

SUDDENLY IN CHARGE:

Water Safety



Safety

Drink Water. Children are not as quick to adjust to changes in temperatures and lose more water through evaporation from the skin. Since they don't think to drink liquids, caregivers need to remind (and provide) kids with water or healthy fluids.

Be Safe Around Water. Always watch kids when they are in or around water. Keep young children within an arm's reach. Drowning risk varies by age: children less than 1 year are most likely to drown at home; 1- to 4-year-olds are most likely to drown in a pool, and 5- to 17-year-olds are most likely to drown in natural water. (Source: safekids.org)

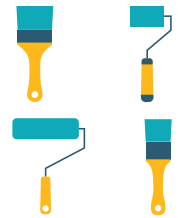
Drowning is silent and quick — you may have less than a minute to react. Watching your child in and around the water is your responsibility.

Activity

Outdoor Water Painting

Supplies: paint brushes or rollers, sponges, paint pans or buckets, sidewalk or driveway

Directions: Fill the paint pan or bucket with no more than 2 inches of water and provide a painting tool to each child. You might have to demonstrate how a paint roller works. Let children use water and “paint” the outdoor surface. This is a great activity for a hot day!



Snack

Infused Water

Creating and drinking infused water is a smart and tasty way to hydrate without extra sugar and calories.

Directions: Explore the refrigerator or pantry to see what fruit or vegetables might be added to water. Common choices include oranges, lemons, or limes (or the juice of these), but consider any type of berry, grapes, cucumber, or pineapple. Carefully slice the fruit into small chunks, add to a water bottle or pitcher, fill with water, and let sit at room temperature or in the refrigerator for at least 1 hour. Experiment with different flavors to find your favorite.

Wash your hands first!



Scan the QR code for more “Suddenly in Charge” tip sheets and connect with your local K-State Research and Extension office.



Publications from Kansas State University are available at:
bookstore.ksre.ksu.edu

Brand names appearing in this publication are for product identification purposes only. No endorsement is intended, nor is criticism implied of similar products not mentioned.

Contents of this publication may be freely reproduced for educational purposes. All other rights reserved. In each case, credit Becky Reid, et al., *Suddenly in Charge: Water Safety*, Kansas State University, May 2020.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, J. Ernest Minton, Director.

MF3519 May 2020

K-STATE
Research and Extension

Family and Consumer
Sciences

DE MOMENTO A CARGO: Seguridad en el Agua



Seguridad

El Beber Agua. Los niños no se adaptan tan rápido a los cambios de temperatura y pierden más agua por evaporación de la piel. Como no piensan beber líquidos, quienes los cuiden deben recordarles (y proporcionarles) agua o líquidos saludables a los niños.

Manténganse Seguros Alrededor del Agua. Siempre cuida a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Mantén a los niños pequeños al alcance de la mano. El riesgo de ahogamiento varía según la edad: los niños menores de 1 año tienen más probabilidades de ahogarse en el hogar. Los niños de 1 a 4 años tienen más probabilidades de ahogarse en una piscina, y los de 5 a 17 años tienen más probabilidades de ahogarse en agua natural. (Fuente: safekids.org)

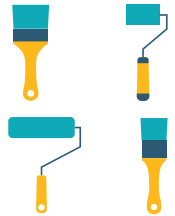
El ahogamiento es silencioso y rápido: es posible que tengas menos de un minuto para reaccionar. Velar a los niños dentro y alrededor del agua es tu responsabilidad.

Actividad

Pintura al aire libre

Materiales: brochas o rodillos, esponjas, recipientes o cubetas, aceras o entradas

Instrucciones: Llena la cubeta o balde de pintura con no más de 2 pulgadas de agua y proporciona una herramienta de pintura a cada niño. Es posible que tengas que demostrarles cómo funciona un rodillo de pintura. Deja que los niños usen agua y “pinten” la superficie exterior. ¡Esta es una gran actividad para un día caluroso!



Merienda

Infusión

Crear y beber agua reposada en frutas o verduras es una forma inteligente y sabrosa de hidratarse sin azúcar ni calorías adicionales.

Instrucciones: Exploren el refrigerador o la despensa para ver qué frutas o verduras se pueden agregar al agua. Las opciones comunes incluyen naranjas, limones o limas (o el jugo de estos), pero consideren cualquier tipo de baya, uva, pepino o piña. Corta cuidadosamente la fruta en trozos pequeños, agrégala a una botella de agua o una jarra, llénala con agua y déjala reposar a temperatura ambiente o en el refrigerador durante al menos 1 hora. Experimenten con diferentes sabores para encontrar sus sabores favoritos.

¡Lávate las manos primero!



Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos “De Momento, a Cargo” y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Aimee Baker, et al., *Suddenly in Charge: Water Safety (De Momento a Cargo: Seguridad en el Agua)*, Kansas State University, mayo de 2020.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3519 Mayo 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena

K-STATE
Research and Extension

Family and Consumer
Sciences

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service