- Cierre bajo llave los productos químicos, en un área a prueba de niños y fuera del alcance de los niños.

### **Jacuzzis:**

- Cúbralo con una tapa con cerradura que ajuste apretado al jacuzzi y sea a prueba de niños. Manténgalo cubierto todo el tiempo cuando no se usa. No permita que los niños jueguen sobre, cerca o alrededor del jacuzzi, salvo que haya un adulto supervisando.

### **Hogar:**

- Asegúrese que todas las puertas que dan afuera al área de la piscina, también se cierran y traban solas.
- Cierre las ventanas, así los niños no pueden abrirlas y trepar al área de la piscina.

- Si tiene un sistema de alarma para su casa, ponga el sistema para que “suene” cada vez que se abren las puertas que dan a la piscina, así lo alertará si un niño sale afuera sin su permiso.

## **HAGA QUE LA SEGURIDAD EN EL AGUA SEA UN ASUNTO FAMILIAR**

Al margen de la edad de sus niños, nunca son muy pequeños para aprender las reglas de seguridad en el agua. Enséñele a sus niños a:

- Alejarse del agua cuando no hay un adulto vigilándolos.
- Gritar para pedir ayuda, tirar algo que flote, y llamar al 9-1-1 si alguien se cae en la piscina. Los niños nunca deben saltar al agua para ayudar a una víctima.
- Decirle a un adulto si la puerta de la piscina o la tapa del jacuzzi está abierta.

Premie a sus niños por sus comportamientos de seguridad cerca del agua, y hable regularmente con ellos acerca de este tema. Finalmente, asegúrese de incluir a las niñeras en su plan de seguridad en el agua, y de que tienen su entrenamiento de RCP actualizado.

Para más información acerca de la seguridad en el agua, visite el sitio en Internet de Phoenix Children's Hospital en [www.phoenixchildrens.com](http://www.phoenixchildrens.com) o comuníquese con Water Watchers (Vigilantes del Agua) de Phoenix Children's Hospital al (602) 546-1712.



Phoenix Children's Hospital  
1919 East Thomas Road  
Phoenix, AZ 85016  
(602) 546-1000  
[www.phoenixchildrens.com](http://www.phoenixchildrens.com)