



Como pez en el agua

LA NATACIÓN en los primeros meses refuerza y enriquece los vínculos afectivos entre padres e hijos

ELISABETH FUENTES

A l sumergirse en el agua, el bebé recuerda las agradables sensaciones vividas en el útero materno. Acostumbrados al envolvente calor del líquido amniótico, los bebés aún mantienen la capacidad de permanecer sumergidos en un medio acuático. Pero a los pocos meses, **“esta habilidad deja de ser automática y debe ser aprendida”**, explican en el portal Aquí mamá.

Hay algunos países donde los cursos de natación para bebés se ofrecen desde que estos tienen pocos días. En España, la práctica habitual es empezar a los tres meses, como muy pronto. Hay pediatras más proclives que otros, y por ello, es recomendable que los padres lo consulten antes con el profesional.

En el agua, el niño depende de las manos de sus padres. Y el bebé lo sabe. Por ello, es muy importante que los papás se muestren seguros y confiados y le transmitan esta sensación a su hijo: es un momento para que ambos disfruten y aprendan a relacionarse. **“Esto ayuda a reforzar el vínculo materno y paterno filial, además del desarrollo psicomotriz y de la personalidad, le aumenta la capacidad pulmonar, aprende a escuchar, a observar, despierta los reflejos innatos del be-**

bé, y los ejercicios le ayudan a relajarse, y a ganar seguridad y confianza con el medio acuático”, explica Ainhoa Crespan, directora de Nabel. El centro (www.nabel.biz) ofrece programas de natación para bebés en Esplugues de Llobregat (Escuela Garbí. San Mateu 14) y en el barrio de Les Corts de Barcelona (Padre Manyanet, Travessera de les Corts, 331). **“Las sesiones están muy preparadas. Son ejercicios predefinidos, todos tienen su por qué. En cada sesión se trabaja uno o varios objetivos, que se comunican previamente a los papás para que sepan lo que van a trabajar ese día”**, añade Crespan.

Los objetivos, por ejemplo, pueden ser: **“agarres, desplazamientos, inmersiones, lanzamientos, giros... En nuestro caso, no dejamos juego libre”**. El centro recomienda que vengán los dos papás, para que ambos aprendan los ejercicios que se van haciendo. Como hay muchos padres que tienen poco tiempo, también ofrecen cursos en domingo.

HABILIDAD Y AUTONOMÍA

Leonarmi (ver www.leonarmi.com) es otro centro especializado en natación y bebés. Su directora, Noemí Suriol Puigvert, es la autora del libro *¡Bebés al agua!* donde explica los beneficios de lo que ellos denominan como *Babyacuatic*: **“A través del juego educativo, el niño aprende a comportarse en el agua, a moverse, y desplazarse con habilidad y autonomía”**. La actividad acuática como medio lúdico multiplica, según Suriol, las habilidades motrices del niño y su capacidad de reacción frente a las dificultades, aporta a los padres un conocimiento acerca de la conducta de su hijo y, mediante el

consejos



Bebés con sexto sentido

A unque parezca que aún no se enteran de nada, **“los bebés tiene un sexto sentido”**, apunta Ainhoa Crespan, directora de Nabel. **“La seguridad y la tranquilidad de los papás se transmite al bebé. Si la mamá no está segura de algún ejercicio recomendamos que no lo haga o que lo haga el papá porque la inseguridad se transmite”**, apunta Crespan. Por ello, desde Nabel, dan una serie de recomendaciones para que, una vez en la piscina, el niño no encuentre nada extraño. Algunos consejos son por ejemplo:

1. Ponerse el gorro en casa para que el bebé se acostumbre a la imagen de la mamá y del papá sin pelo. Hay bebés que no son capaces de reconocer a sus padres y lloran mucho.
2. Preparar la bolsa juntos para enriquecer su vocabulario y situarlo en espacio y tiempo.
3. Antes de entrar en la piscina usar siempre las escaleras. Es necesario que haya algún adulto dentro para que aprendan y evitar, así, que de mayores se tiren cuando no hay nadie en la piscina.
4. La forma de agarre dentro del agua es muy importante.
5. La expresión de la cara de la madre y el padre...

movimiento en el agua, se establece un vínculo afectivo y comunicativo con los padres muy positivo para el desarrollo del pequeño. Los lactantes se acostumbran al medio, y a unas normas claras acerca de los baños, por lo que sus actos son menos imprevisibles. Así, **“el bebé aprende a ser un pez en el agua, a comportarse con seguridad y autonomía dentro del medio acuático”**, afirma Suriol Puigvert.

El centro Leonarmi –ubicado en la calle de Roux, cerca de General Mitre– potencia, según explica su directora, el movimiento natural del niño respetando **“su orden cronológico y armonizando su maduración”**.

Las sesiones en ambos centros suelen durar unos 45 minutos. Antes de iniciar cualquier clase, las piscinas se caldean hasta adquirir una temperatura de 32 y 33 grados. La desinfección total y mínimo cloro por normativa es básico. Es importante que la piscina no haga olor a cloro. Por otro lado, también hay algunos centros públicos, subvencionados por la Generalitat de Catalunya, que ofrecen este servicio, como es el caso del polideportivo Sagrada Família (consultar la web www.claror.org).

ALGUNOS LIBROS

El tema de los bebés y el agua ha sido recogido en diversos libros. La editorial Paidotribo, por ejemplo, cuenta con algunos títulos recientes. El mes pasado salió a la venta *Los bebés en el agua. Una experiencia fascinante*, escrito por Gemma Barbany Grau, que incluye también un DVD. En abril del 2006, apareció el libro *Nadar con bebés y niños pequeños*, de la especialista médica en baños, masajista y fisioterapeuta deportiva Barbara Ahr.

breves



‘MANUAL’ PARA PADRES

Jugar en los primeros años ayuda a crecer

Jugar, jugar y jugar. Es la palabra mágica en el aprendizaje de los pequeños. **“El juego es el trabajo del niño”**, explica Elizabeth Fodor, autora –junto a Montserrat Morán– de libros como *Todo un mundo de sonrisas* (juegos mes a mes, de 0 a 36 meses) o *Todo un mundo de sensaciones* (de 0 a 6 meses), editado por Pirámide. Estos manuales de formación para los padres explican cómo enriquecer el mundo del niño a través de juegos gimnásticos, acuáticos, musicales, para darle la oportunidad de desarrollar al máximo sus **“cualidades innatas”**. **“Teniendo en cuenta que la máxima plasticidad del cerebro tiene lugar en los tres primeros años de vida, se puede afirmar, sin ningún género de duda, que es posible aumentar la capacidad de aprendizaje del niño, pero eso no significa que lo haga”**, concluye Fodor. Para ello, hay que encontrar el juego idóneo en cada etapa.

NUTRICIÓN

El ácido fólico, una vitamina esencial

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir y reducir el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal, cuando se ingiere antes del embarazo y durante las primeras semanas del mismo. En un estudio se descubrió que las mujeres a quienes les faltaba esta vitamina tenían mayores probabilidades de dar a luz a un bebé prematuro y de bajo peso al nacer. Pese a que el ácido fólico puede encontrarse en frutas, vegetales, granos... es difícil obtener la cantidad necesaria solo de la dieta. Las mujeres deberían consumir 400 microgramos de ácido fólico cada día. La dieta común de muchas embarazadas no aporta más de 200 microgramos. Por ello, algunos especialistas aconsejan un suplemento vitamínico, pero siempre hay que consultarlo con el ginecólogo.