

# ¡Aprenda a nadar!

Saber nadar puede ayudar a mantener a salvo a su hijo y a usted cuando esté cerca del agua. Hay muchos lugares que ofrecen lecciones de natación para niños, adolescentes y adultos.

## THE MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF CONSERVATION AND RECREATION (EL DEPARTAMENTO DE CONSERVACIÓN Y RECREACIÓN DE MASSACHUSETTS)

El Departamento de Conservación y Recreación de Massachusetts ofrece una lista de locaciones de piscinas de natación en todo el estado. Ingrese a [mass.gov/eea](http://mass.gov/eea) y busque “Learn to Swim” (aprender a nadar). Elija el enlace de piscina de natación, piscina infantil y juegos de agua, luego haga clic en el botón “Learn To Swim” (aprender a nadar) para ver la lista de lugares que ofrecen lecciones de natación.

## SU CIUDAD O PUEBLO

Su ciudad o pueblo puede ofrecer lecciones de natación gratuitas o con descuento; revise el sitio web de su ciudad o pueblo, generalmente bajo la categoría “parques” o “departamento de recreación”, o llame al Departamento de Recreación de su comunidad.

## YMCA

La mayoría de los YMCA del estado ofrecen lecciones de natación para niños, adolescentes y adultos. Si vive en el área de Boston, puede encontrar una lista de clases de natación en [ymcaboston.org/swimming](http://ymcaboston.org/swimming). Si vive fuera de Boston, ingrese a [maymca.com](http://maymca.com) y haga clic en “Find Your Y” (encontrar su YMCA) Para encontrar un YMCA cerca de usted.

## AMERICAN RED CROSS (CRUZ ROJA AMERICANA)

La Cruz Roja Americana ofrece lecciones de natación para niños, adolescentes y adultos en varios lugares en Massachusetts. Ingrese a [redcross.org](http://redcross.org) y busque “Learn to Swim” (aprender a nadar) para encontrar lecciones de natación locales.



## Aprenda consejos sobre seguridad acuática:

Lea importantes swim safety tips (consejos sobre seguridad de natación) y actividades de aprendizaje para niños en [www.poolsafely.gov/parents](http://www.poolsafely.gov/parents).



## ¡Aprenda RCP! Encuentre una clase cerca:

La Cruz Roja ofrece una amplia selección de capacitaciones en RCP/DEA, primeros auxilios, salvavidas, natación y seguridad acuática, cuidados, respuesta ante desastres y preparación para emergencias. Para obtener más información sobre las clases, ingrese a [www.redcross.org/ux/take-a-class](http://www.redcross.org/ux/take-a-class).



Para más información, comuníquese con el Injury Prevention and Control Program (Programa de Prevención y Control de Lesiones) del Massachusetts Department of Public Health (Departamento de Salud Pública de Massachusetts) al (617) 624-6060.