

Bienvenido

II

¡Bienvenidos a Infant Swimming Resource! Nos complace que usted haya tomado la decisión de ayudar a su niño a aprender destrezas críticas de supervivencia acuática.

Esta guía esta diseñada para ayudarle a usted a entender mejor lo que es ISR y lo que usted puede esperar a medida que su niño va progresando en sus lecciones. Usted aprenderá como se desarrolló nuestro programa, y como las clases se acomodarán a las necesidades de su niño. Usted entenderá claramente como su niño empieza a adquirir destrezas acuáticas en un ambiente seguro bajo la guía de un instructor capacitado, y cuales son las expectativas de cada lección. Usted también descubrirá como disfrutar el agua con su niño de una manera agradable y segura.

Al elegir este programa, usted ha tomado un importante primer paso para mantener a su niño seguro dentro y alrededor del agua. Sin embargo, recuerde por favor que aún un niño con las mejores destrezas acuáticas no esta “garantizado contra ahogarse”. La supervisión eficaz de un adulto es la defensa principal y más importante contra el ahogamiento.

*Desde
1996,
nosotros
hemos
enseñado a
más de
150.000
niños a
desarrollar
destrezas
acuáticas.*

Antes de que empiecen las lecciones de su niño, le aconsejamos que observe a otros niños en sus lecciones. Hable con el instructor y trate de observar las lecciones de niños de una edad cercana a la del suyo. Aunque usted haya hablado respecto a las lecciones con el instructor y otros padres que asisten a ISR, observar las lecciones es la mejor manera de captar la experiencia de ISR.

Gracias por elegir formar parte de ISR – ¡Estamos ansiosos de trabajar con usted y con su niño!



Por favor note: A través de esta guía, la palabra niños se refiere al género masculino o femenino. La decisión del autor de referirse a un niño en masculino o femenino es puramente arbitraria. Los principios y métodos de enseñanza a los que se refiere esta guía son los mismos para mujeres o varones.

Como resultado del aprendizaje de estas destrezas, 783 niños han usado las mismas para sobrevivir en situaciones de ahogamiento.

Todo Acerca de Nosotros: El Método ISR

En este capítulo, usted aprenderá los fundamentos básicos de ISR. --cómo fue desarrollado el programa, y como nosotros podemos enseñarle a su niño a ser acuáticamente hábil.

Nuestro Comienzo

Tristemente, este programa se desarrolló como resultado de una tragedia. El Dr. Harvey Barnett, fundador de ISR, tenía 18 años cuando al volver a su casa, se enteró que había muerto un niño de 18 meses en su vecindario ahogado en una zanja de drenaje con unas pocas pulgadas de agua. La pérdida de la vida de este niño en un accidente sin sentido tuvo un efecto profundo en la vida del joven Barnett, y desde ese momento dedicó su vida a prevenir el ahogamiento infantil. Mientras asistía a la universidad y obtenía un Ph.D en psicología educacional en la Universidad de la Florida, Dr. Barnett enseñó a los niños como sobrevivir en el agua. Las técnicas utilizadas para enseñar a su niño a sobrevivir en el agua, están basadas en principios de la psicología del comportamiento y la fisiología bien investigados y evaluados.



El ISR de hoy es el resultado de más de 40 años de investigación y desarrollo, creando un programa nacionalmente reconocido con un misión específica de prevenir el ahogamiento infantil por medio del entrenamiento en destrezas acuáticas de supervivencia.

El Punto Clave de la Supervivencia Acuática: Flotación de Espaldas

Para sobrevivir un accidente acuático, su niño debe ser capaz de flotar de espaldas para descansar y respirar. ISR le puede enseñar a su niño como voltearse de una posición boca abajo en el agua a una de flotar de espaldas, y mantener esa posición por su propia cuenta, mientras respira y descansa.



¿Porque flotar de espaldas? Hasta que un niño tiene aproximadamente 4 años de edad, es improductivo intentar levantar su cabeza del agua para respirar, y mantener esa posición por un período de tiempo significativo. Ya que los bebés y los niños jóvenes tienen un porcentaje muy alto de su peso en la cabeza debido a su tamaño y peso, si levantan la cabeza mientras nadan, sus pies inmediatamente se bajan, dejándolos en una posición que es difícil, si no imposible, mantener hasta que puedan ser rescatados del agua.

ISR requiere que usted se dedique por 4 a 6 semanas. Su niño será citado con su instructor de Lunes a Viernes. Cada lección no dura más de 10 minutos por día.

***Bebés de 6-12 meses de edad:
La Secuencia de “Voltearse
para Flotar de Espaldas”***

Los bebés de 6-12 meses de edad pueden aprender como orientarse solos en el agua y voltearse para flotar de espaldas para descansar y respirar.

Aún bebés de esta edad tienen la posibilidad de encontrarse accidentalmente en el agua bien sea por caminar o por gatear, la mayoría de ellos no tienen todavía la habilidad de salirse del agua por su propia cuenta – simplemente no tienen la fuerza en la parte superior del cuerpo para salir del agua por su propia cuenta.

Pero, a ellos se les puede enseñar como flotar de espaldas y respirar, y mantenerse a flote espaldas durante esos momentos preciosos que significan la diferencia entre un bebé que es rescatado del agua, y un bebé en una situación de ahogamiento certero.

***Niños Jóvenes de 12 Meses a 6
Años: La Secuencia “Nadar-
Flotar-Nadar”***

Niños jóvenes mayores de 12 meses generalmente están adecuadamente desarrollados y muestran la fortaleza física para salir del agua solos en caso de caerse.



Nosotros le enseñamos a los niños de esta edad a nadar distancias cortas, voltearse a flotar de espaldas para respirar, y luego volver a voltearse y nadar de nuevo en busca de una salida, o si no pueden encontrar la manera de salir a flotar hasta que sean rescatados

Se les enseña a repetir esta secuencia de “nadar-flotar-nadar” tantas veces como sea necesario hasta que encuentran una pared o un escalón donde ellos puedan levantarse solos para salir del agua.

Debido a que muchas veces los casos de ahogamiento y los incidentes de casi ahogamiento evitados por muy poco ocurren cuando el niño esta completamente vestido, cada estudiante, una vez que adquiere las destrezas necesarias en forma completa completamente, practica con ropa de verano y de invierno.

Enseñanza Individualizada Para su Niño

Cualquier padre sabe que no hay dos niños iguales. Cada niño tiene su propio nivel de destrezas físicas, temperamento único, y su propia manera de aprender.

Por eso es que cada lección en ISR es preparada individualmente para su niño. Durante el transcurso de cada lección, su instructor evaluará la manera como su niño ha retenido las destrezas enseñadas en la lección anterior. La meta es animar a su niño para hacer más y más durante cada lección, siempre teniendo en cuenta sus habilidades físicas y su curva personal de aprendizaje.

Cada instructor de ISR se ha sometido a por lo menos 40 horas de entrenamiento en el agua antes de recibir la certificación para enseñar.

¿Porque Somos Distintos?

Si usted ha tenido experiencia con otros programas que pretenden enseñarles a los bebés a nadar, es probable que usted ya se ha dado cuenta de lo distintos que somos nosotros de esos programas. ¿Por qué? Nosotros nos enfocamos en la prevención del ahogamiento y en la supervivencia acuática, y no simplemente en aprender a nadar. Porque, francamente, solo saber como nadar unos pocos pies en el agua, no necesariamente le salvará la vida a su niño en una situación de emergencia.

La habilidad de su niño para sobrevivir un accidente acuático depende de su habilidad para respirar y orientarse solo en el agua, y mantenerse respirando hasta que pueda ser rescatado o pueda salir del agua por su propia cuenta.

