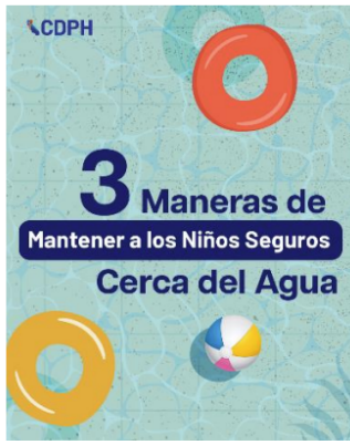




Prevención de ahogamientos y seguridad en la natación

Cada año, las comunidades de California se ven trágicamente afectadas por ahogamientos. El ahogamiento es una de las principales causas de muerte por lesiones en niños menores de 5 años. A menudo, los ahogamientos ocurren en piscinas privadas, generalmente cuando no debería haber nadado. El ahogamiento es silencioso y puede ocurrir en minutos. Si usted es propietario de una vivienda con piscina o visita una vivienda con piscina u otro cuerpo de agua, existen medidas que puede tomar para proteger a los niños del ahogamiento, entre ellas:

Supervisión de un adulto en todo momento, clases de natación desde una edad temprana, instalación de barreras como cercas y portones, y uso de chalecos salvavidas (especialmente para actividades acuáticas). Utilice los siguientes mensajes de redes sociales para ayudar a los californianos a ser conscientes de la salud de los niños y la seguridad al estar dentro o cerca del agua.

Recursos adicionales:

- **Seguridad para niños pequeños en piscinas y spas** (CDPH)
- **Prevención de ahogamientos** (Departamento de Servicios para el Desarrollo)
- **Kit de herramientas para la campaña de prevención de ahogamientos** (Academia Estadounidense de Pediatría)
- **Campaña de educación sobre la seguridad en piscinas** (Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE. UU.)

Vídeos

Mensaje del CDPH sobre seguridad acuática y prevención de ahogamientos (Completo - 1:51)

- **Seguridad acuática** : prevención de ahogamientos
- **Seguridad en el agua** – Seguridad para nadadores
- **Seguridad en el agua** : Mejores prácticas
- **Seguridad acuática** – Chaleco salvavidas



Drowning is often quick and silent. Take these steps to prevent drowning:

- Always supervise children around pools and near water, even when lifeguards are present.
- Have children wear a properly fitting, U.S. Coast Guard-approved life jacket for their size and weight.

Learn more: <https://www.cdc.gov/drowning/prevention/index.html>

Keep water activities and swim time safe and fun by having an alert, sober, and undistracted "water watcher" every time children are swimming. No cell phones, reading, drugs, or alcohol. Switch watchers every 20 minutes to stay fresh and focused.

Learn more: go.cdph.ca.gov/DrowningPrevention



As temperatures heat up, keep water safety top of mind. Prevent drowning by always keeping new or inexperienced swimmers and young children within arm's reach when swimming or around water.

Children ages 1–4 are at greatest risk of drowning. Toddlers are mobile, curious, and fast. Always watch children around pools and near water. Never leave them alone, even for a few seconds. Young children can sometimes go outside unnoticed. If a child is missing, check the pool or spa area first.

Do you have a pool? Prevent drowning with layers of safety:

- Install a four-sided fence at least four feet tall that fully encloses the pool. Make sure it has a self-closing and self-latching gate
- Learn CPR for drowning victims
- Always keep rescue equipment near the pool
- Remove toys from the pool area that might attract children

Young children can sometimes go outside unnoticed. If a child is missing, check the pool or spa area first. Know your limits — don't overestimate your swimming abilities.

- Don't use alcohol or drugs when swimming or boating.
- Learn CPR and basic water safety.
- Choose swimming spots with lifeguards on duty.
- Enter the water feet first the first time and follow "No Diving" signs.

Learn more tips:

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Water-Safety-for-Older-Children.aspx>