MANUAL DE RECURSOS DE LA ESCUELA DE NATACIÓN

APRENDA sobre la seguridad en el agua. HABLE sobre la seguridad de agua. PRACTICA la seguridad del agua. PREVENIR el ahogamiento. Enseñe a los niños sobre la seguridad del agua hoy.

Seguridad en el agua con Colin y amigos | Para grados de pre-kínder y de grados mayores

¿QUÉ ES SEGURIDAD EN EL AGUA CON COLIN Y AMIGOS?

Una herramienta educativa sobre la seguridad en el agua que se enfoca en reglas clave que ayudan a prevenir el ahogamiento

Seguridad en el agua con Colin y amigos es una herramienta educativa sobre la seguridad en el agua. El plan de estudios basado en los salones de primaria , enfoca en las reglas clave que pueden ayudar a los niños a tomar decisiones más seguras en todo tipo de agua, como esperar a un adulto antes de entrar o ir cerca del agua y llevar chalecos salvavidas. ***¡Este programa está basado en investigaciones significativas, continúa ser evaluado para su eficacia, y ha sido probado con importancia estadística para aumentar el conocimiento de seguridad en el agua de los niños!***

El programa Seguridad en el agua con Colin y amigostiene componentes flexibles que pueden administrarse a lo largo de dos semanas, una semana o incluso un día para satisfacer las necesidades de su grupo. Las clases pueden impartirse en el interior, al aire libre, junto a la piscina o en cualquier lugar en el que ya esté impartiendo clases de natación. Este programa se combina a la perfección con las lecciones en el agua al proporcionar temas de seguridad complementarios que puede correlacionar con las habilidades de natación. Tenga en cuenta que todas las opciones del plan de estudios son apropiadas para los niños de pre-kinder hasta el primer grado (edades de 3 a 7 años), con modificaciones disponibles para los estudiantes mayores.

COLIN'S HOPE - NUESTRA HISTORIA

El 13 de junio de 2008, Colin se ahogó fatalmente en una piscina que tenía un socorrista de guardia el día después de haber completado con éxito las clases de natación. Familiares y amigos y adultos estaban presentes. Socorristas estaban de guardia. Colin aún se ahogó en aguas poco profundas... rápido y silenciosamente.

Después que Colin falleció sus padres Jeff y Jana Holst aprendieron que **el ahogamiento es la causa NÚMERO UNO de muerte para niños de 1 a 4 años de edad**. Pero, EL AHOGAMIENTO ES PREVENIBLE. La organización Colin's Hope fue creada con la esperanza de que ninguna otra familia perdería a su hijo a algo tan prevenible.

Nuestra misión en Colin's Hope es educar a los padres, cuidadores y niños para prevenir el ahogamiento. **Reciba más información sobre lo que hacemos en www.colinshope.org y HABLE con los niños sobre la seguridad del agua hoy.**

COLIN'S HOPE®
WWW . COLINSHOPE . ORG

CÓMO UTILIZAR EL MANUAL DE RECURSOS DE LA ESCUELA DE NATACIÓN

¡Este manual de recursos es su tienda integral para proporcionar lecciones divertidas y atractivas de seguridad en el agua a estudiantes de natación!

1. IMPRIMA este Manual de recursos y léalo. CONSEJO PROFESIONAL: Lamine las lecciones para usar junto a la piscina y al aire libre.

2. Elija qué actividades de 5 minutos incorporará en su plan de lecciones. Recuerde visitar **www.drowningispreventable.org/resources** para juegos adicionales, hojas de colorear, y más que se pueden compartir con padres y cuidadores.

3. Imprima **marcadores** y **certificados de finalización**, o **solicite copias físicas** de cada uno junto con las tarjetas de "Información Sobre Seguridad del Agua" en **www.drowningispreventable.org**. Espere al menos 5 días hábiles para el envío.

