

La natación es un deporte completo con el que se trabajan todos los músculos del cuerpo. Además, se recomienda para personas de todas las edades, desde bebés hasta adultos, cada uno a su ritmo.

En otras palabras, la natación es un deporte de grandes beneficios, no sólo físicos sino también psicológicos, pues el agua es un medio favorable y tranquilizante para el ser humano, que nace sin miedos. Por eso un bebé, acostumbrado al vientre materno, no sentirá impacto en el primer baño o al sumergirse en una piscina. Eventualmente, los padres comienzan a crear esos temores al creer en mitos como 'no aplicar agua en la cara del bebé porque se puede ahogar' o miedos que los mismos papás tienen sobre el agua y se los transmiten a su hijo.

### Beneficios

Nadar es uno de los deportes más completos y en los bebés ayuda a estimular la motricidad gruesa, además de mejorar la coordinación y ejercitar la musculatura en general, pero especialmente la del tórax. En el aspecto físico, las características del agua evitan el impacto del movimiento sobre las articulaciones.

### Otras ventajas de la natación son:

Con respecto al desarrollo motor, trabaja la coordinación, el tono muscular y el equilibrio.

También, incrementa la fuerza, gracias a los ejercicios musculares, logrando un desarrollo temprano.

En el ámbito de lo social, es un buen medio para que el niño se relacione y comparta con otros.

Fortalece el sentimiento de independencia y autoconfianza.

Se dice que mejora el apetito y el sueño del menor, al ser un ejercicio completo.

# ¡Pequeños al agua!

Por Wanda Blanco | Fotos suministradas



MisNiños

Entre las cosas que los padres tienen derecho a exigir figuran:

Clases individualizadas para su hijo.

Instructores certificados en esa área.

Límite de tiempo para evitar que trague mucha agua.

Piscinas en buen estado.



### ISR Puerto Rico

Nada reemplaza la supervisión de un adulto, pero cuando todas las demás medidas de protección fallan, Infant Swimming Resource® es la última capa de seguridad que podemos darles a nuestros hijos. ISR ofrece un programa de supervivencia acuática combinado con natación para que los bebés y niños entre 6 meses y 6 años sepan cómo responder en el agua en caso de una emergencia. Dependiendo de la edad, se les enseña una secuencia de nadar, virarse a flotar, descansar y tomar aire, y voltearse nuevamente para seguir nadando hasta el borde de la piscina. A la vez, se les enseña a disfrutar de manera segura dentro y fuera del agua.

\*La autora es instructora certificada de supervivencia acuática de Infant Swimming Resources | [www.isrpuertorico.com](http://www.isrpuertorico.com) | 787.477.5599