Un niño que solo aprende a hacer burbujas en el agua, o que aprende a chapotear en el agua unos pocos pies hasta llegar a su madre, o peor aún, el que aprende que los “flotadores” lo mantendrán en una posición vertical, no tendrá las destrezas necesarias para sobrevivir si se cae al agua. Dado que ningún niño está “garantizado contra ahogamiento” y todos los niños deben ser vigilados eficazmente. Nuestra experiencia nos ha mostrado que las destrezas que su niño pueda aprender en las lecciones de ISR junto con la educación a los padres que usted recibirá, pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Los instructores de ISR estudian y son examinados en temas como psicología infantil, teoría del aprendizaje, y ciencias del comportamiento.

Manteniendo Las Lecciones Seguras Para Su Niño

En este capítulo, le presentaremos los métodos que usamos para asegurar que cada lección sea segura para su hijo. Nuestra dedicación a la seguridad de su niño comienza antes de que él niño entra al agua, y continúa a través de cada lección.

Una distinción importante entre ISR y la mayoría de los otros programas de natación está en nuestro énfasis en la seguridad durante las lecciones. A través de los años, hemos visto programas que arrojan a los niños al agua o los dejan caer desde un trampolín de natación, o los que los mantienen en el agua por más de una hora; cualquiera de los cuales puede seriamente perjudicar a un niño joven. En muchos otros programas a menudo, “el profesor” es un adolescente de secundaria que pertenece a un equipo de natación con un entrenamiento mínimo. Tal como el curso básico en RCP –resucitación cardiopulmonar-es necesario como parte de la capacitación para enseñar a nadar, también es condición sine equanon, que alguien haya sido entrenado extensivamente para enseñar a infantes o niños jóvenes como sobrevivir en el agua.

Las lecciones de ISR son distintas de la mayoría de las otras lecciones de natación; su niño nunca será arrojado dentro del agua y el instructor de su niño siempre estará a su lado durante toda la lección.

En nuestra opinión, debido a que la gran mayoría de los programas de natación en los Estados Unidos operan de esta manera –con prácticas que pueden potencialmente perjudicar a un niño joven, o con instructores con buenas intenciones pero con muy poco o ningún entrenamiento— la Academia Americana de Pediatría llegó a la conclusión legítima de que la decisión de cuando empezar las lecciones de natación de un niño debe ser analizada. Como resultado, es su decisión como padre evaluar la calidad del programa y determinar cual es el más apropiado para usted y para su niño.

Es importante tener en cuenta que las lecciones de ISR no son “lecciones de natación” en el sentido tradicional. Su niño no aprenderá la brazada de pecho o la brazada de crol o a voltear la cabeza hacia un lado para tomar aire – porque, como la AAP ha determinado, los niños no se han desarrollado adecuadamente para estar listos para aprender estas destrezas hasta después de su cuarto cumpleaños. Sin embargo, lo que su niño estará aprendiendo son destrezas acuáticas de supervivencia: la destreza de voltearse de espaldas para respirar y permanecer flotando, y para los mayores de un año, continuar el proceso de nadar y flotar de espaldas hasta poder localizar una salida y salir del agua. Y lo más importante, su niño aprenderá estas destrezas de un instructor bien entrenado; usando principios que han sido investigados, evaluados y probados por más de 40 años.

La Seguridad Antes De La Lección

Usted ya ha completado el formulario de matriculación de ISR. En este formulario, nosotros averiguamos información acerca de la historia de salud de su niño y de su salud actual, tal como, si su niño tiene alergias o si está tomando cualquier medicamento. Nosotros hacemos estas preguntas para poder identificar cualquier inquietud de salud que pueda afectar las lecciones de su hijo y para poder individualizar las lecciones para cumplir con los requisitos de salud y seguridad. La información de su niño será revisada por un equipo de profesionales que incluye una enfermera pediatra y un asesor pediatra y se mantiene estrictamente confidencial.

La Hoja De “BUDS”: Deposición, Orina, Dieta y Sueño

Antes de su lección, su instructor le dará una hoja “BUDS” en blanco, y le pedirá que usted complete esta hoja todos los días, antes de cada lección.

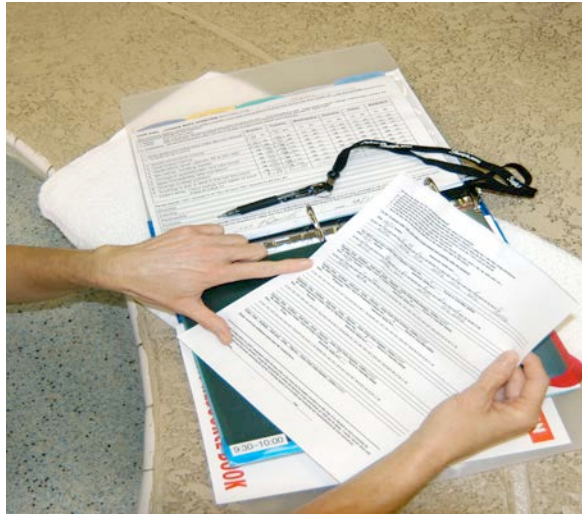
Este formulario, le solicita indicar a qué horas su hijo orinó e hizo una deposición, a que horas su niño comió o bebió, y que comió o bebió, y la cantidad de tiempo que durmió.

Desde 1969 los instructores de ISR han dado cerca de 4.2 millones de lecciones seguras a niños de edades entre los 6 meses y los 6 años.

Fuera de la deposición, orina, dieta y el sueño, usted debe anotar en la hoja de “BUDS” cualquier medicamento que su niño esté tomando, cualquier reacción alérgica, y si el niño ha tenido CUALQUIER clase de lesión, fiebre, erupción, o vómito.

Nosotros necesitamos estar al tanto de estas circunstancias, porque ciertos medicamentos, reacciones alérgicas, o lesiones pueden afectar el ritmo de la lección, o posiblemente nos lleve a la conclusión de que el niño no reciba la lección ese día. Completar el formulario diariamente le permitirá a usted y al instructor vigilar estos aspectos de la salud de su hijo/a durante el transcurso de la lección, y nos ayuda a nosotros a tener la certeza de que la clase sea segura para su hijo.

He aquí un ejemplo de una hoja “BUDS” completa. Usted también deberá completar una hoja “BUDS” abreviada para tener a mano durante las lecciones.



Más adelante en esta guía le daremos una explicación detallada de la información de “BUDS”.

B= deposiciones

Anotar las deposiciones de su niño es una manera de controlar su bienestar. Un niño que no ha tenido una deposición en varios días puede estar estreñido, lo cual puede hacer que las lecciones no sean cómodas. O, si su niño tiene deposiciones flojas, esto puede ser un síntoma de una enfermedad que indica que su niño no debe estar en el agua ese día.

Además de la frecuencia, es muy importante anotar cualquier cambio significativo en el color o la consistencia de la materia fecal en la hoja "BUDS".

U=orina

Monitorear la cantidad de orina que produce su niño es muy importante para asegurar que su nivel de fluidos está en equilibrio. Un decrecimiento significativo en la cantidad de orina puede atribuirse a muchos factores, tales como deshidratación, introducción de nuevos alimentos, o la dentición. Nosotros también controlamos la cantidad de orina producida para cualquier signo de la posibilidad de intoxicación por agua, también conocida como “hiponatremia”. La intoxicación por agua puede ocurrir si su niño toma demasiada agua en un período de tiempo corto, o si no esta desechando suficiente agua a través de la orina. Durante sus lecciones una de las primeras cosas que su niño aprenderá, es a mantener la boca cerrada debajo del agua, y su instructor vigilará esto durante las lecciones para estar seguro que su niño no esta tomando agua. Sin embargo, aunque su niño llegue a tomar algo de agua, las lecciones están designadas para ser suficientemente cortas, - un máximo de 10 minutos -para prevenir la posibilidad de que su niño ingiera una cantidad significativa.

