



Campaña de seguridad en el agua: Herramienta de comunicación

Verano del 2025

Introducción

Esta es una herramienta de comunicación con mensajes e información relacionada con la seguridad en el agua, creada para los socios de Metro que son organizaciones comunitarias. Por favor, comparta estos mensajes con las personas a las que proporciona servicios, y con sus seguidores en las redes sociales a lo largo del verano. Actualizaremos esta herramienta todos los años, antes de que comience la temporada.

En este kit de herramientas:

- [Videos](#)
- [Fotografías e infográficas](#)
- [Puntos de conversación con llamados a la acción](#)

Calendario para compartir contenido. Por favor, comparta estos mensajes antes de los días festivos principales y cuando se espera que haya olas de calor en la región.

Memorial Day: miércoles 26 de mayo

Juneteenth: jueves 19 de junio

Cuatro de julio: viernes 4 de julio

Labor Day: lunes 1 de septiembre

Hashtags. Por favor escriba en mayúsculas la primera letra de cada palabra para mejor accesibilidad. #SeguridadEnElAgua #ChalecosSalvavidas
#ChalecosSalvavidasSonParaTodos

Sitios web oregonmetro.gov/es/parks/water-safety

Siéntase con la libertad de añadir este enlace en su publicación para dirigir a las personas a recursos de seguridad en el agua.

[Regrese a la primera pagina](#)



Audiencia objetivo. Nuestro público objetivo son las personas más vulnerables a ahogarse. Las personas que son negras, asiáticas, isleños del Pacífico, latines e indígenas son víctimas de ahogamiento desproporcionadamente.

- Casi el 64% de niños negros tienen poca o ninguna capacidad de nadar. En las piscinas, los niños negros de edades entre 10 y 14 años se ahogan a un porcentaje 7.6 veces más alto que los niños blancos. Los niños y jóvenes negros tienen más propensión a ahogarse en las piscinas públicas, y los niños y jóvenes blancos son más propensos a ahogarse en las piscinas residenciales. La proporción de muertes por ahogamiento de personas negras es 1.5 veces mayor que las de las personas blancas.
- El 45% de niños latinos tienen poca o ninguna habilidad para nadar.
- Los niños indígenas tienen el doble de probabilidad de ahogarse que sus compañeros blancos. En aguas naturales, los indios americanos o nativos de Alaska tienen los porcentajes más altos de muertes por ahogamiento, con porcentajes 2.7 veces más altos que las personas blancas. Las tasas de mortalidad por ahogamiento de los indios americanos o nativos de Alaska menores de 29 años son 2 veces más altas que las de los blancos, con las mayores disparidades entre los de 25 a 29 años (tasas 3,5 veces más altas).

Metas compartidas para prevenir ahogamientos:

- **Compartir información.** Informar a las personas:
 - la importancia de usar chaleco salvavidas;
 - cómo ajustar correctamente un chaleco salvavidas;
 - qué parques de Metro - y [otras áreas/instalaciones para nadar](#) - tienen estaciones con chalecos salvavidas para prestar;
 - cómo encontrar áreas seguras para nadar;
 - el rango de medidas que se pueden tomar para prevenir ahogamientos.
- **Conectar a las personas con recursos.** Informar a las personas cuándo Metro está regalando chalecos salvavidas y cómo pueden las personas tener acceso a ellos.
- **Extender nuestro alcance.** Al colaborar unos con otros, tenemos la posibilidad de alcanzar a más personas a través de varios canales de comunicación.



Contenido para compartir en los medios sociales

Videos

[Videos que puede compartir con sus comunidades.](#)

Metro puede producir más videos acerca de la seguridad en el agua a lo largo del verano. Siempre puede ponerse en contacto con la persona de contacto al final de este documento para averiguar si hay videos adicionales disponibles.

Fotografías

[Encuentre fotografías para descargar en Dropbox.](#)

Subtítulos de prueba

Agua fría:

¿Sabía qué la temperatura corporal se puede perder cuatro veces más rápido en el agua fría que en el aire frío? El cambio brusco entre la temperatura corporal y el agua fría puede provocar un choque térmico. Y este choque térmico puede causar hiperventilación y cambios de la presión arterial y de la frecuencia cardiaca. Esté preparado. Use un chaleco salvavidas.

Cómo ajustar correctamente un chaleco salvavidas:

El chaleco salvavidas tiene que quedarle bien para que haga su trabajo. Recuerde estos consejos cuando seleccione su chaleco.

Los chalecos salvavidas vienen en muchas formas, tamaños, colores y materiales. No importa qué estilo elija, es muy importante que elija uno que no sea muy grande, ni muy pequeño, sino justo. www.oregonmetro.gov/es/parks/water-safety

Cuando compre un chaleco salvavidas, el tamaño importa. En lugar de comprar uno con vistas a crecer asegúrese de que el chaleco le quede bien a la persona que lo va a usar.

[Regrese a la primera pagina](#)



Ahogamientos:

Los ahogamientos son la causa principal de muertes prevenibles para niños en los Estados Unidos.

Ahogarse es una de las causas principales de muertes en niños de entre 1 y 4 años.

Aunque los niños más jóvenes son más propensos a ahogarse en piscinas, los adolescentes tienen más probabilidad de ahogarse en cuerpos de aguas naturales, como los lagos, los ríos y los estanques. ¿Por qué? Mayor exposición a lugares cerca de aguas naturales, menos supervisión y mayor tendencia a comportamientos de alto riesgo.

Un ahogamiento es rápido y silencioso.

