

RECOMENDACIONES PARA EVITAR ACCIDENTES ACUÁTICOS

Para que el verano sea una fiesta para grandes y chicos es necesario tomar precauciones especiales y evitar los falsos "accidentes" acuáticos, siempre traumáticos, sean o no fatales.



Si bien en el agua se puede, entre otras cosas, jugar, aprender y nadar, es necesario prevenir los accidentes ya que los infortunios en el agua pueden evitarse con atención y cuidado.

Para tener en cuenta

La prevención se apoya en tres pilares fundamentales: vigilar responsablemente, enseñar a nadar y dar el ejemplo. La vigilancia constante de adultos responsables es la manera más segura de cuidar la vida de los más pequeños, sean o no nadadores. La enseñanza de matronatación y natación a los niños aumenta, desde edades tempranas, los niveles de prudencia y seguridad e impide que tengan conductas alocadas y potencialmente peligrosas. Los chicos se identifican con sus mayores y repiten espontáneamente sus conductas. Es por eso que el buen ejemplo de los mayores genera siempre educación duradera.

Instalaciones

Los cercos de la pileta de natación deben tener una altura de 1m. 40cm., y la separación entre barrotes no debe permitir el paso de la cabeza de un niño. Las escaleras y agarraderas deben estar firmes sin ser resbalosas. El fondo de la pileta debe ser poroso o de material antideslizante para impedir resbalones. Es necesario mantener las aguas cristalinas. La instalación eléctrica merece especial atención.

Los equipos deben estar adecuadamente protegidos y fuera del alcance de los niños.

El lenguaje de los niños

Además de la práctica constante de actitudes prudentes y cuidadosas hay que emplear con los niños un lenguaje que ellos puedan comprender:

EN LA PILETA

En la pileta está prohibido gritar. Podemos estar contentos y cantar si tenemos ganas. Cuando muchos gritan es imposible oír un pedido de auxilio.

¡Cuidado! No te arrojes al agua de pie en una pileta en cualquier lugar. Puede ir por debajo otro nadador.

En el trampolín sólo se debe zambullir una persona cada vez. El nadador que sigue debe esperar que salga a la superficie y se aleje el anterior. Si te zambulles en otra zona debes avisar y asegurarte que abajo el agua esté completamente libre de nadadores.

Alrededor de una pileta no se debe comer o tener la boca ocupada con caramelos. Si uno llegara a caer al agua necesitaría la boca bien libre para poder respirar sin problemas. Si algo se "atraganta" puede ocasionar un accidente grave al no permitir tomar y expulsar bien el aire o el agua.

EN EL MAR

Siempre hay que respetar a los guardavidas y las banderas que indican el estado del mar. Cuando hay bandera roja quiere decir que el mar está furioso. Nadar sin conocer el fondo puede costar un accidente (puede haber rocas peligrosas, mucha profundidad o remolinos que no se advierten). Más allá de las boyas de seguridad, el mar es muy difícil, aún para adultos que sean excelentes nadadores.

EN LAGUNAS

Recuerda que en las lagunas o lagos crecen vegetales que no se ven desde la superficie y podrías llegar a enredarte un pie, una pierna o los brazos. Las raíces suelen ser fuertes como cuerdas y es fácil quedar atrapado.

Beneficios de la matronatación para la supervivencia

Al practicar matronatación la familia aprende a prevenir y evitar accidentes desde el conocimiento y la práctica clase a clase respetando las Normas de Seguridad. Los padres aprenden que hay que vigilar con mucha responsabilidad a todos los niños, inclusive a aquellos que son buenos nadadores. No obstante, las diferencias entre los que saben nadar y los que no saben hacerlo son varias, y definen la forma en que toda la familia es capaz de resolver una eventual emergencia acuática. Lo más común es una caída inesperada bajo la superficie. Ante la sorpresa, el niño reacciona con los recursos aprendidos dado que no hay modo de improvisar mientras se está sumergido y con la respiración comprometida. El niño inexperto reacciona intentando gritar y el resultado es el ingreso incontrolado del agua. El pánico provoca movimientos desordenados y es exactamente lo contrario de lo que se necesita para buscar de inmediato la superficie. Un bebé, aún de pocas semanas de vida, habituado en matronatación a las inmersiones y a la salida a la superficie, espera sin angustia que sus padres lo tomen en brazos. Contando siempre con adultos vigilantes que vean caer al niño, el pequeño resuelve por sí mismo gran parte del problema dando los segundos extras necesarios para su rescate sin trauma ni desesperación. Según datos de la Organización Mundial de la Salud un niño puede ahogarse en solo 10 segundos en 10 cm. de agua. Muchos más infortunadamente se ahogan mientras tragan agua al tiempo que son buscados bajo la superficie. Los bebés aprenden en sólo 6 clases a buscar superficie y dominar la respiración subacuática hasta emerger. La práctica de matronatación es para toda la familia y beneficia a bebés y niños afectiva, física, social e intelectualmente. 🌟

OTROS BENEFICIOS DE LA MATRONATACIÓN

- * Aumenta en los padres el conocimiento del hijo.
- * Promueve la alegría y el espíritu de juego.
- * Genera en el niño confianza en sí mismo y en sus padres.
- * Afianza los lazos de amor familiar.
- * Despierta la inteligencia y los sentidos.
- * Mejora la función cardio-respiratoria.
- * Ejercita armónicamente la musculatura.
- * Convierte al niño en protagonista de sus logros.
- * Invita a amar el agua y la vida deportiva.
- * Socializa tempranamente bajo cuidado adulto.
- * Inicia a los más pequeños en el camino de la autonomía responsable.



■ DRA. PATRICIA CIRIGLIANO

Directora de la Primera Escuela Argentina de Matronatación para Bebés
Para más información ingresar a www.matronatacion.com.ar