4. ¡Enseña las lecciones! Luego, comparta el plan de estudios interactivo con los padres y cuidadores para que puedan mantener la conversación en casa. **www.drowningispreventable.org**

¿Necesita ayuda o quiere dirección para arreglar su plan de lecciones? ¡Contáctenos! curriculum@colinshope.org

LECCIONES DE SEGURIDAD EN EL AGUA CON COLIN Y AMIGOS

La meta de este programa es para enseñar a los niños comportamientos más seguros alrededor del agua. Cada lección se enfoca en una de "Las Reglas De La Mano" de seguridad del agua.

INTRODUCCIÓN: LAS REGLAS DE LA MANO

Seguridad" significa tomar decisiones sobre las acciones que nos mantiene seguros y no nos lastimemos alrededor del agua. Cuando hablamos sobre la seguridad del agua, aprenderemos sobre las opciones que podemos hacer acerca del agua para evitar que nuestros cuerpos se lastimen. **NADIE es a prueba de ahogamiento, pero todos pueden estar MÁS SEGUROS cerca del agua.** Las Reglas De La Mano son cinco formas en que podemos estar más seguros.

ESPERAR A UN ADULTO

Siempre debes a ESPERAR A UN ADULTO antes de entrar en la piscina o acercarse al agua. Un adulto es alguien como tu mamá o papá o tu maestra. Tus amigos NO son adultos. Podemos recordar esta regla señalando a un adulto.

SUPERVISIÓN ADULTA

Podemos practicar el seguridad en el agua si siempre estamos bajo la SUPERVISIÓN DE UN ADULTO. Cuando los adulto pueden vernos, sus ojos pueden ver nuestros cuerpos y mantenernos mas seguros en el agua.

APRENDER A NADAR

Debemos **APRENDER A NADAR**. Debemos aprender a nadar. Podemos estar más seguros si aprendemos a flotar y movernos en el agua. ¡Todos - niños pequeños, niños grandes y adultos - deberían aprender a nadar!

¡CELEBRA!

¡USTED puede tomar decisiones más seguras alrededor del agua! ¡Recuerde, nadie es a prueba de ahogamiento pero el ahogamiento ES prevenible con Las Reglas De La Mano!

¡Colin's Hope está emocionado de lanzar estas y lecciones adicionales a lo largo de 2022! ¡Vuelva a consultar regularmente para lecciones nuevas!

INTRODUCCIÓN: LAS REGLAS DE LA MANO

Opcional: Utilice esta lección con el gráfico de Las Reglas De La Mano

PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el gráfico de Las Reglas De La Mano junto con los iconos y las piezas

IMPRIMA los iconos grandes para cada regla de Las Reglas De La Mano

ASEGÚRESE de que **el plan de estudios interactivo** es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

Entienda que el agua es peligrosa y que hay reglas que podemos seguir para ser más seguros cuando estamos cerca del agua.

Aprenda la frase "seguridad en el agua"

Aprenda Las Reglas De La Mano y cómo podemos utilizarlas todos los días

Identifica fuentes de agua como bañeras, piscinas, playas y lagos

Aprenda quién es un adulto

ENSEÑE LAS REGLAS DE LA MANO

Si ha impreso el gráfico de Las Reglas De La Mano móntela para que coincida con la imagen anterior. Utilice los iconos grandes para compartir imágenes de las reglas.

Instructor: Hoy vamos a aprender Las Reglas De La Mano de seguridad en el agua. Estas son opciones más seguras que podemos tomar ANTES de ir cerca de cualquier tipo de agua, incluso cuando estamos en casa. ¿Sabes lo que significa la palabra "seguridad"? "Seguridad" significa tomar decisiones que nos ayudan a mantenernos seguros y para que no hacernos daño. ¿Qué crees que significa "seguridad en el agua"? El agua es divertida, pero puede ser muy peligrosa. Cuando hablamos sobre la seguridad del agua, aprenderemos sobre las opciones que podemos hacer acerca del agua para evitar que nuestros cuerpos se lastimen. ¿Puedes pensar en algunos lugares donde puedes encontrar agua? ***Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más*** Hablemos de formas en que podemos estar MÁS SEGUROS.