Cuando un niño comienza a batallar, la respuesta instintiva del ahogamiento se activa. En vez de mover los brazos, los niños mayores los extienden y tratan de presionar hacia abajo para tratar de elevar su boca por encima del agua. Los niños más pequeños permanecen con su cara en el agua con poco o ningún movimiento de brazos y piernas. En vez de gritar, los niños batallan para tomar aire.

Puede tomar menos de 20 segundos para que un niño se hunda bajo la superficie.

Lo mejor que usted y sus seres queridos pueden hacer antes de entrar en el agua es llevar un chaleco salvavidas.

Información sobre las disparidades raciales en las tasas de ahogamiento

Los porcentajes de muertes por ahogamiento para personas indias americanas o nativos de Alaska de menos de 30 años son dos veces mayores que los porcentajes para personas blancas.

Las disparidades son más altas entre los niños negros. Los porcentajes para niños de entre 5 y 9 años son más de 2.5 veces mayores y para niños entre 10-14 son más de 3.5 veces mayores.

Consejos de seguridad

Aquí hay algunas cosas para recordar cuando los niños entran en la adolescencia:

- Que aprendan cómo nadar. Nunca es tarde para aprender las habilidades básicas para nadar y sobrevivir en el agua.



- Continúe la supervisión Puede salvar vidas. Saber cómo nadar no es una garantía contra el ahogamiento de ninguna persona de ninguna edad. Nunca nade solo. Use el sistema de compañeros, incluso cuando esté nadando con un gran grupo de amigos.
- Elija los lugares de aguas naturales para nadar con cuidado. Nadar en un río o lago es muy diferente a nadar en una piscina. Conozca los riesgos antes de ir.
- Use un chaleco salvavidas.

Disminuya su riesgo de ahogamiento: Aprenda a nadar, traiga un compañero, conozca los riesgos de las aguas naturales y planee su visita.

Sistema de compañeros: los amigos no dejan que sus amigos naden solos. Use el sistema de compañeros, incluso cuando esté nadando con un gran grupo de amigos.

Siempre hay un cierto riesgo cuando se nada en un cuerpo de agua natural.

Puntos de conversación con llamados a la acción

Estos son puntos de discusión o mensajes adicionales que puede compartir con líderes comunitarios o personas de influencia de la comunidad.

Si su organización ofrece reuniones de grupos, o si se encuentra en eventos de la comunidad, con personas a las que le ofrece servicios, entonces por favor, tome un momento para compartir estos mensajes. Inclúyalos en cualquier actualización que tenga la oportunidad de compartir o antes de que comience una presentación. Estos mensajes son también apropiados para incluir como una copia para publicaciones en los medios sociales.

Mensajes clave

- Lo más importante que debe de hacer para mantenerse a salvo en el agua es usar un chaleco salvavidas.
- Póngase un chaleco salvavidas cuando salga en lancha o vaya de pesca incluso si no tiene planes de meterse en el agua.
- Es importante que el chaleco le quede bien. Revise la etiqueta para confirmar los requisitos de altura y de peso.
- Los niños latinos, afroamericanos, indígenas y asiáticos corren mayor riesgo de ahogarse que los niños blancos.



Seguridad en el agua para todas las edades.

- Aprenda a nadar. Nunca es demasiado tarde para aprender las bases de la natación para sobrevivir en el agua. Puede ser difícil conseguir clases de natación este verano, pero es posible que algunas aún estén disponibles en su área:
 - [Hillsboro](#)
 - [Oregon City](#)
 - [Portland](#)
 - [Tualatin](#)
- Enséñele a los niños a siempre pedir permiso para acercarse al agua.
- Supervise siempre a los niños cerca del agua (incluso a los que ya están mayores). Esto puede salvar vidas.
- El saber nadar no garantiza la seguridad en el agua. Una persona que sepa nadar también puede ahogarse — no importa cuantos años tenga.
- Nunca nade solo. Tenga siempre un amigo específico, designado para estar pendiente de su seguridad, incluso cuando esté con un grupo grande.
- No utilice drogas o alcohol mientras o antes de nadar, zambullirse, o al supervisar a otros nadadores.

Seguridad en el agua en ríos y lagos.

- En Oregon, las muertes por ahogamiento ocurren más a menudo en los meses cálidos, frecuentemente en cuerpos de aguas naturales que reciben agua de deshielo como el Sandy River.
- Aún los ríos y los lagos que parecen calmados pueden ser peligrosos. Nadar en un río o lago es muy diferente a nadar en una piscina. Conozca los riesgos antes de ir.
- Busca estos riesgos cuando estés dentro de cuerpos de agua naturales:
 - Problemas con la calidad del agua. Una de las principales preocupaciones en los ríos y lagos son las algas verdeazuladas dañinas (cianobacterias) que pueden estar presentes durante el verano. Revisa si hay últimas noticias sobre la salud y seguridad del lugar que planeas visitar, antes de ir.
 - Presta atención a los letreros de advertencia que alertan sobre peligros (piedras, áreas poco profundas) que pueden pasarse por alto fácilmente.
 - Fuertes corrientes.
 - No hay un salvavidas. Toma nota de dónde se encuentra un salvavidas trabajando en el área que elegiste. Si no se encuentra un salvavidas, se recomienda nadar con un compañero para mantener una supervisión adicional.



- Condiciones climáticas adversas. Mantente al día sobre las condiciones climáticas. Los vientos fuertes pueden enviar basura al agua y causar fuertes corrientes.

Si tiene preguntas sobre estas herramientas, comuníquese con Cristle Jose:
cristle.jose@oregonmetro.gov.