Que aprendan a salvarse en el agua

Conoce los detalles sobre las clases de supervivencia acuática para los bebés y los niños.

Todo lo que hacemos para evitar que nuestros niños se expongan a algún peligro, muchas veces, no es suficiente. Instalamos alarmas, seguros, verjas alrededor de la piscina, por ejemplo, pero aun así, los menores logran escaparse sin percatarnos, y se encuentran en alguna situación de peligro, ya sea en una piscina, una playa, un río, un lago, etc. Con su curiosidad insaciable, su deseo de explorar y su fuerza y agilidad sorprendentes, pueden evadir hasta la más atenta supervisión de un adulto.

Ahora bien, tanto los bebés como los niños se pueden entrenar independientemente para que adquieran destrezas de supervivencia en el agua. Infant Swimming Resources (ISR) ofrece un programa de entrenamiento individual para menores desde 6 meses hasta 6 años de edad. En Puerto Rico solamente hay dos personas certificadas para dar este curso, Wanda Blanco y Mariana Martinó.

"Viendo la necesidad y la importancia de que los bebés y los niños de nuestra isla aprendan las técnicas para salvarse en el agua, decidí irme a Miami, Florida, donde ofrecían entrenamiento sobre esta urgente necesidad", comenta Wanda Blanco.

"Nuestra misión es enseñarles a los niños a buscar soluciones a problemas acuáticos al facilitarles las destrezas necesarias para responder, si se encuentran solos, en caso de una emergencia. Con este entrenamiento, los bebés de 6 a 12 meses aprenderán a aguantar la respiración debajo del agua, voltearse y flotar, y así se mantendrán varios minutos. Para los bebés de esta edad, el curso dura aproximadamente cuatro meses", explica la instructora certificada.

"Por otro lado, los niños de 1 a 6 años de edad aprenderán la secuencia de cómo aguantar la respiración debajo del agua, nadar con la cabeza abajo y los ojos abiertos, voltearse para flotar, descansar y respirar, y voltearse nuevamente para seguir nadando hasta llegar a la pared de la piscina y salirse o que un adulto los ayude. El curso para aprender dicha secuencia dura aproximadamente seis semanas. Según las estadísticas, el 83 por ciento de los niños que se ahogan están vestidos en ese momento, por lo que la última semana de clases, mientras están bajo la supervisión de la instructora, cada estudiante tiene la oportunidad de practicar las destrezas de supervivencia con vestimenta de uso diario", añade.

Se le han acreditado más de 1.5 millones de clases seguras y efectivas a ISR, con más de 160,000 estudiantes que han completado el curso. ISR utiliza dos formas innovadoras diseñadas para la enseñanza de las destrezas de supervivencia acuática: verbal para los niños y no verbal para los bebés. Además, utiliza unas estrictas instrucciones de seguridad para cada niño, e incluye un historial de salud antes de empezar las clases. También se lleva su patrón de dieta y sueño, entre otros datos, durante el tiempo del curso.

Cada clase es individualizada y se acopla a las necesidades y habilidades de cada niño, según afirma Blanco. Como la constancia y la repetición son componentes necesarios para el aprendizaje de los bebés y los niños, los estudiantes de ISR tienen clases de aproximadamente 10 minutos, cinco días a la semana. Se ha comprobado que el período de atención de los niños de esas edades en cualquier actividad no es mayor de 10 minutos. Las investigaciones muestran que esta técnica de aprendizaje de 10 minutos provee la clase más segura y efectiva posible para los bebés y los niños. •

– Información provista por Wanda Blanco y Mariana Martinó, de Infant Swimming Resources. Si tienes alguna duda, puedes acceder a www.infantswim.com.