

# Longfellow's WHALE Tales

Los hábitos acuáticos se aprenden desde temprano

## Lección 1

# Haz tu parte, sé inteligente en el agua

## ACERCA DE ESTA LECCIÓN

Esta lección presenta a los participantes normas y reglas básicas que les ayudarán a estar más seguros dentro, sobre y alrededor del agua. Establece los conceptos fundamentales de que nunca se debe estar solo dentro, sobre o alrededor del agua, y que solamente se debe de nadar en áreas designadas para ello y bajo la supervisión de un adulto capaz designado como vigilante del agua y, cuando sea posible, de un salvavidas. Estos principios son la base de todas las demás lecciones del programa *Longfellow's WHALE Tales* - Seguridad acuática infantil. Se recomienda que los líderes comiencen con esta lección antes de presentar cualquier otra lección del programa.

## GUÍA PARA EL LÍDER

Por favor, consulta la sección titulada “Cómo dirigir el programa *Longfellow's WHALE Tales*” para una orientación completa sobre cómo enseñar esta lección y el programa completo. Se anima a los líderes a seguir el plan de la lección proporcionado. Sin embargo, el uso de la presentación del curso y los videos es opcional. También debes adaptar el lenguaje y las actividades, según sea necesario, en función de la edad y el nivel de aprendizaje de los participantes, el lugar donde se lleve a cabo la lección, las referencias locales y el tiempo disponible. En algunos casos, se ofrecen opciones de actividades basadas en estos factores.

## TÉRMINOS CLAVE

**Instalación acuática:** Un lugar designado donde la gente puede ir a divertirse en el agua, como las piscinas, los lagos, los ríos, los océanos, los parques acuáticos, áreas de navegación en bote, etcétera.

**Ahogamiento:** Una emergencia que ocurre cuando la boca y nariz de una persona están cubiertas por agua y no pueden respirar. Esto puede causar que una persona resulte herida o muerta.

**Acuáticamente competente / competente en el agua:** Tener el conocimiento básico de seguridad en el agua, habilidades de natación y además saber cómo ayudar de manera más segura a otras personas durante una emergencia acuática.

**Inteligente en el agua:** Saber cómo estar más seguro dentro, sobre y alrededor del agua.

**Vigilante del agua:** Un adulto competente cuya única responsabilidad es supervisar a los niños que están dentro, sobre o alrededor del agua. Esta persona debe tener las habilidades, el conocimiento y la capacidad para reconocer y rescatar de manera segura a alguien en peligro, o debe ser capaz de alertar inmediatamente a alguien que esté cerca y que pueda ayudar.

# OBJETIVOS DE LA ENSEÑANZA

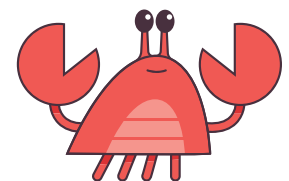
Después de completar esta lección, los participantes serán capaces de:

- Entender lo que significa para un niño ser inteligente en el agua, lo cual a su vez significa saber cómo estar más seguro dentro, sobre y alrededor del agua.
- Entender por qué siempre debe haber un salvavidas y otro vigilante del agua competente presente cuando estén dentro, sobre o alrededor del agua, junto con un compañero en el agua.
- Entender qué es una emergencia acuática, como un ahogamiento.
- Saber cómo ser inteligente en el agua y tener siempre una supervisión capaz puede ayudar a prevenir una emergencia acuática.
- Explicar la importancia de las reglas para mantener la seguridad de las personas, prevenir lesiones y ser considerado con los demás.
- Conocer formas importantes de ser inteligente en el agua, además de seguir las reglas establecidas de una instalación acuática.
- Entender cómo ser un campeón de la seguridad para ayudar a familiares y amigos a estar más seguros en el agua también.

# MATERIALES, EQUIPO Y SUMINISTROS

Revisa el plan de la lección antes de dirigirla para determinar qué elementos necesitarás, según las opciones que elijas. Los materiales pueden incluir:

- Presentación del curso 1: Haz tu parte, sé inteligente en el agua.
- Cartel: Haz tu parte, sé inteligente en el agua.
- Video animado de *Longfellow's WHALE Tales*: Haz tu parte, sé inteligente en el agua.
- Video de acción en vivo de *Longfellow's WHALE Tales*: Lo que significa ser inteligente en el agua.
- Monitor o computadora, proyector y pantalla (para utilizar con la presentación del curso y los videos descargables).
- Tarjetas de actividades imprimibles: Lo que significa ser inteligente en el agua.
- Hojas de 11 x 7 pulgadas y utensilios de escritura para los participantes (lápices, bolígrafos, crayones, marcadores).
- Pizarrón blanco y marcadores u otro método para registrar las respuestas para que todos las vean (papel de varios tamaños, marcadores, pizarrón de tiza, tiza, etc.).
- Tachuelas, cinta adhesiva o tendedero/ganchos para exhibir los carteles.
- Calcomanías (una para cada participante).
- Hoja para colorear: Haz tu parte, sé inteligente en el agua (una para cada participante).
- Hoja de actividades 1-1 (una para cada participante del nivel 1).
- Hoja de actividades 1-2 (una para cada participante del nivel 2).
- Carta para el padre o cuidador 1-1 (una para cada participante).
- Lista de los lugares donde se ofrecen clases de natación, si está disponible (una para cada participante).



# TEMA: INTRODUCCIÓN

Tiempo: De 5 a 9 minutos, según si se utiliza el video opcional.



