

06

POR DENTRO

Viernes, 15 de mayo de 2010

BIENESTAR



Seguros en el agua

Curso enseña a los
pequeños cómo enfrentar
situaciones inesperadas

POR CAMILE ROLDÁN SOTO
 end.croldan@elnuevodia.com

Tan temprano como a los seis meses de vida un bebé puede aprender técnicas de supervivencia que le preparan para enfrentar los peligros de caer accidentalmente en una piscina o cuerpo de agua. Infant Swimming Resource (ISR) es un curso de auto rescate que les enseña a aguantar la respiración debajo del agua, voltearse y flotar mientras llega ayuda, explica la instructora Wanda Blanco.

Para los niños de seis meses a un año las clases individuales se

dividen en períodos de diez minutos, cinco días a la semana. La corta duración, sostiene Blanco, responde al cansancio que exhiben los pequeños tras realizar los movimientos en el agua.

A partir del año o cuando empiezan a caminar, los pequeños pueden tomar los cursos de natación básica enfocados también en destrezas de supervivencia acuática.

En ambos cursos los estudiantes ponen en práctica lo aprendido vestidos con su ropa de uso diario o pañales para asegurar que sepan reaccionar con el peso y la incomodidad de la mis-

ma. Estadísticas en Estados Unidos revelan que el 83% de los niños se ahogan vestidos.

Las técnicas de ISR han sido probadas a lo largo de 40 años de enseñanza e investigación. Fueron desarrolladas por el Dr. Harvey Barnett, quien tras la muerte de su vecino al ahogarse en una piscina se determinó a buscar la forma de enseñar a los niños a evitar accidentes en el agua.

Para información sobre las clases escriba a wblanco@infantswim.com, visite www.isr-puertorico.com o llame al (787) 661-6001.

PRECAUCIONES

Mantenga siempre cerrada el área de la piscina, aún cuando los niños sepan nadar.

Nada reemplaza la supervisión constante de un adulto. Supervisa a los chicos en todo momento y sé consciente de que toma segundos o un descuido para que tengan un accidente.

Ojo con los salvavidas. Pueden desinflarse o crear en el niño la idea falsa de que flotan.

Fuente: Wanda Blanco, instructora de Infant Swimming Resource