



Temas de seguridad y carácter

1/Familiarización con el agua

Abarcamos un tema de seguridad o carácter en cada clase de natación. Para reforzar el aprendizaje del niño, haz las siguientes preguntas en casa o en el auto:

TEMA 1.1: FORTALECER LAS RELACIONES

¿Cuál es el nombre del instructor?

¿Cuáles son los nombres de los alumnos en el programa de clases de natación?

Si no lo recuerdas, puedes preguntar en la siguiente clase.

¿Por qué es importante aprenderse y usar los nombres?

Usar los nombres es el primer paso para conocer a los demás y hacer amigos.

TEMA 1.2: VALORES CENTRALES DE LA Y

¿Cuáles son los valores centrales de la Y?

- Solidaridad
- Honestidad
- Respeto
- Responsabilidad

¿Cómo has demostrado cada valor central en casa?

¿Cómo has demostrado cada valor central en las clases de natación?

TEMA 1.3: SALVAVIDAS

¿Cuál es el trabajo del salvavidas en el área de la piscina?

- Observar el área de la piscina para asegurarse de que todos están a salvo mientras nadan.
- Asegurarse de que todos sigan las reglas y mantener un entorno seguro.

¿De qué forma el salvavidas mantiene el área de la piscina segura?

- Vigila constantemente la piscina y responde a las situaciones inseguras.
- Está capacitado para ayudar a las personas cuando se lesionan.

¿Para qué puedes acudir al salvavidas?

- Si te lastimas, no puedes encontrarme o a otro miembro de tu familia, tienes una pregunta o te acosan.

TEMA 1.4: DESTREZAS DE REFERENCIA

¿Cuáles son las dos destrezas que te pueden ayudar a llegar al borde de la piscina si estás en problemas y por qué cada una es importante?

- **Saltar, empujar, girar y agarrar** te ayuda a salir de manera segura de la piscina; para eso, debes impulsarte desde el fondo, agarrarte de la pared y salir.
- **Nadar, flotar, nadar** te ayuda a llegar al borde de la piscina si no puedes alcanzarlo; para eso, debes nadar de frente, voltearte sobre la espalda para tomar aire si te cansas, agarrarte de la pared y salir.

De todas las destrezas que has aprendido en las clases de natación, ¿en cuál te destacas? ¿Qué necesitas mejorar?

Temas de seguridad y carácter continuación

TEMA 1.5: SUPERVISIÓN

¿Por qué es importante tener a un adulto presente, que te supervise y observe, cuando estás en el agua?

El adulto puede asegurarse de que estás a salvo y ayudarte si tienes problemas. Recuerda siempre pedir permiso antes de acercarte al agua.

Si el adulto está al teléfono o leyendo una revista ¿te está vigilando con atención?

No. El adulto está distraído. Espera a que el adulto pueda estar atento en caso de que necesites ayuda rápidamente.

TEMA 1.6: ALCANZAR O LANZAR, SIN MOVERSE

¿Por qué no debes saltar al agua para salvar a un amigo que tiene dificultades en el agua?

Una persona aterrada en el agua puede agarrarte y jalarte hacia abajo.

¿Qué puedes hacer para ayudar a tu amigo?

Utilizar un objeto para tratar de alcanzar a tu amigo y jalarlo de regreso al borde o costado de la piscina. Puedes usar algo suficientemente largo para ampliar el alcance o ayudar a tu amigo a flotar, como un tubo de espuma.

TEMA 1.7: CHALECOS SALVAVIDAS

¿Cuándo deben usarse los chalecos salvavidas?

Hasta haber pasado una prueba de natación, debes usar un salvavidas en el agua. Todos, incluso los buenos nadadores, deben usar un chaleco salvavidas cuando participan en deportes acuáticos, van en un bote o hacen otras actividades acuáticas. En caso de un accidente, un chaleco salvavidas te ayudará a flotar hasta que llegue la ayuda.

¿Qué debe tener un chaleco salvavidas adecuado?

Un chaleco salvavidas adecuado tiene el sello al interior con la aprobación de la Guardia Costera de los Estados Unidos.

TEMA 1.8: ÁREA SEGURA PARA NADAR

¿Qué podría ser peligroso en la piscina?

- vidrio roto
- agua turbia
- un clavado en agua poco profunda
- nadar sin un adulto presente
- drenajes de piscina

Recuerda que nunca es seguro acercarte al agua sin un adulto. Siempre mira antes de entrar.