En más de 40 años de enseñar a los estudiantes y alrededor de 4.2 millones de lecciones, ningún estudiante de ISR ha padecido intoxicación por agua.

De acuerdo con la literatura médica sobre esta materia, la mayor parte de los casos reportados de intoxicación por agua han ocurrido cuando el niño esta recibiendo “lecciones de natación” que duran 40 minutos o más. Sin embargo, dado que su lección en ISR nunca excederá 10 minutos, el riesgo de que su niño pueda ingerir una gran cantidad de agua decrece significativamente. Y, vigilando la cantidad de orina de su niño, nosotros podemos buscar posibles signos de intoxicación por agua, y mantener a su niño fuera del agua si es indicado, antes de que se desarrollen problemas adicionales.

D=dieta

¿Porqué nosotros averiguamos sobre la dieta?

Es muy importante que su instructor sepa que clase de alimentos ha ingerido su niño en las 24 horas previas a cada lección. Anotando la hora exacta de las comidas, y también exactamente que comió y la cantidad que comió, es una parte muy importante de la hoja “BUDS”. En nuestra experiencia, hemos encontrado que hay ciertos alimentos que son difíciles de digerir para un niño.

Si su niño tiene dificultad en digerir los alimentos, esto puede incrementar la cantidad de gas en su sistema, lo cual puede afectar su flotabilidad, y hacer las lecciones más difíciles o incómodas para él. Los gases excesivos pueden hacerle más difícil tomar una respiración profunda y completa durante sus lecciones de natación.

Por estas razones, nosotros recomendamos evitar cualquiera de los siguientes alimentos durante el periodo que el niño asiste a las lecciones de ISR:

Manzanas (incluyendo jugo de manzana, compota o en cualquier otra forma)

Piña,

Papaya

Durazno

Maracuyá,

Apio

Miel

Espinacas

El tiempo de comer y beber antes de las lecciones es especialmente importante.

Su niño no debe comer NINGUNA comida por lo menos durante la hora previa a la lección. Además, su niño no debe ingerir leche o sus derivados por lo menos durante las 2 horas previas a la lección.

Dado que muchos niños tienen dificultad digiriendo alimentos que poseen excesivas cantidades de azúcar refinada o harina procesada, este tipo de alimentos también deberá ser evitado durante las lecciones de ISR.

S=sueño

Las lecciones de ISR son trabajo duro para su niño. Ya que las lecciones son físicamente demandantes, cuente con que su niño se sienta cansado después de cada lección.

Aunque, muchos bebés y niños jóvenes duermen por largos períodos de tiempo después de sus lecciones, pueden ocurrir algunos cambios en la calidad y la duración de los patrones de sueño de su niño. Debido a que sus músculos se están acostumbrando a ser usados para trabajar de una manera distinta, es posible que puedan ser despertados por un calambre muscular a medida que se van relajando, o incluso pueden soñar con la natación. Por favor, tranquilícense que esto es una reacción normal.

Seguridad Durante Las Lecciones

Durante las lecciones de su niño, usted verá al instructor siguiendo varios protocolos de seguridad que garantizan que la lección es lo más segura posible. Una parte clave de mantener la lección segura para su niño es mantener lecciones breves. El tiempo de la lección en el agua no durará más de 10 minutos. El mantener lecciones cortas ayuda a reducir la posibilidad de fatiga. Además, si su hijo muestra cualquier signo de tener aire excesivo en su abdomen, o si ha tenido una enfermedad reciente o tiene una lesión, su instructor puede acortar la lección.

Todas las lecciones de ISR se llevan a cabo en una piscina que tiene a un mínimo de 78 grados Fahrenheit (25.6 °C) y un máximo de 88 grados Fahrenheit (31 °C). Nuestros instructores están entrenados especialmente para vigilar y reconocer síntomas de fatiga por temperatura. Porque la fatiga por temperatura ocurre mas rápido que la fatiga física, vigilar por la fatiga por temperatura asegura que su niño no se sentirá excesivamente fatigado físicamente después de la lección.

Más de 400 instructor-es de ISR en todo el país se han entrenado para enseñar a infantes y niños jóvenes sobre destrezas acuáticas de supervivencia de una manera segura.

Durante las lecciones, usted puede ver al instructor presionando el talón o posiblemente la espalda de su niño con sus dedos. Haciendo presión en el talón o en la espalda de su niño y observar volver el color a la piel, es una manera de determinar si existe la fatiga por temperatura.



Si usted trae a las lecciones otros niños, por favor asegúrese que permanezcan fuera del agua. Esto es para la seguridad de todos los niños involucrados. Si otro niño está en el agua durante una lección, su atención puede estar enfocada en el niño tomando la lección, más que en el niño que está jugando en el agua. Dado que ningún niño debe estar sin vigilancia alrededor del agua, nosotros no deseamos ningún niño en el agua en una situación en la cual un adulto no está completamente enfocado en su vigilancia. Además, otros niños en el agua pueden distraer al niño que está tomando la lección.

La Seguridad Después De La Lección

A usted se le pedirá llevar 3 toallas limpias para cada lección. Extienda dos toallas al lado de la piscina, y reserve la tercera toalla para secar a su niño, envuélvalo y manténgalo abrigado después de la lección. Al extender dos toallas al lado de la piscina, se crea una superficie limpia y seca para que su niño repose en ella, limitando el contacto con la humedad del lado de la piscina, la cual puede potencialmente albergar gérmenes.



Cuando la lección se termina, su instructor dejara a su niño acostado sobre el lado izquierdo en las dos toallas. Anime su niño a que permanezca sobre su lado izquierdo por lo menos unos minutos.

Algunos niños permanecerán sobre el lado izquierdo unos minutos si usted se acuesta a su lado.

Usted también puede darle palmaditas en la espalda, para ayudarle a botar cualquier aire que haya tragado durante la lección. Asegúrese de envolver a su niño en la tercera toalla para que no se enfríe.

Si su niño desea comer o beber inmediatamente después de la lección, permítale pequeños sorbos de agua o Gatorade. De nuevo, es importante que su niño no tome gran cantidad de líquido inmediatamente después de la lección, porque si tiene aire en el estómago, beber rápidamente una gran cantidad de líquidos le puede causar dolor de estómago o gases dolorosos.

Después de la lección, recuerde empezar a anotar de nuevo el deposición, orina, dieta y los patrones de sueño de su niño, junto con cualquier lesión o medicamento en la hoja "BUDS" para prepararse para la lección del día siguiente.

Mantener su niño acostado sobre su lado izquierdo le puede ayudar a recuperarse más rápidamente de la lección.

Que Se Puede Esperar En Una Lección De ISR

En este capítulo, usted aprenderá más acerca de lo que necesita traer para cada lección y que se puede esperar en los primeros días y semanas de las lecciones. Usted también aprenderá acerca de la reacción emocional de su niño a las lecciones, y el papel importante que usted juegue en la experiencia de aprendizaje de su niño.

Enseñar a su niño destrezas de supervivencia acuática es un proceso acumulativo. Es similar a armar un rompecabezas. Se enseña cada destreza individual del proceso y cuando la destreza es dominada, se introduce la destreza siguiente, la cual está basada sobre la destreza anteriormente aprendida. Cada niño aprenderá y dominará estas destrezas a una velocidad distinta, y algunas veces en una secuencia distinta.

Aunque muchos niños aprenden estas destrezas en 4-6 semanas de lecciones, una gran variedad de factores pueden afectar la velocidad de progreso de su niño durante las lecciones. Enfermedades, ausencia, dentición y dieta pueden jugar un papel fundamental en la rapidez con la cual su niño domina estas destrezas. También, las experiencias anteriores que su niño haya tenido en el agua tienen un gran efecto en el tiempo que le tomará aprender. Muchos padres comienzan las lecciones pensando que si su niño ha tenido algún tipo de instrucción previa esto quiere decir que menos lecciones serán necesarias. En realidad, puede suceder lo contrario.

