

Fecha: 30/12/2016
Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE
Pag: 25
Art: 2
Título: CONOZCA LOS MEJORES TIPS PARA PERDER EL MIEDO AL AGUA Y APROVECHAR EL VERANO

Tamaño: 28x30
Cm2: 840,1

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Conozca los mejores tips para perder el miedo al agua y aprovechar el verano

Enero y febrero parecen ser los meses perfectos para que los más pequeños se refresquen en el agua y aprendan a nadar. Especialistas entregan algunos consejos para que el proceso no resulte traumático.

Camila Espinoza López

Aprender a nadar puede ser un agrado o bien una de las situaciones más terroríficas que se pueden enfrentar, si un cercano trata de "ayudar", diciendo: "Tírate a la piscina, o te empujamos".

Este método podría generar más problemas que beneficios, de acuerdo a Cristóbal Schilling, director del centro de Hipnosis Clínica: "No me parece bien, porque puede incrementar la experiencia de temor y sentir que te estás ahogando".

Schilling comenta que el niño podría terminar asociando el agua a una situación de riesgo, lo que es desaconsejable.

EL TRAUMA

Por eso, dice, en caso de que se genere un trauma con la playa o la piscina, es importante que se enfrente el mied

do a este elemento, lo antes posible.

"Mientras más tiempo pasa desde una experiencia en que uno niño vivió una situación de ahogo, o se sintió mal frente al agua, es peor", dice el psicólogo.

Por esto plantea que se podría acercar al niño al agua el mismo día del evento traumático.

El motivo: si el niño no logra superar el miedo al agua, éste podría convertirse en una fobia que lo acompañe en la etapa adulta.

PROCESO Schilling

lling explica que, si ya hay un problema que no se solucionó de inmediato, el niño debe familiarizarse con el agua de manera paulatina, especialmente si se siente un miedo irracional.

"En el caso del temor a las piscinas, mar, o agua en general, que mire fotografías de mar, agua, piscinas, y luego de que no sienta temor por éstas, hay que lograr

que sea capaz de observar videos, y luego mirar de lejos el mar o las piscinas y, poco a poco, a través de los días, incluso meses, tomar un contacto más cercano", dice. Añade que, otra

alternativa, es la hipnosis.

FOBIA V/S MIEDO

Jonathan Martínez, docente de la escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas (UDLA), señala que se debe tener clara la diferencia entre fobia y miedo.

"La fobia es un terror o pánico hacia cualquier objeto; la persona sufre por la posibilidad

lidad de confrontarse con el objeto, por lo que el paciente sufre de manera anticipada, y el miedo es una situación en que potencialmente le puede generar daño", dice.

RECURRIR A UN EXPERTO

Martínez dice que es una buena idea que los niños cuenten con ayuda externa: "Es ideal que un experto enseñe y ayude a los padres a que puedan reforzar ciertas conductas".

"Una instrucción formal y profesional a la natación, ya sea en el colegio, una piscina, o en un club deportivo, es recomendable para cualquiera", recalca Niklas Bornhauser, académico de la carrera de Psicología de la Universidad Andrés Bello.

Una instrucción formal y profesional a la natación, ya sea en el colegio, una piscina, o en un club deportivo, es recomendable para cualquiera. Lo importante es que se aprenda".

Niklas Bornhauser, académico UNAB.





Fecha: 30/12/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 25

Art: 3

Título: CONOZCA LOS MEJORES TIPS PARA PERDER EL MIEDO AL AGUA Y APROVECHAR EL VERANO

Tamaño: 27,5x7,1

Cm2: 194,6

Tiraje:

Lectoría:

Tono:

Sin Datos

Sin Datos

 No Definido

LAS CLAVES PARA DARLE CONFIANZA AL NIÑO AL NADAR

Contar con un lugar para aprender

Jonathan Martínez, académico de la [UDLA](#), explica que si el niño realiza un curso de natación, los padres deben asegurarse de que el lugar cuente con las condiciones necesarias de seguridad, como un salvavidas.



Tener en cuenta la profundidad de la piscina

El especialista señala que otro punto a considerar es el nivel de profundidad de la piscina en que el niño aprenderá a nadar. Que el lugar no sea muy hondo es una buena idea si se está comenzando a nadar, ya que da más seguridad.



El apoyo familiar

Martínez agrega que es importante que los pequeños cuenten con el apoyo de sus padres: "Muchos miedos y fobias son aprendidas, por lo que, si existe alguna mala experiencia de los padres, probablemente esto puede traspasarse a los hijos".

A temprana edad

El académico destaca que mientras a más temprana edad el niño comience a familiarizarse con el agua, será mejor. Actualmente, algunas escuelas ofrecen cursos o talleres de natación para sus alumnos desde la enseñanza pre escolar.