**Nota para el líder:** Si es necesario, empieza por presentarte a los participantes y deja que ellos se presenten. Si el tiempo lo permite, pídele a cada participante que comparta brevemente algo sobre sí mismo, como su forma favorita de mantenerse fresco en el verano o su pasatiempo favorito.

## COMPARTE Y CUENTA



### NIVEL



### MATERIALES

Presentación del curso 1,  
Diapositiva 1

#### ■ Diles a los participantes:

- Hoy vamos a aprender sobre la seguridad en el agua y lo que significa ser un niño inteligente en el agua.
- Esto incluye saber cómo estar más seguro estando dentro, sobre y alrededor del agua para ayudar a evitar situaciones de peligro.
- Además, aprenderás cómo puedes ser un campeón de la seguridad que puede ayudar a sus amigos y familiares a mantenerse más seguros también.
- En nuestro grupo, todos hemos tenido diferentes experiencias con el agua. Puede que algunos de nosotros ya sabemos nadar y puede que otros todavía no.
- Aunque no nos meteremos al agua ni aprenderemos a nadar en *Longfellow's WHALE Tales*, aprender a nadar es otra forma importante de ser inteligente en el agua de la que hablaremos.
- Si todavía no saben cómo nadar, está bien y no pasa nada. No se avergüencen. Pero, si tienen la oportunidad de aprender a nadar, los animo a que lo hagan.
- Una vez que sepan nadar, tendrán una habilidad que podrán usar de por vida para estar aún más seguros cuando estén dentro, sobre y alrededor del agua.



**Nota para el líder:** Si está disponible, diles a los participantes que al final de la lección compartirás una lista de instalaciones en tu zona donde la Cruz Roja Americana ofrece clases de natación. En la lección 2: Nada en par y con un salvavidas ahí, se incluye información adicional sobre la importancia de aprender a nadar.

## VIDEO



### NIVEL



#### ■ Diles a los participantes: Primero, vamos a ver un breve video.

#### ■ Muestra el video animado: Haz tu parte, sé inteligente en el agua.






**Nota para el líder:** Después de ver el video, haz las siguientes preguntas y deja que algunos participantes respondan. Si lo deseas y según lo que se adapte a los participantes y al lugar, puedes crear un gráfico de dos columnas donde puedes escribir las preguntas y las respuestas de los participantes. Luego, puedes volver a consultar este gráfico cuando cubras temas relacionados.

<p><b>MATERIALES</b></p> <p>Presentación del curso 1, Diapositiva 2</p> <p>Pizarrón blanco y marcadores</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Pregúntales a los participantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Quién puede decirme algo que le haya llamado la atención al ver el video? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Permite que dos o tres participantes respondan.</i></li> </ul> </li> <li>● ¿Quién puede decirme algo que se pregunte después de ver el video? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Permite que dos o tres participantes respondan.</i></li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ <b>Diles a los participantes:</b> A medida que avancemos en esta lección y aprendamos más sobre este tema, piensen en lo que han visto en el video que acabamos de ver para que les sirva de ayuda en nuestras conversaciones y actividades.</li> </ul>
---	---