Niños que han sido acostumbrados a usar aparatos como “flotadores” o vestidos de baño con flotadores se sienten cómodos en el agua en una postura muy distinta a la que se necesita para aprender a nadar y a flotar eficazmente. Estos aparatos sostienen al niño verticalmente en el agua, mientras que nadar o flotar requiere una postura horizontal. Así, es muy común que esos niños que han sido expuestos de esta forma, en lugar de necesitar menos lecciones, necesiten más.

Las lecciones de ISR son dictadas para el estudiante. Es decir, estamos evaluando constantemente como su niño esta aprendiendo, que ha llegado a dominar y que le falta por aprender antes de dar el paso siguiente.

También es importante notar que mientras que todos los instructores de ISR están entrenados con los mismos métodos, cada instructor tiene su estilo propio y su propia manera de comunicarse.

Ambos usted y su niño, deben sentirse cómodos con el instructor, y debe haber una atmósfera calmada y profesional en la lección – ¡Tan calmada y profesional como puede esperarse cuando hay involucrados bebés y niños preescolares! Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca de su instructor o su experiencia con la lección, por favor no demore en comunicarse con nosotros a nuestra página web en: www.infantswim.com



Que Traer A Cada Lección

✓ **3 Toallas Limpias**

Nuestra “regla de las 3 toallas” ha sido desarrollada teniendo presente la seguridad de su niño. Usted necesita dos toallas para extender al lado de la piscina, y una toalla para envolver a su niño después de las lecciones. Extender las dos toallas al lado de la piscina ayuda a minimizar el contacto de su niño con la superficie húmeda de la piscina o los gérmenes que esta alberga.

✓ **Protector Solar**

Si usted decide usar protector solar durante la lección, por favor aplíquese a su niño, por lo menos 1 hora antes de la lección. ¡Por favor, utilice solo la cantidad mínima necesaria, y asegúrese de que esta bien esparcido! Esto ayuda a garantizar que el protector solar se ha absorbido lo suficiente para ser efectivo contra las quemaduras del sol, y que su niño no esté demasiado resbaloso para su instructor!

Mientras usted se prepara cada día para la lección, recuerde que su niño no debe comer NADA por lo menos durante 1 hora previa a la lección, y no debe ingerir leche o sus derivados durante por lo menos las 2 horas previas a la lección.

Recuerde, aunque la lección es de corta duración, los rayos del sol son poderosos, especialmente cuando su niño está en el agua.

✓ **Pañal de Natación**

Entre los materiales recibidos al matricularse, usted debió haber recibido un pañal de natación. Si necesita otro, estos lo puede comprar en cualquier tienda. Por favor NO use cualquier otro tipo de pañal de natación. Porque no son eficaces en contener la materia fecal o en la prevención de la propagación de enfermedades en el agua.

✓ **Su Hoja “BUDS”**

Completa

Para más información acerca de lo que es la hoja “BUDS”, y como se completa, por favor refiérase al Capítulo 2,- Manteniendo las Lecciones Seguras Para Su Niño.

Que Se Puede Esperar en Cada Lección

Al comenzar cada lección, y antes de que usted le entregue su niño al instructor, deberá mostrarle a su instructor la hoja “BUDS” completa y completar la hoja “BUDS” abreviada, que se encuentra al lado de la piscina. Esté preparado para discutir la información de la hoja “BUDS” con su instructor por unos momentos, y asegúrese de avisarle si su niño ha tenido algún síntoma de enfermedad, alguna lesión, o ha tomado algún tipo medicamento en las 24 horas previas. Por favor recuerde mostrar la Hoja BUDS totalmente completa, antes de entregarle su niño a su instructor.



Si su instructor ve algo en la hoja “BUDS” que pueda parecer preocupante, el o ella podrá decidir cambiar el ritmo o la duración de la lección, o posiblemente aconsejará que su niño no participe en la lección ese día.

Es completamente normal que su niño tenga algunos “eructos “grandes durante la lección. Tragar aire es muy común, especialmente cuando su niño esta aprendiendo por primera vez a flotar, y si su niño llora durante la lección el estará tragando aún más aire. Su instructor, vigilará el estómago del niño, y si hay alguna señal de aire en el abdomen, su instructor parará la lección para dejar eructar a su niño. Algunos niños pueden vomitar pequeñas cantidades de saliva mientras eructan.

Sin embargo, si su niño vomita más de una cantidad pequeña de líquido mientras esta eructando usted puede necesitar hacer algunas modificaciones a su dieta. Productos lácteos, incluyendo fórmulas basadas en leche de vaca, son frecuentemente nocivas, ya que los sistemas digestivos inmaduros a menudo tienen problemas digiriendo productos lácteos en un período de tiempo corto. Si esto ocurre, usted debe parar la ingestión de productos lácteos de su niño por lo menos durante las 3-4 horas previas a la lección para permitir más tiempo de digestión antes de la clase.

Su instructor habrá asignado 10 minutos para la lección de su niño. El tiempo actual que su niño está en el agua, puede ser un poco menos si su instructor ve cualquier signo de fatiga por temperatura (presionando en el talón de su niño) o si su niño demuestra dificultades eliminando aire del estómago.

Algunas veces, si la lección está cerca de su final y su niño ha hecho un trabajo particularmente bien en dominar una destreza ese día, su instructor puede decidir terminar la lección ese día al “punto alta” del gran logro de su niño. Tome en cuenta que debido a que la lección esta diseñada individualmente para su hijo, nuestro enfoque durante la misma es más en las destrezas, logros y seguridad de su niño, que en adherirnos a una cantidad de tiempo estricta en la que permanezca en el agua .

*¡Recuerde, durante el tiempo que su niño asiste a las lecciones de ISR, no le permita comer nada que contenga manzana, ni siquiera jugo de manzana!
Es importante revisar el contenido de todos los jugos, ya que muchos sabores de jugo usan jugo de manzana como base.*

Tan pronto como termina la lección, el instructor dejará a su niño acostado sobre el lado izquierdo en las dos toallas que usted extendió al lado de la piscina. Tener su niño acostado sobre el lado izquierdo, le ayuda a eliminar cualquier aire que haya acumulado durante la lección. Use la tercer toalla para secar y cubrir a su niño.

Algunos niños salen cansados de la lección y no les importa descansar sobre el lado izquierdo por unos minutos, otros desean pararse inmediatamente. Trate de mantener a su niño acostado sobre el lado izquierdo por un par de minutos –a algunos niños les encantará que usted se acueste con ellos_ Este es un buen momento para decirle a su niño que hizo un trabajo excelente durante la lección.

Por favor también tome en cuenta que muchos instructores de ISR mantienen un horario muy ajustado, y pueden tener otro niño programado inmediatamente después que acaba la lección de su niño. Si su instructor no tiene mucho tiempo para hablar con usted después de la clase, por favor recuerde que ellos solamente están tratando de mantener su horario y prepararse para el próximo niño. Si usted tiene alguna inquietud, por favor asegúrese de comunicarse con su instructor por teléfono o por el correo electrónico más tarde.

***Parte Uno: Bebés
Menores de 1 Año:***

***LA SECUENCIA DE
“VOLTEAR A FLOTAR DE
ESPALDAS”***

***Que Se Puede Esperar el Primer
Día de Lecciones***

El primer día de lecciones, su instructor se enfocará en establecer una relación y mostrarle a su bebé como se siente estar de espaldas en el agua proveyéndole soporte y permitiéndole balancearse en el agua con la ayuda de este soporte. La meta es enseñarle a su bebé a sentirse confiado en esta posición de manera que se sienta cómodo respirando y descansando. Dependiendo de la reacción de su bebé, su instructor también puede empezar a enseñarle a su bebé a mantener la boca cerrada, a retener la respiración, a abrir los ojos bajo el agua, mientras él empieza a aprender como moverse en el medio acuático. Nunca tiramos a su bebé al agua. Todos los movimientos son acompañados por el soporte del instructor en todo momento.