LA REGLA DE LA MANO **#1 ESPERA A UN ADULTO**

Maestro: La primera Regla de la Mano es **ESPERA A UN ADULTO**. Usted siempre debe esperar a un adulto antes de entrar o ir cerca del agua. ¡Usted puede recordar esta regla señalando a un adulto! ¿Puede señalar a un adulto? ¿Quiénes son algunos adultos que usted sabe? Enfatice a un adulto y no amigos y otros niños. Un adulto es alguien como tus padres, abuelos, tías, tíos, maestros, o niñeras. Usted debe esperar a un adulto y pedir permiso antes de ir cerca del agua, incluso en casa. ¿A quién debe esperar antes de acercarse al agua? ***Respuestas: Un adulto - Mamá, papá, maestro, abuelo, niñera, etc.***

LA REGLA DE LA MANO **#2 SUPERVISION ADULTA**

Maestro: La segunda Regla de la Mano es **LOS ADULTOS DEBEN VIGILARLE**. Sus adultos siempre deben vigilarle cuando usted está dentro y alrededor del agua, incluso en casa. ¡Usted puede recordar esta regla poniendo las manos sobre los ojos como los prismáticos! ¿Puede poner sus manos alrededor de sus ojos como prismáticos y mirar a un adulto en nuestro aula? Los adultos deben **VIGILARLE** cuando usted está dentro o alrededor del agua en vez de hacer otras cosas como leer un libro, usar sus teléfonos, o hablar con sus amigos.

LA REGLA DE LA MANO #3 **APRENDEr A NADAR**

Maestro: La tercera Regla de la Mano es **APRENDE A NADAR**. Manténgase más seguro aprendiendo a flotar, poner su cara en el agua, soplar burbujas, ir debajo y volver del agua, mover sus brazos y patear sus pies en el agua, y de manera segura entrar y salir del agua. Recuerde esta regla moviendo los brazos en un movimiento de natación. ¿Puede mover los brazos en un movimiento de natación? ¿Puedes ponerte en tu estomago y patear los pies? Si quiere entrar en la piscina o en el agua, ¿qué debe aprender a hacer? Ponga su cara en el agua. ¡Sopla burbujas! Nade con los brazos y las piernas. ¡Flote en la espalda!

LA REGLA DE MANO #4 **CHALECO SALVAVIDAS**

Maestro: La cuarta Regla de la Mano es **USE UN CHALECO SALVAVIDAS.** Lleve un chaleco salvavidas debidamente ajustado y aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos cuando está cerca del agua, especialmente en barcos, muelles y playas. ¡Recuerde esta regla abrazándose así! ¿Puedes abrazar tu propio cuerpo? ¡Un chaleco salvavidas debe ajustarse como un abrazo, todas las hebillas deben cerrar, y debe permanecer en su pecho! Si usted no sabe nadar o estará en un lago o playa, ¿qué debe llevar? Un chaleco salvavidas.

LA REGLA DE LA MANO #5 **AGUA ABIERTA**

Maestro: La quinta Regla de la Mano es **SIGA LAS REGLAS DE SEGURIDAD EN AGUA ABIERTA**. El "agua abierta" es un gran cuerpo de agua sin paredes. ¡Usted puede recordar esta regla haciendo olas con sus brazos! ¿Puede nombrar algunos ejemplos de agua abierta? Lagos, playas, ríos, estanques. Las agua abierta pueden ser peligrosas porque no se puede ver debajo de la superficie. Use chalecos salvavidas, nade cerca de un salvavidas, siga las reglas publicadas, y pida a un adulto que busque peligros en el agua como hoyos y caídas. Con la ayuda de un adulto, busque las banderas de advertencia.