## TEMA: DISFRUTAR DEL AGUA DE FORMA SEGURA

**Tiempo:** De 5 a 10 minutos, según si se utiliza la actividad opcional “Levántate y muévete”.

<p><b>COMPARTE Y CUENTA</b></p>  <p><b>NIVEL</b></p> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; width: 40px; height: 40px; background-color: #0070C0; color: white;"> <p>NIVEL <b>1</b></p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; width: 40px; height: 40px; background-color: #0070C0; color: white;"> <p>NIVEL <b>2</b></p> </div> </div> <p><b>MATERIALES</b></p> <p>Ninguno</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Pregúntales a los participantes:</b> ¿Qué les gusta hacer, o quieren intentar hacer algún día, que incluya estar dentro, sobre o alrededor del agua? <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Permite que los participantes respondan.</i></li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p> <b>Nota para el líder:</b> Cuando sea necesario, ofrece pistas para generar una variedad de respuestas, como pescar, hacer un <i>picnic</i> frente al agua, nadar (por ejemplo, en una piscina, el océano, en un lago), ir a un parque acuático, navegar (por ejemplo, en canoa, <i>kayak</i>, bote de pedales), visitar una cabaña frente al lago, etc. Si los participantes de tu grupo no tienen mucha experiencia personal con las actividades acuáticas, anímalos a pensar en lo que han visto en la televisión o en las películas o sobre algo divertido que han leído.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Diles a los participantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Todas estas actividades pueden ser divertidas si se hacen con seguridad. Pero estar dentro, sobre y alrededor del agua también puede ser peligroso si no se toman el tiempo necesario para aprender a ser inteligentes en el agua.</li> <li>● Algo malo que puede ocurrir es que alguien que esté en el agua comience a tener problemas para nadar o mantenerse a flote.</li> </ul> </li> <li>■ <b>Pregúntales a los participantes:</b> ¿Alguien me puede decir la palabra que describe cuando una persona no puede mantener la boca y la nariz fuera del agua y no puede respirar como necesita? <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Respuesta: Ahogamiento.</i></li> </ul> </li> <li>■ <b>Diles a los participantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● [Así es.] El ahogamiento es un tipo de emergencia acuática peligrosa que puede ocurrir si alguien en el agua empieza a tener problemas. Es tan peligroso que puede causar lesiones graves o la muerte a una persona si no recibe ayuda.</li> <li>● No es necesario que estén nadando para estar en peligro de ahogarse. De hecho, un ahogamiento puede ocurrir por muchas razones diferentes. Por ejemplo:</li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Una persona puede caer dentro del agua accidentalmente.</li> <li>○ Una persona puede estar en un barco que se vuelca.</li> <li>○ Una persona que no sabe nadar o que no sabe nadar bien puede no darse cuenta de que se está metiendo en una zona del agua muy profunda hasta que sea demasiado tarde.</li> <li>○ Una persona que sí sabe nadar puede cansarse demasiado como para seguir nadando.</li> <li>● La idea de ahogarse da miedo. Pero las cosas que aprenderás en esta lección pueden ayudarte a disfrutar del agua de forma más segura para que tengas la mejor posibilidad de prevenir una emergencia acuática como el ahogamiento.</li> <li>● También aprenderás que la seguridad en el agua no es tarea de un solo niño. No tienes por qué hacerlo solo y NO deberías ni siquiera intentar hacerlo solo.</li> <li>● De hecho, una de las cosas más importantes de las que hablaremos es la importancia de que siempre haya un salvavidas u otro adulto capaz designado como vigilante del agua que esté ahí mientras realizas actividades acuáticas para ayudar a proteger tu seguridad. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un salvavidas es una persona entrenada en la seguridad acuática y cuyo trabajo consiste en ayudar a mantener seguras a todas las personas mientras realizan actividades acuáticas.</li> <li>○ Un adulto capaz designado como vigilante del agua es alguien como un padre, cuidador, abuelo, instructor de campamento u otra persona que esté ahí para vigilarte mientras realizas actividades acuáticas. Esta persona debe ser lo que llamamos “acuáticamente competente”. Esto significa que debe tener conocimientos de seguridad en el agua, habilidades de natación y saber cómo ayudar de forma segura a los demás en caso de una emergencia.</li> </ul> </li> <li>● También aprenderás por qué es mejor disfrutar siempre del agua junto a un amigo, compañero de clase o familiar que pueda ser tu compañero en el agua. Así, se cuidarán el uno al otro y se ayudarán a tomar buenas decisiones.</li> </ul>
<p><b>LEVÁNTATE Y MUÉVETE (OPCIONAL)</b></p>  <p><b>NIVEL</b></p> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="font-size: 8px;">NIVEL</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">1</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="font-size: 8px;">NIVEL</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">2</p> </div> </div> <p><b>MATERIALES</b></p> <p>Ninguno</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Inicia la actividad:</b> Pídeles a los participantes que se pongan de pie.</li> <li>■ <b>Diles a los participantes:</b> Vamos a hacer una encuesta rápida para ver lo que ya saben acerca de la seguridad en el agua y ser inteligentes en el agua. Voy a contarles una breve historia y luego les haré una pregunta. Si piensan que la primera respuesta es la opción que significa ser inteligente en el agua, demuéstrenmelo sentándose.</li> <li>■ Si piensan que la segunda respuesta es la mejor, quédense de pie. No pasa nada si no dan con la respuesta correcta al principio. ¡Estamos aquí para aprender!</li> </ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>NIVEL 1 Variación de nivel 1:</b> Si lo prefieres, haz que los participantes trabajen en pares para decidir si se van a poner de pie o se van a sentar juntos.</p> </div>

- **Diles a los participantes:** Vas a la casa de tu primo a nadar. Tu tía les dice que pueden salir. Ella saldrá en 15 minutos y entonces podrán nadar. Tu primo dice: “¿Por qué esperar? Ella no tardará en llegar y el agua no es muy profunda. Podemos meternos al agua ahora”.
  - Si estás de acuerdo y te metes al agua enseguida, siéntate.
  - Si en cambio dices: “No. Deberíamos esperar”, quédate de pie.
- **Diles a los participantes:** Si siguen de pie, tomaron la decisión que significa ser inteligente en el agua. Si no hay ningún adulto en el agua para supervisarlos, no deben meterse al agua, aunque alguien vaya a estar ahí para vigilarlos en breve. Es posible ahogarse en pocos minutos, incluso en agua poco profunda, por lo que es posible que no lleguen lo suficiente pronto si algo va mal. Ahora, todos de pie para la siguiente pregunta.
- **Diles a los participantes:** Estás con tu familia en el parque jugando con una pelota de fútbol. La pelota vuela por el aire y cae en un arroyo. Es tu pelota favorita, pero se aleja flotando lentamente. El arroyo parece lo suficientemente poco profundo como para que puedas recuperar la pelota si te metes un poco en el agua.
  - Si vas a pedirle ayuda a un adulto para recuperar tu pelota, siéntate.
  - Si crees que está bien entrar al agua para recuperar tu pelota tú mismo, quédate de pie.
- **Diles a los participantes:** Esta vez, si estás sentado, has elegido la opción que significa ser inteligente en el agua. Aunque puede parecer seguro entrar al agua, es posible que no lo sea. Puede que el agua se mueva más rápido de lo que parece y te haga perder el equilibrio, o que sea más profunda de lo que crees. La mejor opción es pedir ayuda a un adulto para que decida si es seguro intentar recuperar la pelota. Todos pónganse de pie para una pregunta más.
- **Diles a los participantes:** Estás en casa de tu amigo cuando su mamá dice: “¡Qué gran calor hace! Vamos a la piscina de la ciudad”. Tú quieres ir, pero no sabes nadar muy bien. Cuando vas a la piscina con tu familia, siempre llevas un chaleco salvavidas para ponerte y para mantenerte seguro en el agua. Pero, nunca se lo has dicho a tu amigo.
  - Si no le dices nada y decides tratar de quedarte en el agua poco profunda, siéntate.
  - Si le dices a la mamá de tu amigo que todavía no sabes nadar y que te sentirías más seguro si pudieras ir primero a tu casa a recoger tu chaleco salvavidas, quédate de pie.
- **Diles a los participantes:** Si sigues de pie, has hecho una elección que significa ser inteligente en el agua. Siempre es mejor ser honesto con uno mismo y con los demás acerca de tus habilidades de natación. ¡Gran trabajo a todos! Si estás de pie, ya puedes sentarte. Todos vamos a aprender todavía más sobre cómo ser inteligentes en el agua.

