

# NATAción PARA BEBÉS

La práctica de la natación en bebés (niños de 0 a 3 años) está cada vez más extendida. Cada vez podemos ver más ofertas de cursos de bebés en las piscinas pero... ¿estamos seguros de que es posible ofrecer esos cursos en cualquier instalación?, ¿estamos seguros de que el monitor está capacitado para impartir ese curso?, ¿tiene claro el profesional qué es lo que debe hacer?. Con el presente texto tan sólo pretendo ofrecer unas mínimas nociones de lo que supone la natación para bebés y qué debemos tener en cuenta. Pretendo ofrecer a padres o familiares unas pautas básicas para que se aseguren que su bebé tendrá el máximo bienestar posible y trabajará para conseguir los objetivos y las ventajas que ofrece esta práctica. Al profesional quiero indicarle también esas pautas mínimas que deben tenerse en cuenta para iniciarse en la natación para bebés que he ido aprendiendo a partir de mi experiencia y por supuesto, de mantenerme al día mediante lecturas, intercambio de opiniones con otros profesionales, cursos, etc. Al finalizar sugiero algunas páginas web que se pueden consultar. Recomiendo principalmente la de la Dra. Patricia Cirigliano, fundadora de la primera escuela de natación para bebés y las lecturas de sus libros.

¿Por qué natación para bebés? Son muchos los **beneficios** que aporta a los bebés la práctica de la natación:

## *Desarrollo físico:*

- Desarrollo psicomotor: Posibilidad para el bebé de moverse tridimensionalmente. Libertad de movimientos. Mejora de la coordinación. Mayor y mejor ejercicio muscular. Fortalecimiento muscular. Mejora del

equilibrio y balance que permite una mejor orientación en el espacio.

Mejora la postura

- Desarrollo cardiorrespiratorio: fortalecimiento del corazón y los pulmones debido al trabajo respiratorio. Aumento de la resistencia y capacidad pulmonar. Mejora de la circulación sanguínea.
- Mejora del sistema inmunológico. Menos enfermedades.

*Desarrollo social:*

- Debido a que el bebé percibe el cariño de sus padres, nota que están pendientes de él, aumenta su autoestima.
- Al mismo tiempo que aprende autonomía en el agua aumenta su confianza y seguridad en sí mismo y no sólo en el medio acuático. Será un individuo seguro e independiente.
- Entra en la vida social de forma suave debido a la presencia de los padres en el agua. El hecho de que se relacione con el resto de bebés del grupo provocará que el niño aprenda a ser más extrovertido y que aprenda a compartir. Mejora sus relaciones sociales y adquiere confianza para comunicarse con los demás.
- Fortalecimiento de la relación afectiva entre el bebé y los padres.

*Desarrollo intelectual:* está comprobado que los niños que practican natación desde bebés mejoran su coeficiente intelectual.

El principal **objetivo** que se persigue con la natación para bebés es lograr la familiarización y la supervivencia del bebé alejando los temores e inseguridades. Es indispensable tener clara la **metodología** a utilizar y que ésta vaya enfocada al cumplimiento de los objetivos sin dejar de lado los beneficios que esta práctica debe aportar al bebé.

La presencia de los padres en el agua es del todo beneficiosa, principalmente en las primeras sesiones y hasta que el bebé tenga autonomía en el agua. De esta forma el bebé se sentirá más seguro y reconfortado y disfrutará de las nuevas sensaciones con las personas más queridas para él. La presencia de los padres supone un buen enlace entre lo conocido y el nuevo medio al que se va a enfrentar el bebé.

Muchos profesionales son reacios a trabajar con los padres puesto que en muchas ocasiones infunden más temor al bebé o son en exceso protectores. Esto es simplemente debido a que el desconocimiento sobre esta práctica les produce miedo o preocupación. La solución pasa por informar a los padres o familiares que acompañen al bebé sobre la actividad, los objetivos, qué vamos a hacer, qué va a ocurrir, qué conseguiremos, etc. Es mejor mantener una charla con los padres antes de iniciar el programa acuático y solucionar todas sus dudas e informar. La información evita todos los temores y la orientación en cada sesión mejorará los resultados.

