



Temas de seguridad y carácter

5/Desarrollo de la brazada

Abarcamos un tema de seguridad o carácter en cada clase de natación. Para reforzar el aprendizaje del niño, haz las siguientes preguntas en casa o en el auto:

TEMA 5.1: TÉCNICA HELP

¿Cuál es la técnica de posición para disminuir la pérdida de calor (Heat Escape Lessening Position, HELP)?

Si el agua está fría, debes protegerte de la sobreexposición adoptando la posición HELP: cruza los brazos frente al pecho y abraza tu cuerpo. Cruza los tobillos, inclínate ligeramente y mantén la cabeza sobre el agua.

TEMA 5.2: CONMOCIÓN

¿Qué significa que alguien sufra una conmoción?

La conmoción es una afección médica que ocurre cuando el cuerpo no proporciona suficiente sangre oxigenada a todos los tejidos. Los síntomas incluyen piel pálida, pulso acelerado, respiración rápida y superficial, piel sudorosa y fría, náuseas y vómito.

¿Cómo se puede ayudar a alguien conmocionado?

- Llamar al 911.
- Tratar cualquier hemorragia grave.
- Hacer que la persona descanse cómodamente.
- Conservar el calor corporal de la persona.
- No le des nada de beber o comer.

TEMA 5.3: SÍNCOPE HIPÓXICO

¿Qué es el síncope hipóxico y cómo ocurre?

Retener la respiración y nadar bajo el agua durante mucho tiempo puede provocar que una persona se desmaye o pierda el conocimiento.

¿Cómo puede prevenirse el síncope hipóxico?

- no retener la respiración ni nadar bajo el agua por distancias largas
- al nadar distancias cortas bajo el agua, hacerlo siempre con un compañero

TEMA 5.4: POSICIÓN DE AMONTONAMIENTO

Si hay varias personas en el agua y hay que mantener el calor ¿qué se debe hacer?

Adoptar la posición de amontonamiento, que se desarrolló para permitir a un grupo preservar el calor corporal al compartirlo si están en el agua durante un largo periodo.

Temas de seguridad y carácter continuación

TEMA 5.5: ESTABLECER OBJETIVOS

¿Por qué los objetivos son importantes?

Los objetivos nos ayudan a focalizarnos en algo que tratamos de hacer o lograr.

¿Cuál es tu objetivo personal de natación?

TEMA 5.7: DESCANSO Y RELAJACIÓN

¿Qué contribuye a sentirse descansado y relajado?

- Apagar todas las pantallas, especialmente antes de irse a la cama, permite que la mente descanse.
- Dormir de 8 a 10 horas diarias.
- Irse a la cama todas las noches a la misma hora.

¿Por qué es importante descansar lo suficiente?

- para tener suficiente energía para el día siguiente
- para prevenir enfermedades
- para que el cerebro y el cuerpo puedan crecer y seguir sanos

TEMA 5.6: PRESIONES EN EL ABDOMEN

¿Qué significa que alguien se esté ahogando?

El ahogamiento ocurre cuando una persona no puede respirar debido a que algo bloquea sus vías respiratorias.

¿Qué es lo que usualmente ocasiona que alguien se ahogue?

Una persona puede ahogarse cuando consume alimentos o cuando un objeto se atoró en la garganta.

¿Qué se debe hacer para ayudar a alguien que podría estar ahogándose?

Llamar al 911 y realizar presiones en el abdomen, lo que ayuda a desalojar el objeto atorado en la garganta de la persona.

TEMA 5.8: PARQUES ACUÁTICOS

¿Cuáles son algunas de las reglas de seguridad de los parques acuáticos?

- quedarse con el grupo y establecer un lugar de reunión en caso de que se separen
- seguir las reglas del tobogán; deslizarse en la posición apropiada como se indica
- caminar y no correr
- escuchar y obedecer a los salvavidas
- ponerse bloqueador solar con regularidad
- conocer la profundidad de la piscina a la que se entra, en una piscina de olas; escuchar la señal que indica que las olas están por comenzar