

LOS SEGUNDOS QUE IMPORTAN

**Guía de seguridad acuática para
familias con niños de 1 a 10 años**



**Total Aquatics Swim School • Más de 20 años
enseñando a nadar a los niños de Puerto Rico**

Un ahogamiento no avisa

- El ahogamiento es la primera causa de muerte en niños de 1 a 4 años en Estados Unidos (CDC).
- En Puerto Rico, entre enero y agosto de 2025 murieron 21 personas ahogadas. Dos de ellas fueron menores en piscinas privadas (Instituto de Ciencias Forenses).
- Ocurre en segundos y en silencio. Un niño que se hunde casi nunca grita ni salpica.
- No pasa solo en la playa. Pasa en la piscina de la casa, en la de un familiar, en ríos, bañeras y hasta en un cubo de agua.
- La mayoría de los casos ocurre cuando nadie esperaba que el niño estuviera cerca del agua.

Quitarle la vista a un niño puede cambiarle la vida en segundos. Esta guía le enseña qué hacer para que esos segundos no terminen en tragedia.

Las capas de protección

Ninguna medida es suficiente por sí sola. Cada capa cubre el hueco de la anterior.

1 Supervisión activa

- Designe un Vigilante del Agua: un adulto cuya única tarea es mirar el agua. Sin celular, sin conversaciones, sin parrilla.
- Cambien de vigilante cada 15 minutos para mantener la atención.
- Los niños pequeños o que no nadan deben estar a distancia de un brazo del adulto.

2 Barreras

- Piscina con verja de cuatro lados y puerta que cierre sola.
- Alarmas en las puertas que dan al área de la piscina.
- Vacíe piscinas inflables, cubos y bañeras inmediatamente después de usarlos.

3 Destrezas acuáticas

- Clases de natación con enfoque en seguridad y supervivencia.

4 Saber responder

- Un adulto de la casa certificado en CPR.
- Teléfono cerca y listo para llamar al 9-1-1.
- En la playa: antes de salir, revise las condiciones del mar y el color de las banderas en la app Swim Safe PR de la Compañía de Turismo. Báñese solo en áreas con salvavidas y siga sus instrucciones.

Las 6 destrezas que salvan vidas

Estas son las destrezas que trabajamos con cada estudiante en Total Aquatics desde la primera clase. La supervisión es la primera barrera. Lo que su hijo sabe hacer en esos segundos es la segunda.

DESTREZA 1

Pedir permiso antes de entrar al agua

QUÉ ES

El niño nunca entra al agua sin que un adulto le diga que sí.

POR QUÉ IMPORTA

La mayoría de los ahogamientos infantiles ocurren cuando el niño llega al agua sin que un adulto lo sepa. Esta regla crea el hábito de que el agua siempre requiere un adulto presente.



CÓMO PRACTICARLA

- Conviértala en una regla fija: "Antes de entrar, preguntamos".
- Pídale que lo diga en voz alta y que le mire a los ojos antes de entrar.
- Si entra sin permiso, sáquelo con calma y repitan. Sin excepciones, también en casa de familiares y en la playa.
- De 1 a 3 años: el niño espera sentado en el borde hasta que el adulto le da la señal.

DESTREZA 2

Entrar agarrando el borde

QUÉ ES

Entrar despacio, girando el cuerpo hacia la pared y con las manos en el borde.

POR QUÉ IMPORTA

Evita caídas, golpes y que el niño termine en lo hondo sin control.

CÓMO PRACTICARLA

- Siéntese en el borde, gire el cuerpo hacia la pared, ponga las dos manos en el borde y baje despacio.
- Conviértalo en juego: "manos pegadas al borde".
- Nunca saltar sin que haya un adulto dentro del agua para recibirlo.



DESTREZA 3

Si te sueltas, busca la pared

QUÉ ES

Si se suelta, el niño gira y regresa a la pared en lugar de entrar en pánico.

POR QUÉ IMPORTA

La pared más cercana es la salida más rápida.

CÓMO PRACTICARLA

- Desde el borde, que se suelte unos centímetros y regrese a agarrarse: "suelta, gira, agarra".
- Aumente la distancia poco a poco, siempre con usted a distancia de un brazo.
- Practiquen "manos de mono": moverse agarrado del borde hasta la escalera o la salida.