Las **características de la instalación** donde se imparta la natación para bebés son muy importantes. Es indispensable sobretodo prestar atención a la higiene, temperatura, niveles de cloro y ph. Y tendremos en cuenta:

- Que hay un vestuario adaptado para bebés con cambiador, parque para dejarlos mientras se cambia el padre, papelera, higiene, temperatura adecuada.
- Que no hayan zonas resbaladizas en vestuarios o playa de piscina. Ni materiales eléctricos o peligrosos.
- Que la temperatura de la piscina esté a 32°C, y tenga buenos niveles de cloro y ph o incluso, el agua esté tratada con ozono en vez de cloro.
- Que las dimensiones del vaso no sean demasiado grandes pero tampoco demasiado pequeñas de forma que no podamos trabajar.
- Que no haya un ambiente muy ruidoso durante la sesión con el bebé que le impida tranquilizarse.
- Que la piscina sea de uso exclusivo para bebés. Se evitarán infecciones.

- Que se realicen continuos análisis bacteriológicos en la instalación y mantengan los resultados en lugar visible
- Que la duración de las sesiones sea de aproximadamente 30 minutos
- Que exista material que motive al bebé y sea manejable para él, que lo pueda morder, que no sea tóxico, de diferentes texturas, tamaños, colores, sonidos y formas.
- Que haya bancos cerca de la piscina donde dejar las toallas

El **objetivo** último de conseguir la supervivencia del bebé ante una situación de riesgo o accidente y el desarrollo de su autonomía en el agua va a depender de cómo estén enfocadas las sesiones. JUEGO y PACIENCIA serán las claves de un buen programa. Programa que debe ser siempre individualizado, personalizado a cada bebé. Siempre debemos tener en cuenta al bebé. Él nos va a indicar cómo desarrollaremos las sesiones y qué le apetece trabajar cada día.

**Antes de empezar** el programa acuático es importante mantener una charla con los familiares del bebé e informarles de la actividad y de las pautas básicas que deben seguir para conseguir el bienestar del bebé. Si no es posible, conviene hacerlo en la primera sesión, antes de entrar al agua, para que no se enfrien los bebés mientras damos la información. Es importante además que el familiar que acompañe al bebé le enseñe la instalación antes de entrar al agua y sacie su curiosidad. Que el bebé se familiarice con el nuevo espacio. Así mismo, en la primera sesión debemos jugar a conocer. A conocer el espacio, el agua, su textura, color... los juguetes de que disponemos y demás material, a los compañeros, al mismo monitor.

Trabajo de los padres antes de empezar con las sesiones en la piscina
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adecuar la temperatura del baño a la piscina. Bajar la temperatura del baño gradualmente hasta llegar a 32°C en las semanas anteriores a la primera sesión</li> <li>- En la bañera: comenzar la familiarización en el agua y el trabajo de control de la glotis contando 1, 2, 3... y echar agua en la cara. Primero poca y cada vez más. Conseguir que el bebé se eche agua a la cara el sólo</li> <li>- No decir que cierre los ojos cuando le cae agua por la cara</li> <li>- Jugar en la bañera</li> </ul>

Durante el **desarrollo de las sesiones** cabe tener en cuenta elementos que van a influir en el desarrollo de la sesión y que se presentan en el siguiente cuadro:

A tener en cuenta por el profesional	A tener en cuenta por los padres
<ul style="list-style-type: none"> <li>- si el bebé acaba de despertar</li> <li>- si ha estado enfermo</li> <li>- si le están saliendo dientes</li> <li>- si ha dormido bien</li> <li>- si ha realizado alguna actividad que le pueda cansar más de lo habitual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adecuar el horario de la natación al reloj biológico del bebé. No se debe despertar al niño para llevarlo a la piscina, hay que adaptar la natación a su horario de comidas o siestas. Es importante que el bebé no pase sueño o hambre en la sesión o se sentirá incómodo</li> <li>- No tener miedo. Evitar los movimientos bruscos. Sonreír.</li> <li>- Tener en cuenta que el bebé aprenderá por imitación del adulto. Controlar los gestos.</li> </ul>

Estos factores van a influir en el desarrollo de las sesiones puesto que unas veces podremos trabajar más que otras o más intensamente. Y lo más importante, la duración de la sesión dependerá del bebé sin ser más de 30 minutos.