OPCIONAL – LA REGLA DE LA MANO - **ALÉJATE DE LOS DRENAJES**

Enseñe esta regla en lugar de "AGUA ABIERTA" si su comunidad visita piscinas con más frecuencia que en aguas abiertas.
Maestro: Esta Regla de la Mano es **ALÉJATE DE LOS DRENAJES**. Siempre aléjate de los desagües en el agua. ¡Podemos recordar esta regla poniendo la mano en posición de parada! ¿Sabe lo que hace un desagüe? Los desagües mantienen las piscinas limpias sacando la suciedad y las pequeñas cosas que caen dentro. NUNCA tocamos un desagüe en la piscina. SIEMPRE pida ayuda a un adulto cuando esté cerca de un desagüe. Si ve un desagüe, ¿qué debe hacer? Aléjate, no lo toque.

INTRODUCCIÓN: LAS REGLAS DE LA MANO
ACTIVIDAD PARA PADRES Y NIÑOS

MARCADOR DE LAS REGLAS DE SEGURIDAD DEL AGUA DE LA FAMILIA

Reúna los materiales:

IMPRIMA los marcadores de seguridad en el agua o **ORDENE copias físicas**.
IMPRIMA las instrucciones de las actividades para padres y cuidadores.

ActivIdad:

Después de enseñar Las Reglas de la Mano de seguridad del agua, envíe un marcador y una copia de las instrucciones de la actividad a casa con cada niño en su clase.

Anime a los padres y cuidadores a completar LA PARTE POSTERIOR del marcador con sus familias.

Las reglas pueden parecer diferentes según el hogar y las actividades de cada familia - ¿Tienen una piscina en el patio trasero? ¿Visitan a menudo lagos y playas? ¿Hay algún miembro de la familia que tenga un estanque o arroyo cerca de su propiedad? La lista de Reglas de Seguridad del Agua de cada familia debe reflejar sus propias experiencias.

ESPERAR A UN ADULTO

Movimiento de la mano: Señalar a un adulto

PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Esperar a un adulto

ASEGÚRESE de que **el plan de estudios interactivo** es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

Aprenda quién es un adulto

Entiende que pedir permiso es el primer paso antes de acercarte a cualquier tipo de agua

Aprenda la canción "Esperar a un adulto"

ENSEÑE ESPERAR A UN ADULTO - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imágen de la regla.

Maestro: Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? ***Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más***

- Esta foto significa ESPERAR A UN ADULTO. ***Sostenga en alto la tarjeta con el icono ESPERAR A UN ADULTO.*** Siempre debes a esperar a un adulto antes de entrar en la piscina o acercarse al agua, incluso en casa.
- Podemos recordar esta regla señalando a un adulto. ***Ayudar a los niñios señalando a un adulto en la clase cuando vea este icono.***
- ¿Quiénes son algunos adultos que conocemos? ***Enseñales la necesidad de entender que personas como mamás, papás, maestros, niñeras, tias, tios, y abuelos son algunos ejemplos de adultos. Sus amigos no son adultos.*** Podemos practicar la seguridad en el agua esperando a que un adulto esté presente antes de entrar o acercarse al agua como una piscina, un lago, y un río. ¿Puedes pensar en otros lugares donde podrías encontrar agua? Un adulto es alguien como tu mama, tu papa, o tu maestro. ¿Es usted un adulto? ***¡No!*** No, ustedes son niños, y todos ustedes son brillantes.
- Vamos a cantar una canción llamada "Esperar a un adulto". ¿Estas listo? Repite después de mi. ***Cante la canción completa de "Esperar a un adulto", luego repita y pida que los estudiantes repitan cada línea. La versión de audio de esta canción se puede encontrar en la página de recursos en línea.***

ESPERAR A UN ADULTO

¡Antes de nadar o entrar a la piscina, la regla es esperar a un adulto! Antes de entrar, ¿que debo hacer? Esperar a un adulto. (más fuerte) ¡ESPERAR A UN ADULTO!