Usted puede haber oído o leído que los bebés pueden “nadar” naturalmente. Esto no es correcto. Todos los comportamientos de natación deben ser enseñados. - ¿Si nadar es tan natural para un bebé, por qué tantos se ahogan cada año?

***Que Se Puede Esperar durante La
Primera
Semana de Lecciones***

Cada lección de ISR –no solo durante la primera semana, sino también a través de toda la serie de lecciones— empezará con el instructor reforzando brevemente las destrezas aprendidas en la lección anterior. Durante la primera semana, usted notará que su instructor puede alzar a su niño y alabarlo después de una exitosa flotación de espaldas. Así es como su instructor refuerza a su niño cuando ha realizado una destreza correctamente. Sígale la pista a su instructor y alabe a su niño al mismo tiempo.

Que Esperar Durante la 2da y 3ra Semanas de Lecciones

Para bebés pequeños, la 2da y 3ra semanas de lecciones son más frecuentemente dedicadas a enseñarle al niño a flotar independientemente y a voltear de una posición boca abajo en el agua a flotar de espaldas para respirar. Por ejemplo, mientras su instructor puede empezar a enseñarle a su niño a flotar soportando completamente su cuerpo, usted notará que el soporte puede ser cada vez menor hasta que su bebé se hace más responsable por la orientación de la cabeza, equilibrio y respiración.

Al llegar a la 3ra semana su instructor puede llegar al punto de usar menos y menos soporte a medida que su niño aprende a estabilizarse flotando por su propia cuenta. Durante este tiempo, su bebé aprenderá como hacer ajustes pequeños, tales como hacer más lentas sus patadas y a mantener los brazos abiertos para poder mantenerse flotando; lo que es necesario para poder mantenerse flotando solo. El instructor también continuará trabajando en enseñar su bebé a voltearse de espaldas solo.

Cada instructor de ISR es alentado a desarrollar su propio estilo de enseñanza, y al mismo tiempo lograr los estándares altos de profesionalismo, seguridad y conocimiento de ISR.

***Que Se Puede Esperar Durante
la 4ta y 5ta
Semanas de Lecciones***

Estas lecciones están dedicadas a afinar las destrezas de voltearse de espaldas desde una posición de nadar boca abajo y otras posturas en el agua, además de extender el tiempo que su bebé flota con un soporte mínimo y eventualmente sin ningún soporte.

Su instructor también pondrá a su niño en el agua en una variedad de posiciones distintas, tales como verticalmente, de lado o sentado, y le enseñará a su niño a voltearse de espaldas en esas posiciones. Enseñarle a su bebé a orientarse por su cuenta en el agua y a ponerse en la posición a flotar de espaldas desde una gran variedad de posiciones es importante, por las numerosas posiciones en las cuales su hijo potencialmente puede caerse al agua en un accidente acuático.

Durante la última semana de lecciones, su instructor le enseñará a su bebé a realizar esas destrezas vestido. Nadar y flotar vestido es una experiencia completamente distinta a la que su niño ha estado acostumbrado durante las lecciones. El peso adicional de la ropa y un pañal completamente saturado, la sensación de la ropa completamente mojada, y la resistencia aerodinámica que la ropa mojada ejerce sobre la habilidad de su bebé para moverse en el agua, hacen un poco más difícil el proceso de nadar y flotar.

Dado el número de infantes que se ahogan cuando están completamente vestidos, es de importancia vital que su niño tenga la experiencia de sentir lo que es nadar y flotar en el agua de la misma manera y aprender como hacer los ajustes necesarios para nadar y flotar con la ropa mojada. Después de que su niño haya entrado al agua con la ropa puesta, es posible que su instructor pueda querer otra lección con su niño solamente en vestido de baño si hay algún ajuste que desee reforzar antes de finalizar las lecciones.

Dado que el 86% de los niños que se ahogan están completamente vestidos cuando esto sucede, nosotros nos aseguramos que su niño practique las destrezas acuáticas de supervivencia completamente vestido.



Estas fotos muestran la secuencia de “voltearse de espaldas para flotar” al concluir las lecciones con un niño que realiza la destrezas completamente vestido.

**PARTE 2:
NIÑOS MAYORES
DE 12 MESES:**

**LA SECUENCIA DE
“NADAR-FLOTAR-NADAR”**

***Que Se Puede Esperar en su Primer
Día de Lecciones***

Más probablemente, el primer día de lecciones estará dedicado a establecer una relación y a enseñarle a su niño a retener la respiración debajo del agua y a abrir los ojos. La mayoría de las veces, esta destreza se aprende durante el primer día de lecciones y se reforzará durante cada lección adicional.

Es importante que su hijo aprenda a abrir los ojos debajo del agua, porque a medida que las lecciones avanzan, el aprenderá a mirar como salir del agua, y la única manera de hacerlo es abriendo los ojos.



Su instructor introducirá a su niño en el agua un una manera suave. Debido a que cada niño reaccionará de una manera distinta, su instructor trabajará con su él para hacerlo sentir cómodo en la piscina.

***Que Se Puede Esperar Durante la
Primera
Semana de Lecciones***

Durante cada lección, su instructor reforzará lo que su hijo aprendió en las lecciones anteriores, y continuará trabajando en nuevas destrezas. Después de que domine retener la respiración y abrir los ojos debajo del agua, su instructor empezará a enseñarle a sostenerse de la pared, y a nadar una distancia corta hacia la misma. Aunque su hijo no aprenderá ninguna “brazada” en particular, aprenderá a patear para propulsarse solo en el agua. Encontrar la pared, nadar hacia ella, y sostenerse seguramente, son destrezas muy importantes para la supervivencia acuática porque en una emergencia su hijo debe ser capaz de encontrar la manera de salir del agua.

A finales de la primera semana, su instructor puede empezar a trabajar con su niño en flotar de espaldas. Comenzará el proceso ubicando a su niño flotando de espaldas, y le sostendrá la espalda según sea necesario para ayudarlo a aprender a confiar en esta postura y a descansar y respirar por un periodo de tiempo corto. Dependiendo de la edad de su niño, el instructor puede empezar a trabajar haciendo que se voltee de la posición de nadar a la de flotar de espaldas.

Una vez establecido este nivel de confianza, su niño empezará a aprender técnicas de supervivencia.

***Que Se Puede Esperar Durante la
2da y 3ra
Semanas de Lecciones***

Como se mencionó anteriormente, cada lección empezará con su instructor reforzando las destrezas aprendidas en las lecciones anteriores. Esto tiene varios propósitos al trabajar con su niño:

- Le permite “entrar en calor” en el inicio de la lección

-Verificar que tanto ha retenido las destrezas

-Determinar si alguna de estas destrezas necesita modificaciones o ajustes. La necesidad de hacer ajustes pequeños a la forma en que su niño realiza una destreza, particularmente si ha estado ausente de las lecciones por unos días (tal como al principio de una semana, o después de una ausencia prolongada) o después de que su niño haya jugado en una piscina. Esto es muy común.

