

Link: https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2022/01/24/natacion-vacaciones-de-verano-son-la-mejor-etapa-para-que-ninos-y-ninas-aprendan-a-nadar/

Incluso se puede partir desde los tres meses, donde una buena alternativa es optar por cursos de matronatación, donde las y los adultos son parte importante del proceso y participan en las actividades acuáticas.

Natación: vacaciones de verano son la mejor etapa para que niños y niñas aprendan a nadar por Generación M 24 enero, 2022 Verano, calor y piscina es la combinación perfecta para motivar a los niños a aprender a nadar. Una actividad que no solo es entretenida y fomenta la actividad física en vacaciones, sino que también permite adquirir una práctica que será beneficiosa para toda la vida.

Marianela Cataldo, directora de la Carrera de Pedagogía en Educación Física de UDLA Sede Viña del Mar, dice que la natación es uno de los pocos deportes donde todo el cuerpo está en movimiento, no teniendo impacto en las articulaciones al disminuir el peso corporal cuando se está sumergido, siendo a la vez beneficioso para la capacidad respiratoria, para la salud en general y por brindar mayor protección cuando se está en contacto con el agua. "Saber nadar es fundamental para la seguridad en el medio acuático, recomendable para prevenir accidentes en paseos a centros vacacionales, playas, lagos o al estar en una piscina.

Además, permite tener más adherencia a la actividad física, sobre todo en personas con obesidad, ayudando a bajar de peso sin lesionarse", comenta la académica. "Saber nadar y movilizarse en el agua también abre la posibilidad de realizar otras actividades y deportes, tanto en el mar, piscinas y lagos, como surf, bodyboard, canotaje y remo", agrega.

Si bien expresa que nunca es tarde para aprender a nadar, recomienda fomentar esta actividad en los niños desde los dos años, primero familiarizándolos poco a poco con el agua, para después ir incorporando la técnica de cada estilo, por ejemplo, a través de un curso formal.

En el caso de las y los menores, incluso se puede partir desde los tres meses, donde una buena alternativa es optar por cursos de matronatación, donde los padres y madres también son parte importante del proceso y participan junto a sus hijos e hijas en las actividades acuáticas.

Respecto sobre en qué hay que fijarse para elegir un curso de natación, detalla que es importante considerar que el lugar donde se va a tomar las clases tenga medios de seguridad acorde al medio acuático (flotadores o tallarines, tablas de flotación, alitas, cuerdas con flotador, profesor con vestimenta para maniobras de salvamento), que los instructores estén certificados y que se trabaje por niveles, ya que no es recomendable juntar a todos los grupos de las mismas edades, porque sus necesidades y tiempos de aprendizaje son distintos.

Si es que se dispone de piscina, otra opción es que los padres le enseñen a nadar a las y los niños en casa, donde se puede seguir las siguientes recomendaciones: Primero, partir trabajando para que se pierda el miedo al agua. Acompañarlo en cada momento, que sienta confianza que no va a quedar solo en el agua o que no lo van a soltar. Luego, pasar a ejercicios de flotación y familiarización en el agua, como juegos, soplar una pelotita, hacer burbujas, ir a buscar objetos o juguetes en la piscina, trasladar juguetes de un lado a otro. Dar seguridad al niño o la niña utilizando inicialmente alitas o flotador, e ir quitándolos paulatinamente cuando se sienta seguro y se desplace con naturalidad. Nunca dejarlos solos o solasen el agua, pese a que sepan nadar. Es importante que siempre tengan supervisión.

Screenshot of the article on the 'Generación M' website. The article title is 'Natación: vacaciones de verano son la mejor etapa para que niños y niñas aprendan a nadar'. It features a photo of a child in a pool and a list of social media shares. The article text is partially visible, discussing the benefits of swimming and safety in aquatic environments.