# TEMA: REGLAS DE SEGURIDAD EN EL AGUA Y POR QUÉ SON IMPORTANTES

Tiempo: De 4 a 9 minutos, según la opción elegida

## COMPARTE Y CUENTA



### NIVEL



### MATERIALES

Presentación del curso 1,  
Diapositivas 3–4

### Diles a los participantes:

- Así como hay reglas en casa y en la escuela, también hay reglas para saber comportarse dentro, sobre y alrededor del agua. Además de aprender a nadar, conocer y seguir estas reglas te ayudará a mantenerte seguro y a divertirte.
- Algunas reglas están publicadas o escritas en un lugar visible. A menudo están relacionadas con la instalación acuática en la que te encuentras.
- A veces, un salvavidas u otra persona que te supervise, como un padre, un instructor de campamento o un maestro, te dirá lo que está bien hacer y lo que no.
- En cualquier caso, es importante que sigas todas las reglas que veas o escuches, porque están creadas por buenas razones.



**Nota para el líder:** Para la siguiente parte de la lección, hay dos opciones para instruir a los participantes. Elige la que mejor se adapte a tu entorno y recursos.

- Opción A: Nombra esa regla (Juego mental)
- Opción B: Pequeña excursión (Actividad acuática)

## Opción A: Nombra esa regla

### JUEGO MENTAL



### NIVEL



### MATERIALES

Presentación del curso 1,  
Diapositivas 5-6

Pizarrón blanco y  
marcador o similar



**Nota para el líder:** A medida que se vayan dando las respuestas a las siguientes preguntas, anótalas para que todos las vean, según se necesite y sea apropiado para el nivel de aprendizaje de tus participantes. Cuando sea necesario, ofrece pistas para ayudar a los participantes a dar con las respuestas que aparecen a continuación. En la presentación del curso se incluyen imágenes que representan reglas comunes. Si no utilizas la presentación del curso, pide a los participantes que adivinen qué reglas comunes pueden ver en una instalación acuática.

- **Inicia la actividad:** Muestra la diapositiva de la presentación del curso que presenta las reglas comunes.
- **Diles a los participantes:** Algunas de las reglas que pueden estar publicadas en una piscina u otra instalación acuática se muestran aquí.
- **Pregúntales a los participantes, mientras señalas a cada símbolo:** ¿Quién puede adivinar qué regla muestra este dibujo y cuál puede ser una opción mejor?
  - *Las respuestas deben incluir:*
    - *Imagen A: No correr (Caminar es más seguro)*
    - *Imagen B: No clavados (Entra primero con los pies o salta)*
    - *Imagen C: No jugar con pelotas (¡Intenta otro juego!)*
    - *Imagen D: No comida o bebidas (Disfrútalos antes o después de nadar)*
    - *Imagen E: No juegues de forma brusca; no empujes (Sé amable con los demás: juega de otra manera)*

- **Pregúntales a los participantes:** ¿A alguien se le ocurren buenas razones por las que se nos pide que sigamos reglas como estas?
  - *Las respuestas variarán, pero deben de incluir lo siguiente:*
    - *Para ayudar a mantener la seguridad de todos*
    - *Para ayudar a prevenir las lesiones*
    - *Para ser considerado con los demás*
- **Diles a los participantes:**
  - Las reglas existen para ayudar a mantenerte seguro, mantener el área segura y mantener las cosas divertidas para todos.
  - Busca siempre letreros y advertencias de seguridad para asegurarte de que sabes lo que puedes hacer y lo que no. Si no estás seguro, ¡pregunta!
  - Si el salvavidas u otro adulto supervisor te dice que hagas algo, ¡escucha y sigue las instrucciones! Por ejemplo, si un salvavidas suena su silbato y pide que todos salgan del agua, hazlo lo antes posible.

## Opción B: Pequeña excursión

### ACTIVIDAD ACUÁTICA



### NIVEL



### MATERIALES

Ninguno

- **Inicia la actividad:** Asigna a cada participante un compañero de actividad.
- **Diles a los participantes:** Vamos a hacer una pequeña excursión para ver cómo se comunican las reglas en nuestra instalación acuática. Por favor, permanece junto a tu compañero de actividad y el resto del grupo mientras caminamos de un lugar a otro. Manténganse alejados del borde del agua.



**Nota para el líder:** Guía a tu grupo por la instalación acuática para que vean los letreros de las reglas y otras señales de seguridad a las que deben prestar atención. Por ejemplo, en una piscina, destaca también los letreros de advertencia cerca del drenaje o del trampolín. Si están al frente de otro tipo de zona acuática, como un lago, resalta los letreros que indiquen dónde está permitido nadar o las advertencias sobre los desagües o las presas. Una vez finalizada la excursión, continúa la actividad con la pregunta siguiente.