Después de la primera semana de lecciones, su instructor empezará a enfocarse a enseñarle a su niño como voltearse de espaldas de una posición de nadar boca abajo. Cuando su niño esta aprendiendo esta destreza por primera vez, su instructor le moverá ligeramente la cabeza y los hombros a su niño para enseñarle a voltearse cuando lo necesite

*Los
estudiantes
de ISR
aprenderán
a respetar el
agua y a
disfrutar la
natación.
Con la
confidencia
que ellos
reciben de su
instructor,
estarán listos
para
aprender
más a
medida que
incrementan
sus
habilidades
físicas.*

Al empezar a aprender a flotar, su instructor le sostendrá la espalda. A medida que la lección progresa, su instructor usará cada vez menos soporte, hasta que su niño flote solo. Su instructor también trabajará con su niño para hacer los ajustes pequeños que sean necesarios para lograr esto. Una vez su niño ha comenzado a aprender a flotar, su instructor le enseñará a voltearse de la posición de flotar a la de nadar de nuevo en busca de la salida. Es durante este tiempo que la secuencia de “nadar-flotar-nadar” empieza a tener sentido. Durante este tiempo, usted también puede ver al instructor enseñándole a su niño a cambiar de dirección en el agua mientras nada, para lograr encontrar una salida. Por ejemplo, su instructor puede empezar con su niño con la espalda a la pared, o cercano a la pared, así el niño aprenderá que necesita voltearse para poder encontrar la pared. Además, su instructor puede ubicar a su niño en una variedad de orientaciones distintas en el agua –tales como verticalmente o de una posición sentada - para simular de una manera segura, las posiciones distintas en que su niño posiblemente puede encontrarse si cae al agua y a enseñarle a su niño a realizar la secuencia nadar-flotar-nadar desde cualquier posición.

Aprender a nadar es una cosa, aprender a sobrevivir es otra. ISR no simplemente le enseña a su niño a nadar nosotros le enseñamos a su niño a resolver los problemas que se le presenten en el agua.

***Que Se Puede Esperar Durante la
4ta y 5ta
Semanas de Lecciones***

Las últimas semanas de lecciones están dedicadas a ligar la secuencia de nadar-flotar-nadar, y a hacer cualquier ajuste final que sea necesario para que su niño sea capaz de realizar estas destrezas por su propia cuenta. Hasta este punto de las lecciones, su instructor le ha dado a su niño “indicaciones” para respirar, voltearse de espaldas, y flotar en base a una serie de mensajes físicos. En las semanas finales de lecciones, su instructor usará cada vez menos indicaciones a medida que su niño va aprendiendo a realizar estas destrezas por su cuenta.

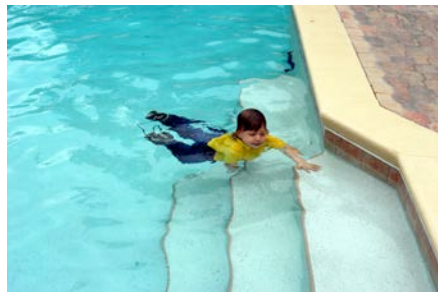


Por ejemplo, al principio de las lecciones, su instructor le indicó a su niño como voltearse de espaldas asistiéndolo físicamente, pero a partir de la 4ta o 5ta semana de lecciones, su instructor no debe necesitar darle ninguna indicación a su niño. Su instructor siempre estará presente y atento y preparado para asistir a su niño cuando sea necesario pero siempre con la meta de que realice estas destrezas independientemente.

Durante la semana final de lecciones, su instructor le pedirá traer a su niño a las lecciones en ropa normal, incluyendo zapatos, medias y si es necesario pañal, permitiéndole nadar completamente vestido. Su instructor también podrá pedirle traer a su niño en ropa de verano para el primer día, y en ropa de invierno, tal como manga larga, pantalón, y abrigo el segundo día. Esta experiencia de nadar completamente vestido afectará cada aspecto de la experiencia en natación debido al peso de la ropa saturada, la resistencia aerodinámica que ejerce la ropa mientras se nada, y la sensación de la misma en el cuerpo.

*A pesar de lo bien que su niño pueda nadar, no puede ser “garantizado contra ahogamiento”. Su niño siempre debe estar vigilado eficazmente en **TODO MOMENTO** que esté alrededor del agua.*

Al pensar que la gran mayoría de los ahogamientos ocurren cuando el niño está completamente vestido, es vital que sepa realizar la secuencia “nadar-flotar-nadar” completamente vestido. Nadar completamente vestido es una de las mejores maneras que conocemos para simular seguramente un posible accidente acuático.

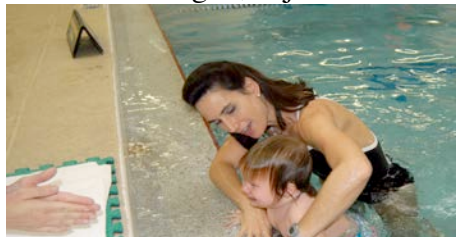


El último día de lección, su instructor le pedirá a usted que entre al agua con su niño. Su instructor le mostrará las formas de jugar con su niño en el agua, tales como alzar y soltarlo de una manera que pueda nadar a la pared o a los escalones. Esta es una forma divertida de concluir las lecciones, y según nuestra experiencia a los niños les encanta “estrenar” sus destrezas.

Las Reacciones Emocionales de Su Niño a la Lecciones

A nadie le gusta oír llorar a su bebé. Pero, debido a que su niño está en un ambiente nuevo y rodeado de gente nueva, es muy posible que lllore durante la lección. No hay diferencia entre esto y la primera vez que usted intentó hacer una nueva clase de ejercicios, o cuando se le ha exigido en el trabajo una nueva tarea desconocida: siempre es un reto la primera vez que uno intenta una nueva tarea, hasta que uno se acostumbra.

Es lo mismo para un niño joven. Su niño está aprendiendo a realizar una destreza que hasta ahora nunca ha realizado. Tome en cuenta que los bebés no han desarrollado las destrezas verbales para expresarse por su cuenta, y llorar es una reacción completamente normal para un niño joven que se encuentra a una situación nueva y retadora. A medida que su bebé empieza a sentirse más confiado en sus habilidades en el agua, dejará de llorar.



Es importante recordar que su niño NO esta llorando porque está lastimado, o tiene miedo, o está siendo forzado ha hacer algo que no tiene la capacidad de hacer.

Muchos padres de niños de edad preescolar, o de bebés pueden sentir un gran reto durante los primeros días de lecciones. No es fuera de lo normal para los niños mayores anunciar “no quiero hacer” lo que el instructor les exige, o ellos también pueden llamar a la mamá o al papá. De nuevo, esto es simplemente una reacción al hecho de que los primeros días de aprendizaje de cualquier destreza nueva pueden ser difíciles. Sin embargo, la ventaja de esto, es que es un periodo usualmente breve; estos mismos niños, con unas pocas lecciones, demuestran lo orgullosos que se sienten de sus logros, y les encantará “estrenar” lo que han aprendido. También podrán ser más interactivos con las lecciones, quizás describiendo que están flotando “como un pez estrella” o contando “¡1, 2, 3, ya!” antes de nadar a la pared, o mientras que flotan de espaldas.



Su Papel en las Lecciones

Mientras que usted observa las lecciones, su niño le estará observando para ver su reacción, y su apoyo. Así, es muy importante que usted muestre su entusiasmo, especialmente si su niño llora. Mírelo intensamente, sonría, y aplauda positivamente para mostrarle a su niño que tan orgulloso se siente de sus logros.



*¡Usted es el
animador
número uno
de su niño!*

Asegúrese de evitar dar instrucciones, tales como “¡flota de espaldas!” o “¡nada a la pared!” aunque crea que su instructor está trabajando en esta misma destreza. Su instructor necesita la atención completa de su niño durante la lección y oírle a usted dar instrucciones puede confundirlo.

Además, su niño debe aprender a nadar y flotar sin ningún tipo de indicación verbal – porque si se cae al agua cuando esta sin vigilancia, no habrá nadie ahí para decirle que flote de espaldas para respirar.

