

# A partir de los 4 años, a cualquier edad

**E**l ser humano no nada instintivamente, la habilidad de sostenerse y avanzar en el agua ha de ser aprendida. La proliferación de piscinas y la elección de zonas costeras, ríos o pantanos como destinos mayoritarios en el ocio estival nos aconseja a todos adquirir los conocimientos mínimos para sentirnos seguros en el agua. Las estadísticas revelan que si bien el número de personas que no saben nadar ha disminuido en las dos últimas décadas en nuestro país -sobre todo en las franjas de menor edad-, todavía es elevado el número de hombres y mujeres que han renunciado a dar brazadas seguras en el agua sin hacer pie. 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 sin distinguir edad, los ocurridos en el agua ocupan el segundo puesto, sólo superados por los accidentes de tráfico. ◀



## EN LOS NIÑOS, A PARTIR DE LOS 4 AÑOS

Aunque es recomendable familiarizar a los niños y niñas con el medio acuático desde que nacen, antes de los cuatro años son demasiado pequeños para desarrollar autonomía en el agua y aprender los movimientos característicos de la natación. Los pediatras animan a iniciar el aprendizaje desde bebés, teniendo muy presente que los programas de natación no garantizan la autonomía del niño, y hasta que sean adolescentes, un adulto debe controlarles siempre que se bañen.

Para que el proceso de iniciación no resulte traumático es muy importante tratar al agua, desde los primeros baños en casa, como un elemento lúdico y natural.

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 o pequeña no perciba la sensación de no respirar bajo el agua como algo ajeno que le provoca incertidumbre o miedo.

### UNA BUENA ESCUELA

En algunos países europeos, la enseñanza de la natación está reglada y forma parte de sistema curricular. Aunque en nuestro país es cada vez más frecuente que sea una materia impartida en el centro escolar, no es lo habitual; de ahí que en muchas ocasiones sean padres y madres quienes lleven a sus hijos 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). Hasta los 3 años, se recomienda un monitor por

cada dos niños y a partir de los 4 años cada monitor se puede hacer cargo de 3 niños.

### LA 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 de que no hacen pie pero con la ventaja de que son menos temerosos y tienen más habilidad. Poco a poco se motiva el equilibrio tanto horizontal como vertical, esto es, la flotación, tan difícil para los mayores pero muy sencilla para los niños, por lo que enseguida las piernas se vuelven protagonistas y les ayudan a avanzar al estilo 'perrito'. Cuando esto se controle, es el momento de introducir el movimiento de brazos. Una cuestión clave en el aprendizaje del niño es ayudarle a orientarse. Sentirse perdidos y no encontrar la escalera les provoca más miedo que el propio agua. Y en todo el proceso de este aprendizaje hay que evitar precisamente eso: que cojan miedo al agua.



## APRENDER SIENDO ADULTO

Cuanto antes se aprende 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 escuela especializada. 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 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 de la piscina.

### ASPIRAR FUERA DEL AGUA, EXPULSAR AIRE SUMERGIDO

Una vez perdido el miedo al agua, se aprende 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

Cuando ya se controla la respiración, llega el momento de aprender a flotar. Es imprescindible tener los brazos sumergidos, todo lo contrario de lo que inspira la recurrida imagen de auxilio que levanta los brazos para poder flotar. Al principio hay que situarse 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 y ya se respira y se flota bien, es el momento de aprender los movimientos de brazos y piernas para avanzar en el agua. Se puede ayudar al alumno de colchonetas o corchos que aseguren el paso. El objetivo ahora no es lograr un estilo, sino sentirse a gusto dando brazadas y coordinando el movimiento de brazos y piernas. Una pericia importante, que debe adquirirse en esta etapa, es aprender a zambullirse.

Aprender a nadar es fácil, y si se quiere que hijos, sobrinos o nietos lo consigan, conviene que los mayores den ejemplo. Pocas cosas les motivarán más que comprobar que los adultos aprendieron también a nadar o que están en ello.

**NADAR NO SÓLO  
ES DIVERTIDO:  
SABER HACERLO  
NOS HACE MÁS  
COMPETENTES EN  
MATERIA DE  
SEGURIDAD**