- ***Después de cantar la canción dos veces, pregunte lo siguiente:***
  - ¿Dónde puedes encontrar agua? ***piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros***
  - ¿A quién debes esperar si deseas entrar a la bañera? ***Un adulto, Mama o Papa, Abuela, Abuelo, niñera***
  - ¿A quién debes esperar si deseas ir a nadar? ***Un adulto, Mama o Papa, maestro***
  - ¿Deberias nadar solo? ***La única respuesta correcta: No. Debo esperar a que un adulto esté presente.***
  - ¿Deberias entrar en el agua tú solo, incluso en casa? ***La única respuesta correcta: No. Debo esperar a que un adulto esté presente.***
  - ¿Quiénes son algunos adultos que conocemos? ***Mamás, papás, maestros, niñeras, tias, tios, y abuelos***

CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN: ***Todos cantan la canción una vez mas. También puede revisar Las Reglas De La Mano y los movimientos de mano correspondientes.***

SUPERVISIÓN ADULTA

Movimiento de la mano: Ponga las manos sobre los ojos como los prismáticos

PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Supervisión adulta

ASEGÚRESE de que **el plan de estudios interactivo** es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

- Aprenda quién es un adulto
- Aprende qué es una distracción
- Donde los adultos deberían estar observándote
- Cómo recordar a nuestros adultos que nos observen cerca del agua

ENSEÑE SUPERVISIÓN ADULTA - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imágen de la regla.

Maestro: Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? ***Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más***

- Esta foto significa SUPERVISION ADULTA. ***Sostenga en alto la tarjeta con el icono SUPERVISION ADULTA.***
- Podemos recordar esta regla poniendo las ma nos sobre los ojos como los prismaticos. ***Ayudar a los ninos recordar esta reg/a poniendo las monos sobre los ojos como los prismaticos.***
- ¿Quiénes son algunos adultos que conocemos? ***Mama, Papa, Tia, Tio, los abuelos, maestros y maestras, y mas***
- ¿Quién debería supervisar cuando estás cerca del agua, como la bañera, la piscina o un lago? ***A UN ADULTO***
- Los adultos deben ser Vigilantes de Agua para ti. Eso significa que deberían estar supervisandote activamente y sin distracciones.
- Una "distracción" es algo que te quita la atención. Si estoy hablando contigo y alguien más dice tu nombre, ESO es una distracción. ¿Puedes pensar en algunas cosas que pueden ser una distracción para los adultos? ***TELÉFONOS, amigos, otros niños, leer libros, cocinar, tareas como lavar la ropa y limpiar, sus hermanos y más***
- Si tu adulto se distrae, puedes recordarle CORTESAMENTE que te mire diciendo: "¡Hola, adulto! Por favor, mírame mientras estoy cerca del agua". ¡Practica decir eso ahora!

CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN: *Repasa SUPERVISIÓN ADULTA y el movimiento de la mano.*

APRENDER A NADAR

MOVIMIENTO DE LA MANO: Mover los brazos en movimiento de natación

PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Aprender n nadar

ASEGÚRESE de que **el plan de estudios interactivo** es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

- Aprende por qué las clases de natación son importantes
- Practica habilidades de natación en tierra firme
- Hable sobre las diferencias entre el agua como piscinas y bañeras y el agua como playas, ríos y lagos

ENSEÑE APRENDER A NADAR - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imágen de la regla.

Maestro: Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte mas seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? ***Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más***

- Esta foto significa APRENDER A NADAR. *Sostenga en alto la tarjeta con el icono APRENDER A NADAR.* Podemos estar mas seguros si se aprende a flotar y moverse en el agua.
- iPodemos recordar esta regla moviendo los brazos en grandes arco iris! *Ayudar a los ninos recordar esta regla con un movimiento de nadar.*
- ¿Quién debe aprender a nadar? ¿Los niños pequeños deben aprender a nadar? *Si.* ¿Los niños grandes deben aprender a nadar? *Si.* ¿Los adultos deben aprender a nadar? *Si.* iTodos, niños pequeños, niños grandes y adultos deben aprender a nadar!
- ¿Alguien ha ido a una clase de natación? Dime cómo fue. ¡Tomar clases de natación te enseñará cómo poner tu cara en el agua, cómo flotar, cómo mover tus brazos y piernas y cómo hacer burbujas en el agua! Si todavía está aprendiendo a nadar, quédese en aguas poco profundas con un adulto.

