

Nuestro entorno para la natación es en el Club Natación Metropole de Las Palmas, allí llegarán los niños en el micro con sus profesoras de la Manzana, para pasar directamente a los vestuarios, después de un pipí y una breve gimnasia de precalentamiento, los niños entran en el agua, ya en la piscina, cada niño tiene su monitor adaptado al nivel en el que cada niño se encuentre.

Los monitores son profesionales del prestigioso centro deportivo de Natación, que se encargan de que los niños avancen de forma segura y eficaz en la adaptación del medio acuático y dotar al niño de una autonomía básica en el medio.

Una vez terminadas las actividades acuáticas, nos vestirán rápidamente los monitores/as y las profesoras del centro, para luego tomar un “tentempié” reparador, y volver de nuevo al cole para comer.

Aprender a nadar

Desde los 2 años, a cualquier edad

El ser humano no nada instintivamente. La habilidad para sostenerse y avanzar en el agua ha



de ser aprendida. Este conocimiento se creía innecesario en el mundo occidental hasta bien entrado el siglo XX, incluso en sectores tan hidros dependientes como los pescadores. Pero hoy, aprender a nadar se ha convertido en una prioridad. La proliferación de piscinas y la elección de zonas costeras, ríos o pantanos como destinos mayoritarios en el ocio estival nos obliga a todos, desde niños a adultos, a adquirir conocimientos para familiarizarnos y sentirnos seguros en el agua. Además, las estadísticas revelan que si bien el número de personas que no saben nadar ha disminuido en las dos últimas décadas -sobre todo en las franjas de menor edad-, todavía es elevado el número de hombres y

mujeres que han renunciado a sentirse cómodos dando unas brazadas. Y es que aprender a nadar no es sólo una opción de disfrute: el ahogamiento ocupa el séptimo lugar entre las causas de accidentes infantiles, y en la escala de accidentes mortales globales, los ocurridos en el agua ocupan el segundo puesto, sólo después de los accidentes de tráfico.

Aprender siendo niño

Cuanto antes se aprenda a nadar más fácil resulta, pero a cualquier edad es viable lograrlo. Conviene que sea un experto quien inicie a la persona adulta, pues así se asegura un aprendizaje consolidado. Si quien aprende es joven y no ha sufrido ningún accidente que le provoque más temor al agua que el lógico respeto, puede enseñarle un amigo o familiar, pero a

la menor dificultad será el momento de acudir a una de las múltiples escuelas especializadas. Con diez sesiones bien diseñadas es posible aprender a nadar, aunque las lecciones consisten, más que en avanzar sobre el agua, en aprender a flotar y a respirar.

Vencer el temor al agua. El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua y la inseguridad derivada de estar en un medio diferente, lo que genera tensión e impide a los músculos actuar correctamente. A esto se le añade que se acelera la respiración y aparece la sensación de ahogo. Por lo tanto, antes de nada, hay que romper el tópico de que se flota de forma espontánea: no es cierto. La persona que está aprendiendo a nadar debe estar vigilada para no sentirse indefensa, aunque esto no significa que su monitor haya de sostenerle en el agua. Es más, las diferentes escuelas coinciden en que las instrucciones se dan desde fuera.

Aspirar fuera del agua, expulsar aire sumergido. Una vez se ha conseguido perder el miedo al agua, se debe aprender a respirar, tomando el aire por la boca y exhalándolo por la boca y la nariz bajo el agua. Lo mejor es seguir una tabla establecida: situarse de pie, sujetándose al bordillo de la piscina, tomar aire y flexionar las piernas para meter la cabeza dentro del agua, donde se expulsa el aire, para después sacar la cabeza y tomar aire de nuevo.

La flotación. Perdido el miedo y comprobado que se puede controlar la respiración, es momento de aprender a flotar. Una vez más hay que romper el mito: es imprescindible tener los brazos sumergidos, todo lo contrario de lo que inspira la recurrida imagen de auxilio que levanta los brazos a fin de lograr flotar. Al principio hay que estar situado en una zona donde el agua no cubra y practicar el flote boca abajo, boca arriba y sumergido.



... **y a nadar.** Cuando no hay miedo, se respira y se flota adecuadamente, es el momento de aprender los movimientos de brazos y piernas para avanzar en el agua. Se puede ayudar de colchonetas o corchos que aseguren el paso. Lograr un estilo es materia de otro momento, de lo que se trata inicialmente es de sentirse a gusto dando brazadas, coordinando el movimiento de brazos y piernas. Una cuestión importante, más allá del ejercicio lúdico, es aprender a zambullirse, sobre todo para subir a la superficie y comenzar a nadar. Aprender a nadar es, pues, fácil, y si se quiere que hijos e hijas también lo logren, conviene que sus padres y madres sepan hacerlo.

En los niños, a partir de los 2 años

Aunque es recomendable familiarizar a los niños y niñas con el medio acuático desde que nacen, antes de los dos años son demasiado pequeños para desarrollar autonomía en el agua y

adquirir los movimientos de la natación. Por eso, los pediatras animan a iniciar el aprendizaje desde bebés, pero teniendo muy presente que los programas de natación no garantizan la autonomía del niño, y hasta que no tengan seis o siete años, siempre que se bañen debe existir la supervisión de un adulto.

Para que el proceso de iniciación no resulte traumático y sí lo más fructífero posible, es muy importante presentar el agua como un elemento lúdico y natural desde los primeros baños en casa. Aunque cueste, se invita a que los padres y madres a que no utilicen una esponja para limpiar la cara de sus pequeños, es mejor que introduzcan su cabeza bajo el agua. Esto contribuye a que el pequeño no perciba la sensación de no respirar bajo el agua como algo ajeno y que provoca miedo.

Una buena escuela

En algunos países europeos la enseñanza de natación está reglada, forma parte del sistema curricular. En nuestro país, aunque cada vez es más frecuente que sea una materia impartida



en el centro escolar, no es lo habitual todavía, por lo tanto, en muchas ocasiones son los padres y madres quienes acuden a una escuela especializada. En ella deberán exigir personal cualificado para trabajar con niños; una temperatura de 33 grados, tanto fuera como dentro del agua; condiciones suficientes de higiene y

niveles de cloro menores (el agua para bebés debe tener entre el 0,5 y el 0,6%, frente al 1% que tolera el adulto).

Enseñanza

El primer propósito es que los niños se sientan a gusto en el agua. Igual que sucede con los adultos, habrán de aprender a manejarse en el medio sin esfuerzo, con la dificultad añadida de que no hacen pie, pero la ventaja de que son menos temerosos y tienen más habilidad. Muy poco a poco se motiva el equilibrio, tanto horizontal como vertical, esto es, la flotación, tan difícil para los mayores, pero muy sencilla para ellos, por lo que enseguida las piernas se vuelven principales protagonistas, y les ayudarán a avanzar al estilo 'perrito'. Cuando eso se controle es el momento de introducir el movimiento de brazos. Una cuestión clave en el aprendizaje del niño es ayudarlo a orientarse. Sentirse perdidos y no encontrar la escalera les provoca más miedo que la propia agua. Y en todo el proceso de este aprendizaje hay que evitar precisamente eso: que se coja miedo al agua.