



Temas de seguridad y carácter

6/Mecánica 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 6.1: HIPOTERMIA

¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia ocurre cuando la temperatura del cuerpo de una persona llega a niveles peligrosamente bajos, por lo regular como consecuencia de la exposición prolongada a temperaturas bajas.

¿Cuáles son algunas de las cosas que se pueden hacer para prevenir la hipotermia?

- cubrir todas las áreas expuestas de la piel
- mantenerse en movimiento en temperaturas congelantes, sin importar qué tan cansado se esté

¿Cómo puede tratarse la hipotermia?

- calentándose de manera gradual
- usando mantas
- buscando asistencia médica

TEMA 6.2: RESPIRACIÓN DE RESCATE

¿Por qué es peligroso que una persona esté inconsciente o no respire?

La persona no está recibiendo nada de oxígeno, lo cual podría ocasionar lesiones graves.

¿Qué se debe hacer para ayudar a una persona que no respira?

Llamar al 911 y darle respiración de rescate.

¿Cómo se administra la respiración de rescate?

Se sopla aire en la boca para inflar los pulmones.

TEMA 6.3: 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 6.4: DESTREZAS DE REFERENCIA

¿Por qué es importante aprender a nadar distancias largas?

- Puede salvarte la vida.
- Es una buena manera de mantenerte físicamente activo.

¿Qué puedes hacer una vez que seas buen nadador?

- formar parte del equipo de natación o participar en triatlones
- practicar nado sincronizado o buceo
- dar clases de natación y trabajar como salvavidas
- nadar por diversión y como actividad física

Temas de seguridad y carácter continuación

TEMA 6.5: 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 6.7: ACTIVIDAD FÍSICA

¿Por qué la actividad física es importante?

Mantiene el corazón sano, fortalece los músculos y huesos, prolonga la vida y previene enfermedades.

¿Cuáles son algunas formas divertidas para mantenerse activo?

- jugar deportes (baloncesto, fútbol, etc.)
- correr
- nadar

La natación es una forma de mantenerse activo físicamente; fortalece todo el cuerpo, pero es suave con las articulaciones. La flotabilidad del agua soporta el peso del cuerpo, lo cual significa menor presión en las articulaciones.

TEMA 6.6: RCP

¿Qué es RCP?

La reanimación cardiopulmonar (RCP) ayuda a mantener el flujo sanguíneo vital al corazón y el cerebro.

¿Cómo puedes saber si alguien necesita RCP?

Si alguien no responde, verifica su respiración y pulso. Cuando no puedas ver, oír ni sentir ningún signo vital o respiración, ni puedas sentir el pulso después de 10 segundos, la persona probablemente necesita RCP.

TEMA 6.8: CALAMBRES

¿Qué es un calambre?

Un calambre es una tensión incontrolable de los músculos, que ocurre generalmente en las piernas o en los pies.

¿Cómo se tratan los calambres mientras se nada?

Para los calambres que ocurran en la piscina, nada al costado de esta, sal de la piscina, masajea y estira el músculo acalambrado, y trata de caminar para eliminar el calambre. Para los calambres que ocurran en aguas abiertas, cuando te encuentres lejos de la costa, trata de masajear y estirar el músculo acalambrado mientras te encuentres en una posición de descanso.