- Vamos a tratar alguna de estas cosas ahora. ¿Sabe lo que significa la palabra "flotar"? Flotar significa permanecer en la superficie del agua. Usted puede flotar en el agua tumbandose como una estrella de mar. ¿Me puede mostrar como es una estrella de mar? *Modelar una estrella de mar en el suelo y pida a los ninos que lo imiten.*
- Puede nadar en el agua moviendo los brazos de esta manera *(demostrar)*. A esto lo llamamos 'brazos de arcoíris' o 'bolas de helado'. ¡Ahora tu intenta!
  Ahora patea tus pies así *(demostrar)*. Esta es la manera de ayudar a su cuerpo a nadar en el agua. Mueva los brazos y los pies al mismo tiempo. Pida a los niños que lo prueben.
- Revisa las 3 habilidades. Enfatiza que estas son cosas que tienes que aprender a hacer con un adulto en el agua.
- Aprender a nadar es divertido. Cuando sepas nadar, puedes intentar nadar en todo tipo de agua cuando estés con un adulto.
- Algo para recordar es que no todas las aguas son iguales. El agua de piscinas y bañeras es diferente del agua de lagos, playas, ríos, lagunas y arroyos.
- El agua como las piscinas y las bañeras es clara. Puedes ver hasta el fondo cuando lo miras. También tiene una manera muy fácil de entrar y salir. Puede usar las escaleras para caminar o poner fácilmente el pie sobre el borde. El agua de las piscinas y bañeras también es muy tranquila.
- El agua como lagos, playas, ríos, estanques y arroyos es todo lo contrario. Esta agua suele ser oscura por lo que no se puede ver muy lejos. Puede ser muy, muy profundo, y cosas como las olas, los barcos y el mal tiempo pueden hacer que nadar sea peligroso. En este tipo de agua, debes asegurarte de que tu cuerpo esté a salvo de rocas, animales y basura.
- Tómese el tiempo para practicar sus habilidades de natación en agua como lagos y playas con su adulto, y recuerde siempre que estos lugares son diferentes del agua como bañeras y piscinas.

Lesson wrap up: ***Repase APRENDER A NADAR y practica el movimiento de la mano***

EVALUACIÓN DE SEGURIDAD EN EL AGUA CON COLIN Y AMIGOS

¡Tome el cuestionario para ver cuánto USTED recuerda sobre la seguridad del agua!

¡LO HICISTE! ¡USTED PUEDE SER MÁS SEGURO CON LAS REGLAS DE LA MANO!

COMPLETE LA EVALUACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS INTERACTIVA O **UTILICE LA SIGUIENTE EVALUACIÓN IMPRIMIBLE** para revisar lo que ha aprendido su clase (Las respuestas correctas aparecen en TEXTO AZUL).

Recuerde IMPRIMIR EL CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN.

1 **¿Qué tipos de agua son peligrosas?**

A. Bañeras
B. Piscinas
C. Lagos y estanques
D. Playas
E. Todo lo anterior

2 **¿A quién debe esperar antes de entrar o ir cerca del agua?**

A. Un amigo
B. Un adulto
C. Compañero

3 **¿Qué es lo PRIMERO que debes hacer antes de entrar o acercarte a cualquier tipo de agua?**

A. Pide permiso a un adulto
B. Salpicar en el barro
C. Lee un libro

4 **Seleccionar todos los ADULTOS.**

A. Mama y Papa
B. Abuelo
C. Niños
D. Tia

5 **¿Dónde deberían observarte los adultos dentro y alrededor del agua?**

A. Jugando en el patio trasero
B. En el lago
C. Durante la hora del baño
D. Cada vez que alguien está en el agua

6 **¿Qué tipo de cosas pueden distraer a los adultos de mirarte?**

A. Los telefonos
B. Permanecer cerca de usted alrededor del agua
C. Los libros
D. Hablando con otros adultos

7 **¿Qué puedes hacer si tu adulto NO te está mirando?**

A. Recuérdales cortésmente que te observen
B. Quédate en el agua para jugar
C. Métete en la bañera

8 **¿Qué puedes aprender a hacer para estar más seguro en todo tipo de agua?**

A. Deténgase., caer y rodar
B. Como nadar
C. Como leer

9 **¿Qué tipo de agua tiene ENTRADA y es TRANQUILA y CLARA?**

A. Piscinas
B. Bañeras
C. Lagos
D. Playas

10 **¿Qué tipo de agua tiene OLAS, es PROFUNDA y tiene CORRIENTES?**

A. Piscinas
B. Bañeras
C. Lagos
D. Playas

¡ESTOY MAS SEGURO con LAS REGLAS DE LA MANO!

