

Estar bien

Oficio de padres

No se trata de conseguir futuros campeones de natación, sino de estimular el desarrollo físico y psíquico del bebé con actividades acuáticas. ¿Qué tiene el medio acuático que no tenga el terrestre? La ingravidez permite un amplio abanico de movimientos motrices. De hecho, los bebés que van a la piscina aprenden antes a caminar. Además, la participación de los padres contribuye a reforzar lazos afectivos y huir de la sobreprotección del bebé, algo que potencia su seguridad y autoestima.

Agua para estimular a los bebés

MARTA ESPAR

Edu, ahora haremos una inmersión". Miguel avisa a su hijo, de ocho meses, antes de ayudarlo a sumergirse. "A la una, a las dos y a las tres", y el bebé bucea como si de la cosa más natural se tratara. "Chip-chap, chip-chap, todos al agua queremos ir...", canta Anna mientras su hija Aina, de 14 meses, se deja llevar por el movimiento de sus brazos en el agua.

Son estampas, postales, fotos fijas de las sesiones de actividades acuáticas para bebés que se llevan a cabo en muchas piscinas de España. Los bebés no nadan. Pueden flotar en posición dorsal o ventral, desplazarse bajo el agua, asirse a un borde de la piscina o zambullirse desde un pequeño tobogán, pero mientras la natación persigue el aprendizaje de unos recursos mínimos para desenvolverse por sí mismos, la matronatación es un método de estimulación corporal y de refuerzo del vínculo entre los padres y el hijo.

Los beneficios sobre su desarrollo son abundantes y los riesgos, que a menudo disuaden a los padres, tienen mucho que ver con las condiciones de las piscinas. Sus aguas deben contar con un tratamiento adecuado a la fragilidad de estos usuarios y una temperatura mayor que la que requieren los adultos. Las dimensiones del vaso también deben ser diferentes.

Pero, ¿qué tiene el medio acuático que no tenga el terrestre? Para empezar, "cambia el centro de gravedad y la ingravidez permite enriquecer un amplio abanico de actividades motrices", explica Lydia Pena, licenciada en Educación Física, y profesora de Terapia Acuática de la Universidad Internacional de Cataluña. Pena es autora, junto con María del Castillo, de la Universidad de La Coruña, y Juan Antonio Moreno, de la Universidad de Murcia, del libro de referencia para muchos educadores *Manual de actividades acuáticas en la infancia*, publicado por Paidós, y asegura que "en el agua se crean experiencias motrices que no existen en otros medios y que permiten que el bebé avance en la adquisición de otros logros cognitivos básicos, como el conocimiento del cuerpo".

"Son niños que van a ser precoces en la consecución de las habilidades propias de la primera infancia, como gatear o caminar", asegura Gemma Barbany, autora de otro libro, *Los bebés en el agua*, publicado por Paidotribo. En sus sesiones en el Cracksportsclub, de Granollers, en Barcelona, las canciones, la música, pero también los cuentos y las lenguas del mundo, se convierten en elementos de integración idóneos para introducir un ejercicio y lograr, a su vez, "un ambiente relajado, positivo y de máximo respeto hacia el bebé". Porque, aparte de enriquecer equilibrio y reflejos, o de proporcionar resistencia o agilidad, las sesiones con bebés en el agua tienen mucho de educación en el vínculo paterno-filial, asegura Barbany, que conduce actividades acuáticas desde hace casi 20 años.

Noemí Suriol, directora del Cen-



Varios niños de corta edad con sus padres en la piscina municipal de Les Franqueses del Vallès (Barcelona).

tro Lenoarmi de Barcelona, y autora de *Bebés al agua: el placer del agua*, de Tibidabo Edicions, lo tiene muy claro: "El agua es una continua dificultad que permite trabajar la seguridad y la autoconfianza, bases de la autoestima". Por eso, su método tiene, entre sus principales objetivos, trabajar la actitud de los padres, que debe ser "abierto, sereno y alegre para poder encauzar, acompañar y apoyar al bebé". Suriol recomienda huir de la sobreprotección, aprender de la confianza en el bebé y respetar su iniciativa propia.

En los cursos que Lydia Pena dirige en la piscina municipal de Les Franqueses del Vallès (Barcelona)

El ejercicio en el agua permite que el bebé conozca mejor su cuerpo y tenga más autoestima

se insta a ambos progenitores a zambullirse. Verónica y David apuntaron a su hijo, Jonay, de nueve meses, en septiembre, y ahora no faltan ningún sábado a su cita con el agua. Verónica se deshace en sonrisas cuando explica que "es un momento muy especial, porque podemos compartir el juego a tres bandas: padre, madre e hijo". Pena mantiene que el trabajo debería ser siempre con ambos progenitores porque las actitudes de miedo y sobreprotección, y las posibilidades de juego se amplían.