Si te cansas, gira y flota de espalda



QUÉ ES

Ponerse boca arriba, con la cara fuera del agua, para respirar y descansar.

POR QUÉ IMPORTA

Flotar de espalda le permite respirar, calmarse y pedir ayuda. Es una de las destrezas de supervivencia más importantes.

CÓMO PRACTICARLA

- Sostenga la cabeza y la espalda del niño. Orejas dentro del agua, mirada al cielo.
- Usen la imagen de la estrella: "ombligo arriba, brazos y piernas abiertos".
- Retire el apoyo poco a poco y pídale que respire normal.
- Practiquen el giro: de boca abajo a boca arriba.

Si te caes: sube, flota, gira y busca el borde



QUÉ ES

La secuencia completa: caer, subir a la superficie, hacer rollover para quedar de espalda, flotar y respirar, y luego desplazarse al borde más cercano.

POR QUÉ IMPORTA

Reproduce lo que pasa en una caída accidental, el escenario más común en niños pequeños.

CÓMO PRACTICARLA

- Siempre con un adulto o instructor dentro del agua, a distancia de un brazo.
- Que el niño entre sentado desde el borde, suba, haga el rollover y flote.
- Luego, que gire y pateee hasta la pared.
- En sesiones supervisadas, practiquen con ropa: así se cae un niño en la vida real.

Si ves a alguien en peligro, no te tires



QUÉ ES

Ante alguien en problemas en el agua, el niño busca a un adulto o llama al 9-1-1. No entra al agua a rescatar.

POR QUÉ IMPORTA

Muchas personas que intentan un rescate terminan ahogándose también. Un niño no tiene la fuerza para sacar a otra persona del agua.

CÓMO PRACTICARLA

- Enseñe la frase: "Grita, tira algo que flote, no te tires y busca a un adulto". Grita pidiendo ayuda, tírale algo que flote, y no te tires al agua.
- Practiquen una llamada al 9-1-1 con un teléfono de juguete. Que sepa decir dónde está.
- Para los más pequeños: "Si alguien está en problemas, corre a buscar a un adulto".

Errores comunes de los padres

Confiar en flotadores, brazaletes o tubos.

No son equipos de seguridad y dan una falsa sensación de seguridad. En aguas abiertas, use chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera.

"Estaba ahí mismo."

Estar cerca no es lo mismo que estar mirando.

Suponer que otro adulto está vigilando.

Si nadie fue designado, nadie está mirando.

Pensar que porque toma clases ya no hay riesgo.

Las destrezas reducen el riesgo, pero nunca reemplazan la supervisión.

Dejar juguetes flotando en la piscina.

Atraen al niño al agua cuando nadie lo ve.



Checklist familiar

Imprímala y péguela en la nevera.

- ☐ Designamos un Vigilante del Agua en cada actividad
- ☐ Mientras vigilo, no uso el celular
- ☐ Nuestra piscina tiene verja y puerta que cierra sola
- ☐ Vaciamos piscinas inflables, cubos y bañeras después de usarlos
- ☐ Mi hijo pide permiso antes de entrar al agua
- ☐ Mi hijo entra agarrado del borde
- ☐ Mi hijo sabe regresar a la pared
- ☐ Mi hijo sabe girar y flotar de espalda
- ☐ Mi hijo sabe que no se tira a rescatar y busca a un adulto
- ☐ Revisamos Swim Safe PR antes de ir a la playa
- ☐ Un adulto de la casa está certificado en CPR



¿Su hijo está listo para esos segundos?

Desde 2002, Total Aquatics Swim School enseña a los niños de Puerto Rico a estar seguros en el agua, con instructores adiestrados y un programa enfocado en destrezas de supervivencia desde la primera clase.

Agende su EVALUACIÓN GRATIS

Evaluamos el nivel de su hijo y le recomendamos el programa adecuado.

WhatsApp: 787-923-7697

Web: clasesdenatacionpr.com

Instagram: [@totalaquaticspr](https://www.instagram.com/totalaquaticspr)

¿Quiere estar preparado para responder? Tome un curso de CPR y Primeros Auxilios de la Cruz Roja Americana.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC); Instituto de Ciencias Forenses de Puerto Rico, vía Metro Puerto Rico (2025); Compañía de Turismo de Puerto Rico, Swim Safe PR.