- **Pregúntales a los participantes:** ¿A alguien se le ocurren buenas razones por las que se nos pide que sigamos reglas como estas?
  - *Las respuestas variarán, pero deben de incluir lo siguiente:*
    - *Para ayudar a mantener la seguridad de todos*
    - *Para ayudar a prevenir las lesiones*
    - *Para ser considerado con los demás*
- **Diles a los participantes:**
  - Las reglas existen para ayudar a mantenerte seguro, mantener el área segura y mantener las cosas divertidas para todos.
  - En cualquier instalación acuática, busca siempre letreros y advertencias de seguridad para asegurarte de que sabes lo que puedes hacer y lo que no. Si no estás seguro, ¡pregunta!
  - Si el salvavidas u otro adulto supervisor te dice que hagas algo, ¡escucha y sigue las instrucciones! Por ejemplo, si un salvavidas suena su silbato y pide que todos salgan del agua, hazlo lo antes posible.



# TEMA: UNA MIRADA MÁS ATENTA A LO QUE SIGNIFICA SER INTELIGENTE EN EL AGUA

Tiempo: De 4 a 10 minutos, según la opción elegida



**Nota para el líder:** Para la siguiente parte de la lección, hay varias opciones para instruir a los participantes. Elige la que mejor se adapte a tu entorno y recursos.

- Opción A: Mira, luego ayuda a correr la voz (Video y juego mental)
- Opción B: Repite conmigo—Más formas de ser inteligente en el agua (Levántate y muévete—nivel 1)
- Opción C: Haz un cartel para ayudar a correr la voz (Juego mental—nivel 2)

## Opción A: Mira, luego ayuda a correr la voz

### VIDEO



### NIVEL



### MATERIALES

Presentación del curso 1, Diapositiva 7

#### ■ Diles a los participantes:

- Además de las reglas o instrucciones que te den en una instalación acuática, hay otras formas importantes de ser inteligente en el agua al estar dentro, cerca y alrededor del agua.
- Vamos a ver un video breve para aprender más sobre esto.

#### ■ Muestra el video de acción en vivo: Lo que significa ser inteligente en el agua.

#### ■ Pregúntales a los participantes: ¿Alguien tiene alguna pregunta sobre lo que acabamos de ver?

- *Responde a cualquier pregunta.*

#### ■ Diles a los participantes:

- Al principio de la lección de hoy, tal vez recuerdes que hablé de ser un campeón de la seguridad que pueda ayudar a sus amigos y familiares a mantenerse más seguros también.
- Esto significa estar dispuesto a hablar y contarles a tus amigos lo que los niños inteligentes en el agua saben sobre cómo mantenerse seguros dentro, sobre y alrededor del agua.
- ¡Puedes empezar compartiendo con los demás lo que has aprendido en este video!



**Nota para el líder:** Si el servicio 9-1-1 no está disponible en tu área, proporciona a los participantes el número correcto para contactar a los servicios de emergencia locales después de ver el video.

### JUEGO MENTAL



### NIVEL



**Nota para el líder:** Exhibe el cartel: Haz tu parte, sé inteligente en el agua, para que lo vean los participantes. Cuando sea necesario, ofrece pistas para ayudar a los participantes a dar con las siguientes respuestas.

- **Diles a los participantes:** Para ayudar a correr la voz sobre la seguridad en el agua, tengo un cartel que nos recuerda que una forma de ser inteligente en el agua es, “seguir todas las reglas que veas o escuches”.

## MATERIALES

Cartel: Haz tu parte, sé inteligente en el agua

O

Presentación del curso 1, Diapositiva 8

Presentación del curso 1, Diapositiva 9

Hoja de 11 x 7 pulgadas (una para cada grupo) y utensilios de escritura (de preferencia crayones o marcadores)

Chinchetas, cinta adhesiva o tendadero/ganchos

■ **Pregúntales a los participantes:** ¿A quién se le ocurre una buena razón por la que podría haber un letrero en esta escena que diga, “No hacer clavados”?

- *Permite que algunos participantes adivinen.*

■ **Diles a los participantes:**

- De nuevo, las reglas existen por buenas razones. En este caso, aunque no se puede ver a simple vista, el fondo podría estar desnivelado y el agua podría ser muy poco profunda para hacer clavados. Si alguien se metiera al agua de cabeza aquí, podría lastimarse.
- Ahora quiero que todos hagan su propio cartel mostrando una de las cosas sobre cómo ser inteligente en el agua que hemos aprendido hoy. En la diapositiva se muestran algunos de los puntos clave para ayudarles a elegir lo que quieren dibujar.



**Nota para el líder:** Si hay espacio disponible, pide a los participantes que cuelguen sus carteles en un pizarrón, en una pared vacía o en un tendadero. Pueden seguir utilizando los carteles a lo largo del programa *Longfellow's WHALE Tales* para recordar lo que significa ser inteligente en el agua. También puedes insertar los carteles en un cuaderno que podrás llevar a futuras lecciones para que los participantes puedan revisarlos en cualquier momento. Si no hay espacio o si solo presentarás el programa *Longfellow's WHALE Tales* durante un día, los participantes también pueden llevarse sus carteles a casa y compartirlos con su familia y amigos.

## Opción B: Repitan conmigo—Más formas de ser inteligente en el agua

### LEVÁNTATE Y MUÉVETE



### NIVEL



### MATERIALES

Ninguno



**Nota para el líder:** Enseña a los participantes del nivel 1 lo que significa ser inteligente en el agua utilizando una sencilla técnica de enseñanza “para todo el cerebro” que combina la repetición de los conceptos clave con gestos sencillos con las manos.

■ **Inicia la actividad:** Haz que los participantes se pongan de pie en su lugar.

