

La natación (Parte II)

Cómo aprender a nadar y cómo superar el temor al agua son algunos de los interrogantes que se plantean cuando nos queremos acercar a este medio. Aquí, claves para enfrentar los miedos y nadar con ganas.

Texto y fotos: Lic. Patricia Foux (especializada en salud y entrenamiento)



Los niños y el miedo al agua

Cuando un niño manifiesta temor al agua, deberíamos preguntarnos si no será consecuencia de alguna mala experiencia previa, o si en realidad tiene que ver con el mismo nacimiento o la gestación. Mientras investigamos los motivos del miedo podemos ir acostumbrando al niño con juguetes o juegos en el borde de la piscina, a unos metros de la misma o, simplemente, utilizando elementos alternativos como regaderas y mangueras.

Es fundamental respetar al niño y no forzarlo a entrar al agua. Paulatinamente, y a medida que tome confianza, se va a ir acercando cada vez más hasta que logre entrar por sí mismo. La duración de este proceso dependerá de su tiempo de maduración. Por parte de los adultos, tener paciencia y calmar la ansiedad también será fundamental para que el acercamiento sea exitoso.

¿Cómo empezamos?

El ciclo respiratorio es el pilar del aprendizaje y es imprescindible dominarlo en todas sus fases para aprender a nadar. Cómo inspirar el aire, cómo expirarlo, en qué momento hacerlo y cuándo retenerlo, son cuestiones básicas para dominar al menos un estilo de nado. El trabajo psicomotoriz en niños, con variados elementos lúdicos que lo estimulen a cambiar de posiciones y a extender el cuerpo en su totalidad, y el trabajo sobre el equilibrio jugando con la reequilibración, la construcción y la exploración de los principios que rigen al agua, serán fundamentales para que puedan vivenciar el nado y dominarlo en todos sus aspectos.

Nadar o no nadar, esa es la cuestión...

Hay muchas definiciones acerca de qué es saber nadar. Una de las más conocidas y genéricas es la que establece que alguien sabe nadar cuando domina al menos uno de los estilos de nado.

Los adultos que tienen muchas ganas de aprender (¡la edad no importa!) pueden lograrlo si establecen un vínculo de mucha confianza con el docente, mediante una ambientación paulatina que les permita apoyarse y relajarse en el agua. De esta forma van a poder desarrollar un estilo adecuado, y flotar en la parte profunda sin sentir temor a hundirse. Con suficiente aire en los pulmones es posible flotar en cualquier posición. Hacer este descubrimiento ayudará a superar el miedo. ●

Los invito a contactarme a:
patricia@argentrainer.com