Este certificado está adjudicado a

_____

En este _____ de _____ de _____

WATER SAFETY with COLIN & friends

BEST DAY EVER

ME COMPROMETO A:

ESPERAR A UN ADULTO antes de acercarme al agua.

Tener SUPERVISIÓN DE ADULTOS mientras estoy en el agua.

APRENDE A NADAR.

Usar un CHALECO SALVAVIDAS en agua abierto y mientras aprende a nadar.

Estar mas seguro en AGUA ABIERTA.

Adultos y cuidadores: Conviértete en un Vigilante De Agua en

COLIN'S HOPE®
WWW . COLINSHOPE . ORG

EL AHOGAMIENTO ES RAPIDO. SILENCIOSO. PREVENIBLE.

Aprenda sobre la seguridad en el agua. Habla sobre la seguridad en el agua. Practica la seguridad en el agua. Previene el ahogamiento.
Para obtener lecciones interactivas y descargables completas, visite www.drowningispreventable.org.

COLIN'S HOPE®
WWW . COLINSHOPE . ORG

GRÁFICO DE LAS REGLAS DE LA MANO

PARA LA LECCIÓN DE LAS REGLAS DE LA MANO

Imprima, corte y ensamble este gráfico si está enseñando la lección de Las Reglas de La Mano.

Reúna los materiales:

IMPRIMA este documento o **ORDENE un conjunto físico duradero** de Colin's Hope
Tijeras
Pegamento o piezas de Velcro
Hojas de laminación y máquina (opcional)

Instructions:

CORTE las piezas de abajo. Ensamble Las Reglas de la Mano usando pegamento o cinta para coincidir con la imagen en esta página. **Opcional:** Lamine la mano y las piezas separados. Luego, fije el velcro a cada pieza para que los niños puedan ensamblar/desmontar la mano para practicar cada regla

¡ENSEÑE Las Reglas de la Mano de la seguridad del agua! **Vea este vídeo** o **imprima la lección aquí.**

THE WHOLE HAND RULES --- LAS REGLAS DE LA MANO

WEAR A LIFE JACKET --- CHALECO SALVAVIDAS

FOLLOW WATER SAFETY RULES IN OPEN WATER --- SIGUE LAS REGLAS EN AGUA ABIERTA

LEARN TO SWIM --- APRENDER A NADAR

STAY AWAY FROM DRAINS --- ALEJATE DE LOS DRENAJES

WAIT FOR A GROWN UP --- ESPERAR A UN ADULTO

GROWN UPS SHOULD WATCH YOU --- SUPERVISION ADULTA

COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

THE WHOLE HAND RULES
LAS REGLAS DE LA MANO

WATER SAFETY with COLIN & friends
BEST DAY EVER

Copyright 2019 by Colin's Hope. All rights reserved. This document may not be changed, copied and/or distributed for personal and educational purposes without prior permission from Colin's Hope. All reproductions must include this copy permission statement, the copyright notice, the Colin's Hope Logo and website link.

LAS REGLAS DE SEGURIDAD DEL AGUA DE LA FAMILIA
ACTIVIDAD DE MARCADOR

APRENDA SOBRE LA SEGURIDAD EN EL AGUA. HABLA SOBRE LA SEGURIDAD EN EL AGUA. PRACTICA LA SEGURIDAD EN EL AGUA. PREVIENE EL AHOGAMIENTO.