Las **fases del programa acuático** que deben ser aprendidas por el bebé son las que siguen a continuación. Es importante seguir ese orden para el correcto aprendizaje. De hecho, el bebé debe, necesariamente, aprender a relajarse para poder flotar, por ejemplo. Lo que tarde cada bebé en conseguir cada una de estas fases dependerá única y exclusivamente de él. Cada bebé tiene un ritmo de aprendizaje. Será más rápido cuanto mejor sean las condiciones y el entorno.

Es interesante que las primeras sesiones empiecen siendo más breves e ir alargando el tiempo de trabajo. Quizás el primer día baste con 10 minutos y el segundo con 15 minutos. Y por supuesto, sea la sesión que sea, si el bebé pasa frío terminaremos la sesión.

- Hábito de mojarse ojos y oídos
- Control de la glotis
- Respiración
- Relajación
- Apneas cortas
- Búsqueda de la horizontalidad
- Apneas más largas
- Flotación dorsal
- Giros de posición ventral a dorsal. Orientación
- Giros en el eje longitudinal y en el eje transversal buscando la posición dorsal. Orientación
- Inmersiones y giros. Zambullidas
- Desplazamiento en posición dorsal
- Aprender a salir de la piscina por sí sólo

- Aprendizaje de situaciones de riesgo. Accidentes. Aprender a quitarse objetos (corcho) de la cara. A realizar los ejercicios vestido. Simular que cae en una piscina de agua fría vestido y con zapatos y que sepa llegar en posición dorsal hasta el borde y salir del agua.
- Desplazamiento en posición ventral
- Adaptación y preparación al curso de preescolares.

Todas estas fases deben conseguirse a través del juego. Pueden ser desde piratas o princesas en busca de la isla (colchoneta) perdida, o pececitos que buscan su comida en el fondo del mar. La imaginación es lo más importante. Y los familiares tienen ahí un papel muy importante porque saben las preferencias de los bebés y cómo conseguir mejores resultados. Cantar algo suave, una canción de cuna por ejemplo puede relajarles. Una canción más rítmica puede incitar al pataleo y chapoteo.

Por último, quería dar unos pequeños **consejos dirigidos a padres y familiares** de los bebés para que cada vez que entren en el agua sea un momento mágico y de disfrute de nuevas sensaciones.

- Es muy importante que los familiares del bebé que le acompañen a las sesiones en la piscina sepan nadar. Si el adulto tiene miedo lo va a transmitir al bebé. Es importante tener unas nociones básicas. Atreverse a meter la cara con los ojos abiertos, a mirar al bebé dentro del agua y ver su cara y su reacción. La orientación es importante en la supervivencia y mantener los ojos abiertos es un factor clave. El bebé imitará en todo momento al adulto, es su manera de aprender y las reacciones del adulto serán también aprendidas. Si el adulto reacciona con miedo el bebé aprenderá que hay una situación de peligro.
- Es mejor no utilizar flotadores, principalmente si no permiten que el bebé mantenga una posición horizontal que dificultará el aprendizaje

- Hay que extremar la vigilancia cuando el bebé se siente seguro y sabe nadar. No es lo mismo una situación controlada y una sesión de 30 minutos que estar en una piscina de recreo donde el niño juega y se cansa más.
- Asegurarse de las condiciones de la piscina, hablar con el profesional antes de empezar.
- Empezar el programa acuático cuando el pediatra lo indique

Por último, quiero recomendar algunas páginas de natación para bebés que pueden resultar interesantes y que me han servido para elaborar el presente texto además de mi experiencia como monitora de natación para bebés.

[www.Efdeportes.com/efd11/nprecoz.htm](http://www.Efdeportes.com/efd11/nprecoz.htm)

[www.bucornatacion.com.ar](http://www.bucornatacion.com.ar)

[www.matronatación.com.ar](http://www.matronatación.com.ar) (Patricia Cirigliano)