Técnica que salva vidas

DOS MAESTRAS CERTIFICADAS HABLAN DE LOS BENEFICIOS DEL MÉTODO 'INFANT SWIMMING RESOURCE'

POR LIZ SANDRA SANTIAGO
end.lsrivera@elnuevodia.com

Ana Paula Guzmán Marín tiene 14 meses de edad y apenas ha comenzado a caminar. Sin embargo, ya sabe cómo salvar su vida si cae por accidente en una piscina.

La niña acaba de culminar su entrenamiento en el método 'Infant Swimming Resource', que enseña a los infantes desde seis meses hasta seis años, cómo reaccionar en caso de que tengan -por alguna razón- que batallar en el agua para salvar su vida.

Claudia Marín, madre de Ana Paula, llevó a la niña a tomar el curso y quedó complacida. "Siempre la estoy velando cuando está cerca del agua. Ahora me siento más tranquila sabiendo que puede reaccionar ante una caída inesperada", comenta confiada. Sabe que lo aprendido en 10 minutos puede salvarla.

A principios de este año, las amigas Wanda Blanco y Mariana Martinó partieron rumbo a Miami, Florida, y en seis semanas se certificaron en este programa. De hecho, son las únicas con el título en la Isla.

Al momento ofrecen el programa en las piscinas de sus respectivas casas, o visitan las casas de los interesados.

A los niños de seis meses a un año se les enseña a virarse y flotar. Mientras que a los niños de uno a seis años, se les enseña la secuencia de nadar, virarse y flotar para descansar y respirar, volver a virarse y llegar al borde, explica Blanco.

El niño no tiene que saber nadar cuando llega a la clase. En ella se le enseñan técnicas básicas que lo ayudarán a sobrevivir. Además, se les enseña a controlar la respiración y de ahí en adelante, paso a paso, se les indica qué hacer.

"Hay algunos niños a los que se le hace más difícil mantener la postura para descansar. Mientras que otros muestran dificultad para nadar. Pero el entrenamiento individualizado permite ir corrigiendo el estilo hasta perfeccionar la técnica", explica Blanco.

La página de internet *www.infantswim.com.* es muy ilustrativa. A través de un formulario, ellos evalúan la condición física del niño y lo refieren a las instructoras en Puerto Rico.

"Una vez comienzan el entrenamiento con nosotras, llevamos un monitoreo de la dieta, los horarios de sueño y actividad física del niño. Tenemos que saber *todo eso porque* hay alimentos que tardan más en digerirse y no pueden ingerirlos durante el entrenamiento", dice Blanco.

El entrenamiento puede durar entre cuatro a seis semanas, a razón de 10 minutos diarios. "Diez minutos son suficientes porque son muchos los ejercicios", explican.

En las últimas dos clases el niño va a la piscina en ropa casual. En una debe vestir ropa de verano y en la otra de invierno. Blanco señala que con esto buscan que sepa cómo hacer la secuencia aún cuando les pesa la ropa. Por lo general en una emergencia el infante podría caer al agua con ropa y zapatos. "Les recomendamos a los papás que cada seis meses los lleven a una clase para refrescar las técnicas aprendidas con otros parámetros de peso y estatura", terminó diciendo Blanco.

TÉCNICA QUE SALVA VIDAS PÁGINA 04

el nuevo dia.com

Más diversión en el El Coquí del Conquistador.

Créditos

Modelos
Tatiana López y Gerardo Moledo, de Likuid. Andrea Rodríguez López y Carlos Andrés Juncos Matos

Lugar
Coquí Water Park at El Conquistador, en Fajardo