



FOTOS Manuel González

Seguridad en el agua

Días de sol invitan a disfrutar de actividades acuáticas, para una diversión segura adiestra a tus chiquillos con técnicas de supervivencia

Por **Carmen M. Trelles Hernández**

Cinco minutos de descuido, o menos, es todo lo que hace falta para que un niño se ahogue. Durante todo el año y más ahora que ha llegado el verano, la seguridad en el agua debe ser una prioridad para todo padre. Las tradicionales clases de natación son una alternativa, pero existe también un programa enfocado sólo en enseñar técnicas de supervivencia cuando ocurre un accidente. Infant Swimming Resource (ISR por sus siglas en inglés) ha enseñado por más de cuarenta años destrezas de auto-rescate. Se trata de otra herramienta más para prevenir accidentes en el agua, pero nunca debe sustituir el que los padres vigilen atentamente a sus hijos.

10 minutos nada más

Las clases de ISR, dirigidas a niños desde los seis meses hasta los 6 años de edad, se apartan de otras clases de natación. Las sesiones son individuales, se dan cinco veces en semana y duran diez minutos. ¿Por qué tan poco y tan frecuentemente? Pues por la seguridad de los niños y para evitar que se conviertan en un momento angustiante. “Diez minutos diarios es suficiente para que el niño aprenda. La constancia también es clave para lograr asimilar las destrezas”, asegura Mariana Martínó, instructora certificada en ISR.

A flotar se ha dicho

Para los bebés entre 6 meses y un año el objetivo del curso es que aprendan a aguantar la respiración bajo el agua y a ponerse boca arriba para flotar solos por un tiempo prolongado. Estas destrezas deben darle el tiempo necesario para que un adulto pueda rescatar al niño del agua.

Los niños de más de un año aprenden a “aguantar la respiración debajo del agua, a nadar con la cabeza abajo y ojos abiertos, girar sobre su espalda para flotar, descansar y respirar, y nuevamente girar para continuar nadando. Esta secuencia la hacen hasta llegar a un sitio seguro en caso de emergencia o para trasladarse y divertirse de manera segura en algún cuerpo de agua”, acota Martínó.

El curso de ISR se completa entre 4 a 6 semanas. Luego, cada 6 meses a un año, los niños deben tomar cursos de 1 a 2 semanas para refrescar lo aprendido. “Estas clases de seguimiento son importantes porque los niños van creciendo y esto implica algunos ajustes”, recomienda la instructora quien ofrece también las clases a domicilio.

Aunque el costo de las clases de ISR comienza en \$65 la semana, varía según las

necesidades del niño. “Vivimos en una isla, rodeados de agua, adonde quiera que vamos hay algún cuerpo de agua cerca, ya sea un río, lago, océano y/o una piscina. Esto no es un lujo, es una necesidad”, concluye Martínó.

1 a 14 años

El ahogamiento es la segunda causa de muerte entre niños menores de 15 años.

Fuente Centro de Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU.

¡Precaución!

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades aconseja que:

- en el área esté un adulto responsable supervisando a los niños mientras se bañan, juegan en la piscina. Esta persona debe dedicarse exclusivamente a vigilar al niño.
- los adultos a cargo de niños en el agua no consuman bebidas alcohólicas.
- los niños aprendan a nadar. La Academia Americana de Pediatría reconoce que la decisión de poner en clases a niños de 1 a 4 años de edad depende de la madurez del niño y de cuán frecuentemente está expuesto al agua. Sin embargo, hace énfasis en que las técnicas de supervivencia y la natación no pueden sustituir la supervisión del adulto. Además, se deben instalar barreras en la piscina (deben tener al menos 4 pies de altura) y se deben observar estrictas reglas de seguridad en piscinas inflables.
- tengas precaución con juguetes de agua, flotadores y tubos. Éstos no están diseñados para mantener a los niños seguros en el agua y nunca deben sustituir el salvavidas. Remueve los flotadores, bolas y cualquier otro juguete de la piscina y de las áreas cercanas. Estos objetos pueden alentar a los niños a acceder a la piscina y pueden accidentalmente caerse en el agua al tratar de agarrarlos.



Viéndolo de cerca

Mima tuvo la oportunidad de presenciar la clase de Juliette Marie y fue, sin duda, impresionante. Con solo 11 meses de edad, la risueña bebé se metió en el agua junto a Mariana, mientras observábamos. Tras unos breves segundos de juego, comenzó la acción. Mariana sumergió boca abajo a la bebé, quien ya sabe aguantar la respiración bajo el agua. A solo unos pasos, la instructora observaba atenta, contando los segundos. Debajo del agua, Juliette movía sus piernitas y bracitos hasta que pudo girarse boca arriba por sí misma. Poco a poco, salió a flote y su cautiva audiencia celebró con aplausos y asombro la hazaña.

Los breves segundos en que la bebé estaba bajo el agua resultan angustiosos, pero la mamá sabe de sobra que se trata de una enseñanza de vital importancia. “En casa hay piscina y es importante que aprenda. Además, cuando yo tenía dos años por poco me ahogo en la piscina de mis abuelos. Fueron menos de dos minutos, pero mi papá contaba que me sacaron morada del agua”, explica, Juliette Cintrón, mamá de la bebé.



Para información llama al 787-340-2047, escribe a nm.martino@infantswim.com o visita www.infantswim.com.



Conoce más de las técnicas en primerahora.com