

Pequeñas brazadas, grandes beneficios

LA NATACIÓN A EDADES TEMPRANAS AYUDA AL DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS BEBÉS, FORTALECE SU SISTEMA CARDIORESPIRATORIO Y APORTA BENEFICIOS PSÍQUICOS





LA EDAD RECOMENDABLE PARA EL PRIMER BAÑO SON LOS 3-4 MESES DE EDAD, CUANDO LOS BEBÉS YA MANTIENEN LA CABEZA ERGUIDA Y SU SISTEMA INMUNOLÓGICO HA MADURADO

Se forman, crecen y nacen rodeados de agua. Así como el líquido amniótico es el medio básico de enriquecimiento del bebé en el útero de la madre, el agua también lo es desde los primeros meses de vida extrauterina. Por eso la natación es una de las actividades físicas más completas para potenciar el desarrollo de los niños y mejorar su coordinación, equilibrio y fuerza muscular, amén de proporcionar numerosos beneficios psíquicos. No obstante, la natación para bebés poco tiene que ver con nadar o aprender a nadar: es una forma de estimular al recién nacido en el medio acuático. Ahora bien, en ningún caso adquirirán las habilidades necesarias para desarrollar la autonomía necesaria en el agua y aprender los movimientos propios que requiere la práctica de la natación.

Beneficios de la natación en los más pequeños...

- La natación a edades tempranas ayuda al desarrollo psicomotor, ya que los bebés encuentran en el agua la posibilidad de moverse de forma tridimensional, con una gran libertad y continuidad de movimientos.
- Los niños adquieren nociones de desplazamiento y distancia, lo que redundará en un mayor equilibrio y coordinación motriz. Además, su alineación postural se ve favorecida.
- La natación fortalece el sistema cardiorrespiratorio de los más pequeños. Mediante los ejercicios de respiración en el agua se logra que aumente la eficiencia en la oxigenación y el traslado de la sangre.

- La práctica de la natación incrementa el apetito y mejora la movilidad intestinal.
- Niños y bebés, incluso los más moviditos o hiperactivos, se relajan y duermen mejor tras disfrutar de unas horas en la piscina.
- El agua estimula la capacidad de juego de los bebés, lo que resultará muy ventajoso en su aprendizaje futuro, ya que desarrollan una percepción más amplia del mundo en el que viven, y son más creativos y observadores.
- En el agua el niño empieza a conocer sus posibilidades y limitaciones, y se siente seguro.
- La actividad acuática en común mejora y fortalece la relación afectiva y cognitiva entre el bebé y sus padres.
- El medio acuático está recomendado sobre todo en niños con problemas de salud que dificultan su natural movilidad. Es el caso de los menores que sufren daños en la columna y precisan de silla de ruedas, e incluso, aquellos con problemas de obesidad infantil.

...y alguna molestia

- Los niños más pequeños pueden presentar hiperhidratación por la ingesta masiva de agua y, derivada de ella, trastornos iónicos (la sangre se diluye y se reduce su cantidad de sales).
- Otras enfermedades frecuentes, en este caso con los ojos como protagonistas, son la conjuntivitis química por cloro, la conjuntivitis infecciosa vírica o bacteriana, y la infección de córnea en niños que usan lentillas.

- Las infecciones en la espalda (pitiriasis versicolor), en los pies por hongos, y/o diarreas también se pueden contraer en el agua.

La edad apropiada para una primera toma de contacto con el agua

- La edad recomendable para que el pequeño de la casa disfrute de su primer baño en la piscina son los 3-4 meses, una vez que el bebé ya mantiene la cabeza erguida y su sistema inmunológico ha madurado. No obstante, conviene consultar con el pediatra esta decisión.
- Empiece las clases cuando se sienta seguro. Hasta los 4 meses de vida el bebé conserva una serie de capacidades que favorecen su adaptación al medio acuático. A partir de los 8 ó 9 meses perderá algunos reflejos innatos determinantes y precisará aprenderlos. Los recién nacidos se caracterizan por su capacidad de flotar, de mover su cuerpo dentro del agua de forma relajada y de mantener el reflejo de apnea basado en cerrar la glotis, de manera que no tragan agua ni experimentan la sensación de atragantarse.
- No se cree falsas expectativas. Hasta los 4 ó 5 años los niños son incapaces de nadar como un adulto. Hasta entonces son demasiado pequeños para desarrollar autonomía en el agua y adquirir los movimientos propios de la natación.
- Unas 20 sesiones de 30 minutos con monitor especializado en un club de natación privado cuestan entre 250 y 350 euros.

- El coste de un cursillo en un polideportivo municipal o en centro público oscila entre 30 y 90 euros mensuales.

Condiciones óptimas de la piscina

- Evite las piscinas de dudoso control higiénico y sanitario, que pueden ser causa de infecciones y enfermedades.
- La temperatura del agua debe rondar los 32° C, aunque puede variar un grado arriba o abajo en función de la época del año.
- El nivel de cloración ha de mantenerse entre el 0'5 y el 0'6% (frente al 1% en las de adulto).
- La piscina de los pequeños debe reservarse para su disfrute en exclusiva bajo supervisión del monitor y de sus padres. Evite compartir este espacio con otros usuarios.
- La profundidad de la piscina no debería superar el metro, sobre todo en el caso de los cursos para los bebés, de este modo los padres pueden hacer pie y reaccionar ante cualquier contratiempo.
- Asegúrese que la zona de los vestuarios donde se cambia el pañal esté climatizada y cumpla con las normas higiénicas.
- Si los vestuarios se encuentran alejados de la piscina es conveniente que cerca de la misma se disponga de un banco o lugar especial para desnudar y vestir al niño.
- Compruebe que siempre haya monitores o socorristas cerca de los niños y que el personal que imparte las clases esté cualificado de forma específica para trabajar con ellos. //

PAUTAS A SEGUIR en la piscina

- Al inicio del curso las sesiones serán cortas, de 10 ó 15 minutos, para que el bebé se acostumbre poco a poco. Después no conviene sobrepasar la media hora para evitar que el niño o la niña se canse.
- En cuanto a los horarios, es el bebé el que elige. Lo apropiado es que las sesiones de natación no perturben el ritmo diario habitual.
- Los primeros días es recomendable que el menor entre y salga del agua despacio y con calma para que no se asuste. Nunca le fuerce a hacer algo que no quiera.
- Si el pequeño tiene frío, está incómodo o llora demasiado sáquele de la piscina.
- Nunca le deje solo cerca del agua. Aunque los programas de natación para bebés pueden enseñarle a moverse en ella, es demasiado pequeño para ser consciente del peligro que ello conlleva.
- Un niño enfermo no debe bañarse hasta que esté restablecido por completo.
- No fije un determinado periodo de tiempo para lograr objetivos, cada niño aprende a su ritmo. Nunca le fuerce. ■

