**¡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.

**El Departamento de Conservación y Recreación de Massachusetts**

[The MA Dept of Conservation & Recreation (El Departamento de Conservación y Recreación de Massachusetts)](http://www.mass.gov/eea/agencies/dcr/massparks/recreational-activities/swimming-pools-wading-pools-and-spray-deck.html) ofrece una lista de locaciones de piscinas de natación en todo el estado. Ingrese a 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 <http://ymcaboston.org/swimming>. Si vive fuera de Boston, ingrese a <http://maymca.com/> y haga clic en “Find Your Y” (encontrar su YMCA) Para encontrar un YMCA cerca de usted.

**Cruz Roja Americana**

La [American Red Cross (Cruz Roja Americana)](http://www.redcross.org/take-a-class/swimming/learn-to-swim-providers#learn-to-swim-massachusetts) ofrece lecciones de natación para niños, adolescentes y adultos en varios lugares en Massachusetts. Ingrese a redcross.org y busque “Learn to Swim” (aprender a nadar) para encontrar lecciones de natación locales.

**¡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 <http://www.redcross.org/ux/take-a-class>

**Aprenda consejos sobre seguridad acuática**

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

Para más información, comuníquese con el Programa de Prevención y Control de Lesiones del Departamento de Salud Pública de Massachusetts al (617) 624-6060.