Cuando la lección termina, y su él esta descansando sobre el lado izquierdo, es el momento perfecto para hablarle y decirle que tan orgulloso se siente de lo que logró en la lección de ese día. Dándole a su hijo ejemplos específicos de lo que hizo bien – tal como “hiciste un gran trabajo flotando de espaldas solo” o “ ¡Te vi sosteniéndote de la pared solo!”, con estas actitudes, le muestra al pequeño nadador lo orgulloso que usted se siente de lo que él ha hecho, y le refuerza los conceptos que esta aprendiendo.

A Medida Que Su Niño Crece: Lecciones de Repaso Y de Mantenimiento

En este capítulo, usted aprenderá sobre las lecciones de repaso y lecciones de mantenimiento después que su niño logra sus destrezas acuáticas.

¿Por Qué Necesita Mi Niño Lecciones de Repaso y de Mantenimiento?

Todos los padres saben qué tan rápido crece un niño joven. Parece que tan pronto usted le compra ropa y zapatos, estos dejan de servir. No cabe decir que la estatura, el peso, la composición del cuerpo, el centro de gravedad, la fortaleza y la coordinación de su niño, siempre están cambiando y evolucionando.

En el desarrollo, un niño está adquiriendo destrezas motoras nuevas. Es posible que un bebé pequeño pase rápidamente de gatear a caminar solo, en pocos meses. Los niños pequeños pasan de caminar inestablemente a correr a veces de un día a otro. Y los niños en edad preescolar están constantemente dominando nuevas hazañas físicas, como saltar, escalar, balancearse, patear y agarrar entre manos, solo por nombrar algunas.

Aprender a nadar es una habilidad sensorimotora, tal como montar en bicicleta o patinar-una vez aprendida, la habilidad nunca se olvida.

Aún después de un año completo sin recibir lecciones, los estudiantes de ISR retienen entre el 94% - 96% de las destrezas que han aprendido. Nosotros no sabemos de ningún estudiante de ISR que se haya ahogado.

Sin embargo, con el tiempo su niño dejará atrás el cuerpo con el cual aprendió las destrezas de natación. El crecimiento afecta el centro de gravedad de su niño, y él necesitará aprender a hacer ajustes distintos para ser capaz de mantenerse en la posición de flotar de espaldas. También será capaz de hacer más movimientos eficaces con sus brazos y piernas mientras que nada. Su confianza en sus habilidades crecerá a medida que practica periódicamente con su instructor.

Es conveniente mencionar que aunque su niño necesite lecciones de repaso y de mantenimiento, el no “olvidará” sus destrezas. Estas lecciones simplemente le ayudarán a asegurarse que puede realizar estas destrezas bien, con facilidad y confianza. Las necesidades de su niño para repaso o de mantenimiento, dependerán de la edad que tenía cuando empezó la primera lección, que tan consistentemente asistió a las lecciones, cuántas veces ha estado en el agua desde la última serie de lecciones y que tanto ha crecido desde la última clase. En este capítulo, daremos unas guías generales acerca de lecciones de repaso y de mantenimiento, pero su instructor es el más indicado para determinar cuando su niño debe recibir las lecciones de repaso y de mantenimiento.

¿Qué Son las Lecciones de Repaso?

Lecciones de repaso son, en muchos aspectos, una versión condensada de la secuencia inicial de lecciones. Todos los mismos procedimientos de seguridad y protocolos se aplican, al igual que en la serie inicial de lecciones. Cada lección de repaso no durará más de 10 minutos, y a usted se le requerirá completar la misma información de la hoja “BUDS” y seguir la misma guía alimenticia como en la secuencia inicial de lecciones. La mayor parte de las clases de repaso duran entre 1-2 semanas, aunque el número de lecciones puede variar considerablemente dependiendo de que tanto su niño ha crecido desde la última lección.

Durante las lecciones de repaso, su instructor revisará las destrezas de nadar y voltear a flotar de espaldas, mantenerse flotando de espaldas y seguir la secuencia “nadar-flotar-nadar”.

Las lecciones de repaso son como llevar a su niño al doctor para hacerle un chequeo general. Lo más probable es que esté sano, pero el propósito del chequeo general es estar seguro.

La mayor parte de la atención de su instructor se enfocará en enseñarle a su niño como hacer ajustes pequeños necesarios para voltearse fácilmente de espaldas y mantenerse flotando. Ya que su niño invariablemente crecerá y adquirirá habilidades físicas nuevas desde la secuencia inicial de lecciones, las lecciones de repaso se enfocarán en enseñarle a su niño como realizar las mismas destrezas con su cuerpo “nuevo”.

Es importante recordar que, durante las primeras lecciones de repaso, puede que su niño no nade con el mismo nivel de habilidad y confianza que tenía durante el verano anterior después de completar la serie inicial de lecciones. ¡No se preocupe - a su niño no se le ha olvidado nadar durante el invierno! Simplemente ha estado sin usar sus destrezas de nadar por varios meses. Como ha madurado y ha logrado habilidades físicas nuevas desde la secuencia de lecciones iniciales, las de repaso se enfocarán en efectuar las mismas destrezas con su cuerpo “nuevo”.

Las lecciones de repaso son especialmente importantes para niños entre las edades entre 12 meses y 4 años, ya que los niños de esta edad se desarrollan y crecen físicamente a un ritmo muy rápido. Por favor tome en cuenta que los bebés menores de 12 meses que aprendieron la secuencia de “voltearse de espaldas para flotar” deben tomar la serie completa de lecciones para aprender la secuencia “nadar-flotar-nadar” una vez cumplido el primer año de edad, en lugar de las clases de repaso de voltearse de espaldas para flotar.



Las lecciones de repaso generalmente se toman al inicio de la temporada siguiente al final de la secuencia inicial de lecciones. Así, si su niño completó la secuencia inicial de lecciones durante el verano, las lecciones de repaso deben tomarse en la primavera siguiente. Sin embargo, muchos padres eligen matricular a sus niños en una serie corta de lecciones de repaso en el otoño, para asegurarse de que las destrezas de su niño están afinadas antes de los meses de invierno cuando el agua se vuelve fría. Programe lecciones de repaso cada año antes de que su niño empiece a nadar frecuentemente. Por favor comuníquese con su instructor para obtener más información acerca de la mejor época para programar lecciones de repaso para su niño.

Utilizando la misma analogía, las lecciones de repaso son como vacunas actualizadas – la totalidad de las lecciones de prevención no puede ser dada de una vez, y necesita ser actualizada periódicamente, a medida que su niño crece.

¿Qué son Lecciones de Mantenimiento?

Las lecciones de mantenimiento están diseñadas para afinar periódicamente las destrezas de su niño, o prevenir problemas en la técnica. Después de que su hijo ha completado la secuencia inicial de lecciones, y ha estado nadando solo durante unos meses, su técnica en el agua puede estar volviéndose “descuidada.” Por ejemplo, puede ver que su niño nada cada vez distancias más largas sin voltearse, o usted puede ver que intenta nadar con la cabeza levantada. Los niños que pasan gran cantidad de tiempo en la piscina familiar con amigos o hermanos, frecuentemente intentan maneras nuevas de probar las destrezas recién adquiridas. Mientras que es una cosa buena que su niño tenga confianza suficiente en el agua para intentar habilidades nuevas, también puede intentar nadar como otros niños mayores o adultos que vea en el agua, y en el proceso de “imitar a” otros puede coger algunos hábitos que pueden afectar negativamente su habilidad de nadar y flotar.

De nuevo, es importante notar que a su niño no se le ha “olvidado” como nadar o flotar de espaldas. Más bien, está simplemente repitiendo, y de esta manera reforzando, un comportamiento competitivo. Durante las lecciones de mantenimiento, pídale a su instructor que le demuestre las maneras de nadar con su niño en el agua que le ayuden a reforzar una manera correcta de nadar.