Reúna los materiales:

IMPRIMA este actividad o **ORDENE copias físicas** de los marcadores de seguridad en el agua.
Tijeras
Pegamento (opcional)

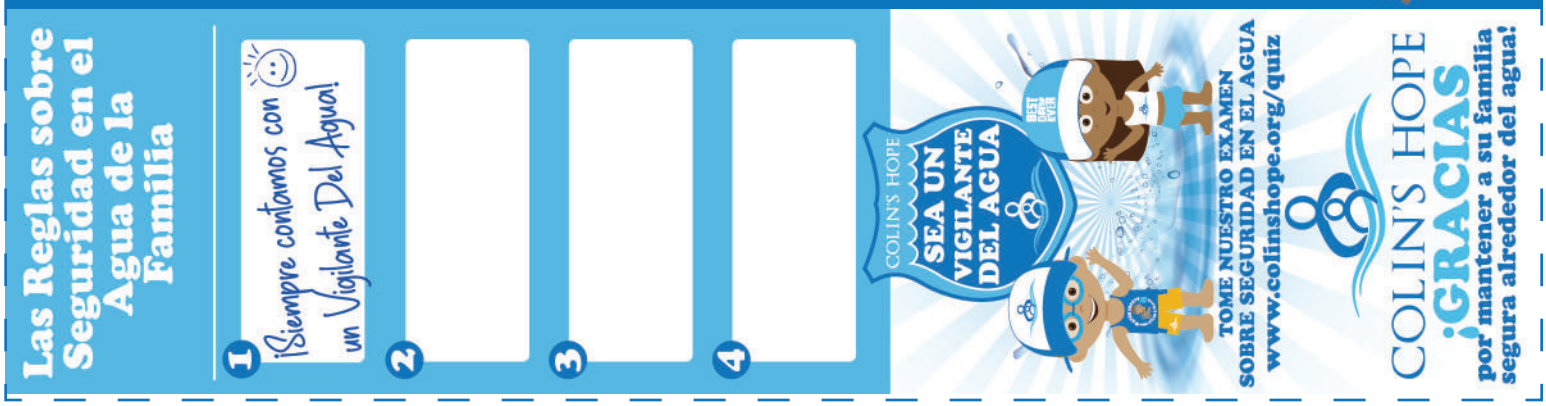
Instrucciones

CORTE el marcador de seguridad del agua que sigue. Doble el marcador por la mitad y asegúrelo con pegamento (opcional).

¡APRENDA todas de Las Reglas de la Mano de seguridad del agua! Vea este video o use la página siguiente para hablar sobre acciones simples que su familia puede tomar para estar más segura cuando estan alrededor del agua.

¡HABLE sobre la seguridad del agua! Todas las fuentes de agua son peligrosas para niños, adolescentes y adultos, incluso bañeras. Identifique las fuentes de agua en su hogar y los lugares que visita con frecuencia para que pueda hacer una lista de reglas con sus hijos.

¡PRACTIQUE la seguridad del agua! Haga una lista de Reglas de Seguridad del Agua que refleje sus necesidades y experiencias. Asegúrese de actualizar las reglas regularmente o antes de las vacaciones familiares.



Visite www.drowningispreventable.org para ver más actividades para padres e hijos

WAIT FOR A GROWN UP

WATER SAFETY with COLIN & friends

BEST DAY EVER

COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

ESPERAR A UN ADULTO

GROWN UPS SHOULD WATCH YOU

WATER SAFETY with COLIN & friends

BEST DAY EVER

COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

SUPERVISIÓN ADULTA

LEARN TO SWIM

WATER SAFETY with COLIN & friends

BEST DAY EVER

COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

APRENDER A NADAR

WEAR A LIFE JACKET

WATER SAFETY with COLIN & friends

BEST DAY EVER

COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

CHALECO SALVAVIDAS

FOLLOW OPEN WATER SAFETY RULES

WATER SAFETY with COLIN & friends

BEST DAY EVER

COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

AGUA ABIERTA

STAY AWAY FROM DRAINS

WATER SAFETY with COLIN & friends

COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

ALÉJATE DE LOS DRENAJES