■ **Diles a los participantes:**

- Vamos a aprender algunas de las cosas más importantes que saben los niños inteligentes en el agua mientras hacemos gestos divertidos con las manos para ayudarnos a recordarlas.
- Yo lo haré primero, luego todos pueden repetir lo que yo diga y haga juntos.

■ **Diles a los participantes:**

- ¡Lo primero es lo que ya hemos aprendido sobre las reglas! ¿Listos? Repitan lo que yo diga y lo que yo haga.
  - **Sigue todas las reglas** (*usa las manos como binoculares*) **que veas o** (*ahueca las manos en los oídos*) **escuches.** Ahora hazlo tú. (*Haz una pausa para que los participantes digan y hagan esto*).
  - Las reglas existen por una razón: para ayudar a mantener las cosas seguras y divertidas para todos.

- Lo segundo es:
  - *(Dilo mientras haces un movimiento de natación con los brazos)* **Nada en** *(levanta dos dedos juntos)* **par y con** *(ponte una mano sobre los ojos como si estuvieras mirando a lo lejos y luego señala hacia delante)* **un salvavidas ahí.** *(Haz una pausa para que los participantes digan y hagan esto).*
  - Esto significa que nunca hay que meterse al agua solo y que nunca hay que meterse si no hay un salvavidas u otro vigilante del agua capaz vigilándote.
- Lo tercero es:
  - *(Dilo mientras miras hacia arriba y abajo, hacia la izquierda y la derecha)* **Primero mira alrededor:** *(levanta las manos como si hicieras una pregunta)* **¿Está todo seguro y en su lugar?** *(Haz una pausa para dejar que los participantes digan y hagan esto).*
  - Solamente debes meterte al agua en un lugar que esté marcado como seguro para actividades acuáticas.
  - También debes revisar si hay personas u objetos que se encuentren en tu camino antes de entrar al agua y meterte siempre con los pies primero, a menos que haya una indicación que diga que está bien entrar al agua de cabeza.
- La cuarta cosa inteligente en el agua es:
  - *(Dilo mientras mueves el dedo para indicar “no”)* **No solo lo empaques,** *(actúa como si te estuvieras poniendo un chaleco salvavidas)* **ponte tu chaleco salvavidas.** *(Haz una pausa para dejar que los participantes digan y hagan esto).*
  - Siempre debes llevar puesto un chaleco salvavidas, que es un tipo de chaleco que te ayuda a flotar en el agua, si vas a navegar o no sabes nadar bien.
- Lo quinto es:
  - *(Dilo mientras te señalas el lado de la cabeza [cerebro] y luego a ti mismo)* **Conoce tus** *(levanta la mano como si quisieras indicar “alto”)* **límites.** *(Haz una pausa para dejar que los participantes digan y hagan esto).*
  - Esto significa que si no sabes nadar, no te metas en aguas demasiado profundas. Y si estás cansado, tómate un descanso.
- La sexta cosa es:
  - *(Dilo mientras inhalas y luego para brevemente)* **Aguantar la respiración** *(mueve la cabeza como si quisieras indicar “no”)* **no es un juego.** *(Haz una pausa para dejar que los participantes digan y hagan esto).*
  - Puede que pienses que es divertido ver cuánto tiempo puedes aguantar la respiración bajo el agua. ¡Pero no lo hagas! Si aguantas la respiración demasiado tiempo bajo el agua, podrías desmayarte y ahogarte.
- La séptima cosa es:
  - *(Dilo mientras te pones de pie como un superhéroe con las manos en las caderas)* **Para ayudar,** *(pon las manos alrededor de tu boca)* **da un grito.** *(Haz una pausa para dejar que los participantes digan y hagan esto).*

- Si ves que alguien está teniendo problemas en el agua o que podría estar ahogándose, debes gritar para llamar la atención del salvavidas o del adulto que te esté supervisando. O si no hay nadie ahí, intenta llamar al 9-1-1 [o a tu número local de emergencias].



**Nota para el líder:** Si el servicio de 9-1-1 no está disponible en tu área, proporciona a los participantes el número correcto para contactar a los servicios de emergencia locales.

- Y, por último, la octava cosa inteligente en el agua es:
  - (Dilo mientras extiendes los brazos como si estuvieras alcanzando) **Alcanza o** (haz un movimiento de lanzamiento por debajo de la mano) **lanza**, (levanta la mano como si quisieras indicar “alto”) **pero no vayas**. (Haz una pausa para dejar que los participantes digan y hagan esto).
  - Si eres la única persona que puede ayudar a alguien que está teniendo problemas en el agua, nunca debes meterte al agua tú mismo para ayudarlo. En su lugar, puedes intentar alcanzarlo con un objeto o lanzarle algo que flote a lo que pueda agarrarse para volver a un lugar seguro.
- **Diles a los participantes:**
  - Al principio de la lección de hoy, les dije que podrían ser un campeón de la seguridad que puede ayudar a sus amigos y familiares a mantenerse también más seguros.
  - Esto significa estar dispuesto a hablar y contarles a tus amigos lo que significa ser inteligente en el agua para que todos puedan mantenerse más seguros dentro, sobre y alrededor del agua.
  - Empieza por compartir con los demás lo que has aprendido hoy.

## Opción C: Haz un cartel para ayudar a correr la voz sobre la seguridad en el agua

### JUEGO MENTAL



### NIVEL



### MATERIALES

Cartel: Haz tu parte, sé inteligente en el agua



Presentación del curso 1, Diapositiva 8

Tarjetas de actividades imprimibles: Lo que significa ser inteligente en el agua



**Nota para el líder:** Exhibe el cartel: Haz tu parte, sé inteligente en el agua para que lo vean los participantes. Cuando sea necesario, ofrece pistas para ayudar a los participantes a dar con las siguientes respuestas.