"Enseñamos a los padres a manejar situaciones de riesgo en el agua, porque los niños nunca serán autónomos en este medio hasta que ten-

gan los ciclos respiratorios controlados, entorno a los tres años", subraya Pena. El pediatra Carlos Marina-López, presidente de honor de la Sociedad de Pediatría de Madrid y Castilla-La Mancha, es contundente en este sentido: "El niño menor de dos años que cae a una piscina, por muchas clases de actividades acuáticas que haya recibido, tiene un muy elevado riesgo de ahogarse".

En el año 2002, la Academia Americana de Pediatría (AAP) ya advirtió de que los programas acuáticos para niños no han demostrado disminuir el riesgo de ahogamiento. Santiago García-Tornel, jefe clínico de pediatría del hospital San Juan

Estar bien

Oficio de padres

Gracias a su densidad corporal, con un peso específico menor que el del agua, a su constitución y a una posición natural en flexión, la capacidad de flotación de los bebés es elevadísima. En las sesiones de Barbany en Granollers, algunos pueden llegar a dormirse recostados sobre el cuerpo de sus madres; otros pueden mamar, con el pezón como único punto de contacto. Pero si hay una instantánea que atrae todas las miradas, ésta es la de la inmersión. Porque ver a un bebé bucear con los

ojos y la boca abierta es una foto emocionante para la mayoría de los padres. Y es que los lactantes se pueden sumergir con facilidad. La razón está en el llamado reflejo de glotis, un mecanismo espontáneo que tiene todo ser humano mientras permanece en el útero materno, rodeado de líquido amniótico. Su mantenimiento durante los primeros seis a ocho meses de vida

Cuestión de reflejos

hace posible que, cuando se humedecen las vías respiratorias exteriores (la boca y la nariz), se cierre la glotis, tapando la traquea y evitando así que penetre agua en los pulmones. Sin embargo, los educadores aseguran que también se puede enseñar a manejar la respiración a través del reflejo de apnea.

Pero, todavía hay más. "El agua, como espacio físico, ejerce estimulaciones específicas sobre el esquema corporal, que trabaja también otros reflejos", explica García-Tornel. Y así cita, entre otros, el reflejo de Moro (0-4 meses), que les ayuda a mejorar la flotación y el desplazamiento dorsal; el reflejo de búsqueda (0-6 meses), con el que corrigen la posición de la cabeza, o el tónico-cervical, que les permite erguir la cabeza y mantener las vías aéreas fuera del agua al estar en posición boca arriba.



CONSUELO BAUTISTA



Un bebé en la piscina del centro Lenoarmi de Barcelona.

CONSUELO BAUTISTA

de Dios de Barcelona y gran defensor de las actividades acuáticas, tanto en bebés sanos como en casos de patología, admite que estos cursos pueden crear una "falsa sensación de seguridad" si no están bien conducidos hacia la supervisión y el manejo del riesgo por parte de los padres.

"En centros especializados bien equipados, con una higiene exquisita y personal cualificado, puede iniciarse esta actividad a partir de los dos meses de edad según el desarrollo del niño, su peso y su estado de salud", subraya García-Tornel. Con esta afirmación da en el clavo de lo que todos los expertos insisten en reafirmar: los bebés no deberían

Los bebés no deben zambullirse en piscinas para adultos porque requieren condiciones especiales

zambullirse en las piscinas acondicionadas para adultos o niños mayores de cuatro años. El vaso debe tener dimensiones reducidas, con un máximo de 12 metros por 6, y poca profundidad. La instalación necesita contar con buenos sistemas de ventilación. El agua debe tener una temperatura superior a 32 °C, un pH entre 7,4 y 7,6 y debe aplicarse un sistema de desinfección con ozono y, si no, con un nivel de cloración menor de 0,4-1 mg/l, como establece la ley.

El cumplimiento de todas estas condiciones resulta caro y muchos centros de España, públicos y privados, realizan estas actividades con bebés en la misma piscina que utili-

zan los adultos. Pero los detalles importan, y mucho, cuando se trata de bebés. Según un estudio publicado en junio de 2007 en *Pediatrics*, la revista de la Asociación Americana de Pediatría, algunos elementos del cloro podrían asociarse con la predisposición al asma y bronquitis crónica en la infancia. "Si un bebé acude a una piscina mal acondicionada para su edad tiene más riesgos infecciosos", aclara García-Tornel. Y habla de contaminación por enterobacterias, de conjuntivitis causadas por la química del cloro, o infecciosas, de otitis externa y de infecciones víricas o por hongos. "Las infecciones de la piel se evitan mejorando la cali-

dad del agua", afirma Marina-López. "La posibilidad de contaminación del oído medio por el agua puede ser origen de otitis más o menos dolorosas y la aspiración de agua a vías respiratorias puede causar neumonías aspirativas", añade.

Suriol, Barbany, Pena y otros muchos educadores practican con el ejemplo. Todas han sumergido a sus hijos con pocas semanas de vida e insisten en que los beneficios superan con creces los riesgos. "Al zambullirnos con ellos entramos en un jardín privado donde no entran los móviles ni nadie llama a la puerta", insiste Suriol, que nos deja con otra imagen que vale más que mil palabras.