

Efectos y beneficios de la estimulación acuática en bebés de 4 a 36 meses

Me he decidido a tratar este tema debido al gran desconocimiento que parece haber por parte de los padres respecto a los beneficios de la natación en sus bebés. Esta necesidad de información siempre me pareció evidente en mis interacciones con estos padres, como coordinador en varios centros con servicios de actividades acuáticas.

RECIENTEMENTE encontré un artículo de Antonio Bretones Fernández, diplomado en fisioterapia, que publica los siguientes resultados en una encuesta pasada a 3.000 padres que acudían a clases de matronatación. La pregunta realizada era “¿Por qué acuden a natación para bebés junto a sus hijos?” La respuesta ha sido la siguiente: un cuarto de población lo hace por ayudar al infante en la adaptación al agua, aunque las razones eran tan diversas como: el posible miedo que los infantes puedan tener al agua, el aprendizaje de la natación, para evitar el posible miedo al agua en un futuro, proponer una actividad de placer y relajación para el infante y los padres. Pero lo que más llamó mi atención es que solo cerca de un 15 por ciento lo hace por influir en el desarrollo psicomotor y en la estimulación temprana del niño.

La terapia acuática, y todo trabajo en medio acuático aporta, muy diversos beneficios al niño de cualquier edad, pero en este artículo, nos centraremos en aquellos de 4 a 36 meses, grupo de edad que trabajamos en la Fundación Salud Infantil, mediante estimulación grupal o matronatación, según la terminología que queramos utilizar. Estas clases metodológicamente se basan en el juego, con el apoyo de uno de los padres, intentando que ambos participen en el desarrollo y aprendizaje motor del bebé.

La edad para la práctica difiere según autores pero en muy poco tiempo, según Cirigliano (1989), la actividad acuática temprana crea un efecto integrador entre la base refleja primaria, los condicionamientos facilitados al niño desde el primer trimestre de vida sobre todo y una actividad más liberada y consciente. Consecuencia de un aumento de la madurez neurológica.

Como la edad no está totalmente definida, y el desarrollo de los bebés no es exacto en todos los casos, la

edad de inicio en la Fundación es de 4 meses, cuando el sistema inmune termina de madurar. Es importante empezar antes de cumplir el primer año de vida, puesto que después de este, el reflejo de protección de la respiración ya ha involucionado y nos costará un poco más realizar ciertos ejercicios. Aun así recordemos que los beneficios son tantos, que aún empezando después de ese primer año, los bebés tendrán mejoras notables.

En la bibliografía revisada sobre los beneficios de la natación para bebés encontramos coincidencias de diversos autores en sus artículos. Por ejemplo, A. Hernández en un artículo (www.i-natacion.com) enumera los siguientes beneficios:

1 Desarrollo psicomotor: El bebé que aún no camina encuentra en el agua la posibilidad de moverse tridimensionalmente, siendo mucho mayor la libertad y continuidad de movimientos. A muy temprana edad comienzan a tener nociones de desplazamiento y distancia de una gran riqueza y sensibilidad, lo que redundará en una mayor coordinación motriz.

2 Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio: La natación fortalece el corazón y los pulmones. Debido al trabajo respiratorio que se realiza en el agua se aumenta la eficiencia en la oxigenación y traslado de la sangre.

3 Ayuda al sistema inmunológico.

4 Aumenta el coeficiente intelectual: Está demostrado que los bebés que han hecho natación en los dos primeros años de vida desarrollan una percepción mayor del mundo que los rodea, con lo que ya están aprendiendo a ser más creativos y observadores. El agua estimula la capacidad de juego del niño y este hecho repercutirá muy positivamente en los aprendizajes futuros.

5 Mejora y fortalece la relación afectiva y cognitiva entre bebé-mamá-papá: La realización de un pro-

grama acuático para un bebé le llevará, junto con sus papás, a compartir situaciones ricas y profundas que no sucederán de otra forma, pues se van a juntar las reacciones innatas e instintivas del bebé con las propias vivencias que genera la práctica de la natación, que, sin duda, ayudarán al conocimiento mutuo, alimentando el amor y orgullo de mamá y papá.

6 Inicia la socialización sin traumas en un ambiente lúdico y recreativo: Desarrollándose como personas y su entorno de una forma natural. La convivencia en la piscina con otros niños les ayudará a relacionarse mejor, además de que aprenderán a compartir y realizar actividades junto a otras personas. El niño adquiere más confianza para comunicarse y desarrollarse en grupo, ya que estará en constante contacto con instructores y otros niños.

7 Desarrolla las habilidades vitales de supervivencia. Un ejemplo de ello es el aprender a girarse sobre su espalda y flotar ante una caída al agua.

8 Ayuda al bebé a relajarse.

9 Ayuda al bebé a sentirse más seguro.

Una vez aclarados los beneficios de la actividad en el bebé, nos centraremos en la actividad, que llamamos **Estimulación Acuática** para bebés, una actividad que difiere mucho del entrenamiento de natación típico, porque las características físicas y mentales del niño todavía no son idóneas para empezar un trabajo basado en la repetición, la flotación y el desplazamiento. Por lo tanto, debemos adaptar la metodología a la capacidad de aprendizaje de cada bebé, siempre mediante el juego y con el apoyo de sus padres.

Mediante el uso de una metodología muy individualizada, los bebés mejoraran sus aptitudes de forma progresiva desde la adaptación al medio acuático en los primeros años de vida, al realizar ejercicios basados en la repetición y el desplazamiento con un componente lúdico como base del aprendizaje desde los 4 años.

Esta progresión es la habitual, aunque todo depende del niño en cada caso particular.

Según un artículo del Departamento de Educación Física del Colegio Miramadrid, el cual encontramos en

la revista digital ‘i-natación’, “los recién nacidos están perfectamente dotados de una variedad de reflejos que hacen posible el progresivo desarrollo de una conducta adaptada al medio en que se desenvuelvan, en este caso el agua. Limitar las experiencias del primer año a la estancia en la cuna o en el cochecito de paseo significa reducir el desarrollo tanto físico como intelectual de nuestro bebé, en un período crítico de su vida. Todos los psicólogos y pedagogos reconocen la importancia de los primeros años en la vida del individuo y, a pesar de ello, seguimos sin prestar la atención necesaria hasta la entrada en la escuela”.

Como conclusión, solamente espero haber difundido y aclarado un poco más a padres y madres los beneficios de la estimulación en bebés y los beneficios que esta puede aportar a sus hijos. Recordemos, que la estimulación en agua de bebés, evita “limitar las experiencias del primer año a la estancia en la cuna o en el cochecito” como leímos en el párrafo anterior. Solo queda animar a los padres a que aportemos nuevas experiencias, vivencias que ayudarán al bebé en su desarrollo físico, emocional y social, en un entorno nuevo que les ofrece nuevos desafíos que no tienen en la vida limitada de movimiento que les ofrecemos sobre todo en los primeros años de vida.



PJ Zamora Fotógrafos

UNIDAD DE ATENCIÓN TEMPRANA
TERAPIA ACUÁTICA