- **Diles a los participantes:** Tengo un cartel para compartir que nos recuerda que parte de ser inteligente en el agua es, “seguir todas las reglas que veas o escuches”.
- **Pregúntales a los participantes:** ¿A quién se le ocurre una buena razón por la que podría haber un letrero en esta escena que diga, “No hacer clavados”)?
  - *Permite que algunos participantes adivinen.*
- **Diles a los participantes:**
  - De nuevo, las reglas existen por buenas razones. En este caso, aunque no se puede ver a simple vista, el fondo podría estar desnivelado y el agua podría ser muy poco profunda para hacer clavados. Si alguien se metiera al agua de cabeza aquí, podría lastimarse.
  - Al principio de esta lección, hablé de ser un campeón de la seguridad que puede ayudar a sus amigos y familiares a mantenerse también más seguros. Alzar la voz para ayudar a todos a recordar que deben seguir las reglas es una forma de hacerlo.

Hoja de 11 x 7 pulgadas (una para cada grupo) y utensilios de escritura (de preferencia crayones o marcadores)

Chinchetas, cinta adhesiva o tendedero/ganchos

- Con nuestra próxima actividad puedes ayudarme a enseñar a todos los presentes aún más formas de ser inteligentes en el agua.
- **Inicia la actividad:** Divide a los participantes equitativamente en al menos siete grupos. Si los grupos son muy grandes (más de dos o tres participantes), puedes hacer más grupos y dar a varios grupos la misma tarjeta de actividades para que la ilustren. Entrega a cada grupo una hoja de papel en blanco y algunos crayones o marcadores para crear un cartel. Distribuye las tarjetas de actividades con las frases, una a cada grupo.

■ **Diles a los participantes:**

- Cada una de las tarjetas que he repartido tiene una frase. Son cosas que debes recordar siempre, además de seguir cualquier regla que veas o escuches.
- En tu grupo, crearás un cartel para ilustrar la frase que recibiste. Luego, presentarás tu cartel a todos los demás y nos dirás por qué es importante la frase. La información en la tarjeta te ayudará.
- Tendrán 8 minutos para crear su cartel y unos 30 segundos para presentarlo.



**Nota para el líder:** A medida que los participantes vayan creando sus carteles, ofréceles las indicaciones necesarias, para que piensen en quién aparece en su dibujo. ¿Se muestra un salvavidas u otro vigilante del agua capaz? ¿Qué tal un compañero del agua? Cuando cada grupo presente su dibujo, recuérdales que compartan todos los puntos incluidos en la tarjeta de actividades que han recibido.



**Nota para el líder:** Si el servicio de 9-1-1 no está disponible en tu área, proporciona a los participantes el número correcto para contactar a los servicios de emergencia locales.



**Nota para el líder:** Si hay espacio disponible, pide a los participantes que cuelguen sus carteles en un pizarrón, en una pared vacía o en un tendedero. Pueden seguir utilizando los carteles a lo largo del programa *Longfellow's WHALE Tales* para recordar lo que significa ser inteligente en el agua. También puedes insertar los carteles en un cuaderno que podrás llevar a futuras lecciones para que los participantes puedan revisarlos en cualquier momento. Si no hay espacio o si solo presentarás el programa *Longfellow's WHALE Tales* durante un día, los participantes también pueden llevarse sus carteles a casa y compartirlos con su familia y amigos.

■ **Diles a los participantes:**



- Gracias a todos por ayudarme con eso.
- También puedes ser un campeón de la seguridad contándoles a otras personas que no estén hoy aquí las cosas que has aprendido.



**Nota para el líder:** En la lección 5: Sé inteligente al jugar, en la piscina, el parque o el hogar y en la lección 6: Ola, río o marea, los conocimientos sobre la seguridad en agua son tu guía, encontrarás más reglas y temas de seguridad específicos para algunos tipos de instalaciones acuáticas.


# TEMA: CUANDO ALGO SALE MAL

Tiempo: 2 minutos

<p><b>COMPARTE Y CUENTA</b></p>  <p><b>NIVEL</b></p> <p><b>NIVEL 1</b>   <b>NIVEL 2</b></p> <p><b>MATERIALES</b></p> <p>Ninguno</p>	<p>■ <b>Diles a los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antes de terminar la lección de hoy, hablemos un poco más sobre qué hacer si algo sale mal y la persona que necesita ayuda eres tú.</li><li>• Si has seguido las reglas de seguridad en el agua, debe haber cerca un salvavidas y un adulto capaz designado como vigilante del agua que puedan ayudar en caso de una emergencia acuática.</li><li>• Intenta de no entrar en pánico. Mantener la calma te ayudará a pensar para que no te hundas.</li><li>• Si puedes, pide ayuda y grita para llamar la atención del salvavidas o del vigilante del agua. Tu compañero en el agua también puede gritar para pedir ayuda y llamar la atención de los demás.</li><li>• Flota o patalea en el agua si sabes cómo hacerlo. Si no sabes, puedes aprender a hacerlo tomando clases de natación.</li><li>• Si hay algo cerca que flote, intenta agarrarlo para ayudarte a flotar mientras esperas que llegue la ayuda.</li></ul> <div data-bbox="483 884 1459 1220" style="border: 1px solid red; padding: 10px;"><p> <b>Nota para el líder:</b> Si vas a enseñar la lección 7: Piensa para que no te hundas y la lección 8: Alcanza o lanza, pero no vayas, haz saber a los niños que aprenderán más sobre qué hacer si tienen problemas en el agua o si alguien más los tiene en una lección futura. Si es adecuado, también puedes informar a los niños sobre cómo pueden aprender más si participan en el entrenamiento de salvavidas de la Cruz Roja Americana cuando sean mayores, en caso de que estén interesados.</p></div>
--	---

