

# Seguridad en las Playas...

Ya se acerca el verano y esta temporada viene acompañada de mucha diversión, actividades al aire libre, playas, piscinas y paseos en botes. Para poder disfrutar de todo esto al máximo nos debemos asegurar de que nuestros niños estén bien seguros en todo momento. Comparto con ustedes unos consejitos de seguridad para este verano.

- **Supervisión visual en todo momento.** Debemos estar pendientes de nuestros hijos en todo momento, dónde se encuentran, qué hacen y saber cuándo pueden estar en peligro. Nunca le dé la espalda a su hijo cuando está cerca del agua, sólo toma unos segundos para que puedan estar en serios problemas. En las playas las marejadas son impredecibles, se encuentran conglomeraciones de personas y los niños se pueden confundir y perder. Se deben dividir por turnos la supervisión de los niños entre los padres y adultos encargados para que todos puedan disfrutar y compartir por igual. De esta manera todos saben quién es el que está pendiente sin que haya confusión y el niño sea vigilado en todo momento. Es importante que el adulto que esté supervisando no esté a más de 9 pies del niño y esté conciente de las distracciones en el lugar, tales como el calor, ruidos, personas pasando y/o el resplandor del sol.
- **Chalecos salvavidas y flotadores.** Al momento de escoger un salvavidas hay que ser muy cuidadosos. Hay que verificar que éstos mantengan a los niños en una posición segura ya que algunos los ponen acostados boca abajo, con la cara dentro del agua lo que es sumamente peligroso. Por otro lado, los flotadores muchas veces pueden dar una falsa sensación de seguridad para padres e hijos. Estos elementos se pueden desinflar fácilmente o salirse del brazo de su hijo dejándolos en una situación potencialmente peligrosa. Si van de paseo en bote recuerden poner el chaleco salvavidas adecuado a los niños y dejárselo en todo momento.
- **Destrezas de natación y supervivencia acuática.** Para completar la seguridad cerca de cuerpos de agua nuestros niños deben ser entrenados con destrezas de supervivencia acuática y saber nadar. Así, si por alguna razón o circunstancia ellos traspasan nuestras medidas de seguridad y caen al agua saben qué hacer para estar a salvo saliendo por sí solos del agua ó en lo que llega ayuda.
- **Hidratación.** Es muy importante tener a nuestros niños bien hidratados durante éstas actividades al aire libre, el sol y el calor pueden deshidratarlos. Adicional a tener agua y jugos, se deben llevar meriendas refrescantes y saludables como frutas, yogurt, quesos y jamón entre otros.
- **Protección solar.** También es de mucha importancia poner bloqueador solar a los niños para cualquier tipo de actividad en exterior y retocarlos cada 2 horas para que estén bien protegidos y evitar quemaduras en la piel e insolación. Además, se pueden utilizar las camisas para el sol que se consiguen con protector solar incluido en la tela, de manga larga o corta.

Con estos consejitos estamos preparados para pasar un verano seguro. **RECUERDEN QUE NADA SUSTITUYE LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.**

Por: *Mariana Martínó*  
Instructora Certificada ISR en Puerto Rico  
[m.martino@infantswim.com](mailto:m.martino@infantswim.com)  
[www.infantswim.com](http://www.infantswim.com)