# TEMA: CIERRE

Tiempo: 2 minutos

<p><b>COMPARTE Y CUENTA</b></p>  <p><b>NIVEL</b></p> <p><b>NIVEL 1</b>   <b>NIVEL 2</b></p>	<p>■ <b>Diles a los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Todos han hecho un gran trabajo hoy para empezar a ser inteligentes en el agua.</li><li>• Recuerden: Ser inteligente en el agua significa saber cómo estar más seguros dentro, sobre y alrededor del agua.</li><li>• Una gran parte de esto es nadar siempre cerca de un salvavidas y tener siempre a un adulto capaz designado como vigilante del agua y un compañero en el agua ahí para apoyarte.</li><li>• Si aplicamos lo que hemos aprendido, será más fácil saber cómo mantenernos más seguros mientras nos divertimos en el agua.</li></ul>
--	--

## MATERIALES

Calcomanía de campeón de la seguridad

Hoja para colorear:  
Haz tu parte, sé inteligente en el agua

Hoja de actividades  
1-1 o 1-2

Carta para el padre o cuidador 1-1

Lista de lugares donde se ofrecen clases de natación, si está disponible

■ **Pregúntales a los participantes:** ¿Alguien tiene alguna pregunta sobre lo que hemos aprendido hoy?

- *Responde a cualquier pregunta.*

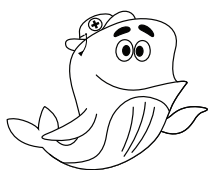
■ **Diles a los participantes:**

- Todos se han ganado una calcomanía de campeón de la seguridad por su participación de hoy.
- Si tienes acceso a internet en casa, también puedes ver y compartir videos sobre lo que hemos aprendido hoy, siguiendo el enlace incluido en la hoja de actividades que voy a repartir.



**Nota para el líder:** Entrega una calcomanía a cada participante junto con la hoja para colorear, la hoja de actividades, la carta para el padre o cuidador y la lista de los lugares donde se ofrecen clases de natación, si está disponible. Si vas a enseñar otras lecciones de *Longfellow's WHALE Tales* y vas a usar las calcomanías de cada lección, informa a los participantes de que recibirán otra calcomanía para añadir a su colección cada vez que completen un tema.

Si esta es la única lección que vas a enseñar de *Longfellow's WHALE Tales*, deja tiempo para realizar la ceremonia de clausura al final de esta lección para celebrar lo que los participantes han aprendido. Puedes encontrarla en la sección de la ceremonia de clausura de *Longfellow's WHALE Tales*.



# TARJETAS DE ACTIVIDADES: LO QUE SIGNIFICA SER INTELIGENTE EN EL AGUA



## Instrucciones:

Corta las tarjetas y reparte una a cada grupo de participantes. Si hay más de 7 grupos, reparte a algunos grupos la misma tarjeta de actividad para que la ilustren.

### Nada en par y con un salvavidas ahí

- Nunca estés solo dentro, sobre o alrededor del agua.
- Siempre debe haber un salvavidas u otro adulto capaz y designado como vigilante del agua para supervisarte y ayudarte en caso de una emergencia acuática.
- Nunca te metas al agua sin permiso, aunque solamente sea para recoger un objeto en el agua.

### Primero mira alrededor: ¿Está todo seguro y en su lugar?

- Entra al agua solo en un lugar indicado para actividades acuáticas.
- Entra al agua solo si hay un salvavidas u otro adulto capaz y designado como vigilante del agua presente.
- Asegúrate de que no hay personas ni objetos que te impidan el paso antes de entrar al agua.
- Entra siempre al agua con los pies primero, a menos que se trate de una zona de clavados claramente designada.

### No solo lo empaques, ponte tu chaleco salvavidas

- Todos deben llevar puesto un chaleco salvavidas cuando navegan.
- Usa un chaleco salvavidas cuando estés dentro, sobre y alrededor del agua si no sabes nadar.



### **Conoce tus límites**

- Aprende a nadar.
- No te metas en aguas profundas si no sabes nadar.
- Si te cansas, tómate un descanso.
- No confíes en los inflables para mantenerte a flote.
- No sobreestimes tu nivel de natación.

### **Aguantar la respiración no es un juego**

- Es peligroso jugar o hacer concursos para ver cuánto tiempo puedes aguantar la respiración.
- También es peligroso respirar profundamente más de una vez antes de meterse al agua.
- Si aguantas la respiración demasiado tiempo o respiras profundamente más de una vez, puedes desmayarte y ahogarte.

### **Para ayudar, da un grito**

- Si ves a alguien que está teniendo problemas en el agua o que podría estar ahogándose, grita para llamar la atención del salvavidas o del adulto que te esté supervisando.
- Llama al 9-1-1 o al número local de emergencias si no hay nadie cerca que pueda ayudarte.

### **Alcanza o lanza, pero no vayas**

- No te metas nunca al agua para intentar ayudar a otra persona o podrías ahogarte tú también.
- Alcanza a la persona con un objeto o lánzale algo que flote y a lo que pueda agarrarse para que pueda volver a una zona segura.