Cuando un niño completa la serie inicial de lecciones o las lecciones de repaso en la primavera o al principio del verano, a muchos padres les gusta inscribirse para lecciones de mantenimiento periódicamente durante esas temporadas. Estas pueden ser programados una vez por semana, o cada quince días -- lo que sea más conveniente para su horario y el horario de su instructor. Las lecciones de mantenimiento pueden aliviar la necesidad de lecciones de repaso durante el otoño, y son una buena manera de enfrentar cualquier problema potencial que pueda surgir si se deja sin corregir la técnica por un período de tiempo.

Aún para las lecciones de mantenimiento, recuerde completar la hoja “BUDS” y seguir los mismos procedimientos de seguridad y la guía alimenticia que se aplicó en la secuencia inicial de lecciones.

Recuerde, NINGÚN aparato de flotación tal como “flotadores” o chalecos flotantes. Estos aparatos enseñan a su niño a estar en una postura vertical en el agua, lo cual le puede impedir usar sus destrezas si ca en ella

Cuando Debe Llamar a su Instructor

Dado que su niño siempre está creciendo y aprendiendo destrezas nuevas, la habilidad de su niño en el agua puede cambiar de un año a otro (algunas veces hasta de un mes a otro). Comuníquese con su instructor de ISR si usted ve que su niño está haciendo algo de lo siguiente:

- ✓ **Nadando con la cabeza levantada.**
- ✓ **Nadando distancias más y más largas, sin voltearse para tomar aire.**
- ✓ **Volteándose con mucha frecuencia, sin nadar entre las volteadas**
- ✓ **Volteándose pero sin mantenerse flotando un tiempo suficiente para respirar.**
- ✓ **Nadando en una posición vertical o parada.**
- ✓ **“Irse a punto muerto” en el agua, en lugar de patear hacia adelante.**
- ✓ **Volteándose para flotar y no volver a voltearse para nadar.**
- ✓ **Si su niño ha tenido cualquier tipo de caída accidental en el agua.**

Si en cualquier momento usted ve algo problemático, no lo deje pasar. Avise a su instructor de ISR sobre el asunto ya que lo más seguro es que el problema no se resolverá solo.



Y por favor, no trate de resolver usted mismo el problema. Los instructores de ISR están específicamente entrenados en como remediar este tipo de comportamientos, y en muchos casos, esto se puede resolver con solo unas pocas lecciones. Al tratar de resolver el problema por su cuenta, lo puede empeorar, y puede causar otros problemas en la técnica de natación de su niño que pueden afectar seriamente sus destrezas acuáticas de supervivencia.

Entretención Seguro Para la Familia

En este capítulo, le explicaremos como hacer que el ambiente de la piscina familiar y otros ambientes acuáticos sean más seguros para niños, y como entretenerse de una manera segura con su niño en el agua.

***¡Yo puedo nadar.....
Ponme atención!***

Mantener su niño seguro es una de sus responsabilidades más importantes. Después de proveerles lo necesario para vivir –comida, techo y amor-vienen las necesidades de preservar la vida al mantener a su niño libre de peligros. Como padres, nosotros no lo pensamos dos veces en usar una gran variedad de aparatos de seguridad en nuestros hogares, como puertas de bebés, monitores o cerraduras para gabinetes. Y, usted probablemente ni ha soñado llevar a su bebé en el auto sin la silla de niños. Aún hoy en día, no hay sino una sola cosa en el mundo que sea garantía contra el ahogamiento, y es la vigilancia eficaz de su niño. Vigilancia, es la línea principal de defensa y la mas crítica, para prevenir el ahogamiento. Si hay solo una cosa que usted recuerde después de leer esta guía, esta debe ser la importancia crítica de vigilar a su niño.

La segunda línea de defensa es una cerca apropiada para su piscina, cerraduras para prevenir acceso a la piscina, y alarmas de piscina.

Vigilancia eficaz y un ambiente de seguridad en la piscina, son las dos líneas de defensa principales contra el ahogamiento. Si estas defensas fallan, la persona más cerca al problema -el niño- debe saber cómo sobrevivir en un accidente acuático.

Sin embargo, no existe ningún aparato que garantice mantener un niño fuera del agua, o que pueda prevenir que el niño se ahogue bajo cualquier circunstancia.

La eficacia de estos aparatos muchas veces depende de nuestra habilidad para recordar que siempre los debemos usar. Es un hecho sencillo de la vida que en algunas ocasiones dejamos apagadas las alarmas o las puertas no quedan cerradas cuando pasamos por ellas.

La tercera línea de defensa, después de que las dos primeras han fallado, es la habilidad de su niño para sobrevivir un accidente acuático. Aquí es donde las destrezas acuáticas que su niño aprendió en ISR llegan a tener importancia. Si usted está leyendo esto, usted ya está tomando el paso importante de hacer que su niño aprenda estas destrezas.



¿Que es la Vigilancia Segmentada?

Como se mencionó antes, la vigilancia eficaz es la manera principal y más eficaz de evitar el ahogamiento. Pero, tenemos que ser realistas. A pesar de nuestras mejores intenciones y esfuerzos, nadie puede vigilar un niño constantemente cada segundo del día. Siempre el teléfono sonará, siempre alguien tocará la puerta, siempre un vecino llegará de visita. Y la vigilancia constante se vuelve mucho más difícil, sino imposible, si usted tiene más de un niño. Es en esos pocos segundos que su niño puede desaparecer de su vista y deambular tranquilamente al otro cuarto o hasta afuera de la casa. Tristemente, durante todos estos años, nosotros hemos descubierto que un momento de distracción breve en el cual los padres estuvieron ausentes “solo por un segundo” puede terminar en tragedia. Después de años de experiencia con los padres, hemos desarrollado una técnica que esperamos equilibre la necesidad de vigilancia y las demandas del mundo real. Podemos llamarla “¡Vigilancia Segmentada! “

*La
vigilancia
de un bebé
o un niño
joven
nunca debe
ser
delegada a
los
hermanos o
niños
mayores.
Muchos
ahoga-
mientos
ocurren
cuando un
niño mayor
supervisa a
un niño
menor.*

Vigilancia segmentada es una técnica en la cual usted designa un período de tiempo específico para dedicar su completa atención a un niño que está en o alrededor del agua. Durante este segmento de tiempo –usualmente 15 minutos- se ignoran las distracciones de cualquier tipo. Programe un cronómetro con la cantidad de tiempo, y no conteste la puerta, el teléfono, no lea y no hable con otros adultos -en cambio, déle a su niño el 100% de su atención. Después que el segmento de tiempo ha pasado, tome unos minutos personales llevando su niño a jugar adentro o jugar en un área lejos del área de la piscina. O, si otro padre o niñera está presente compartan los turnos de vigilancia.

El propósito principal de la vigilancia segmentada es proveer a un niño la vigilancia constante que es necesaria cuando está alrededor del agua. Nosotros sabemos que los padres están ocupados y no pueden dedicar cada minuto del día, durante todo el día a vigilar a un niño. Así, durante el segmento de vigilancia, dedique su atención completa al niño, y después de que el segmento termine, dedíquese a cuidar de los otros deberes que tiene u otras cosas que necesite hacer.

*Recuerde,
usted es el
encargado
de la
piscina-
inclusive
del uso
consistente
de la
vigilancia
segmen-
tada*

Educar a Otros

Según el dicho, es cierto que se necesita un pueblo para criar un niño. Más probablemente, su niño estará en contacto con cuidadores distintos durante sus primeros años. Nanas, niñeras, vecinos o miembros de la familia, todos pueden tener la responsabilidad de cuidar a su niño en algún momento, ya sea tiempo completo o solo ocasionalmente. Dado que en algún punto, él estará inevitablemente cuidado por otros, es de importancia vital que cada uno que tenga la responsabilidad de cuidarlo esté educado acerca de la seguridad en el agua.

¿Pues, qué significa esto? Esto quiere decir que cada persona que cuide a su niño debe estar informada acerca de los aparatos y procedimientos de seguridad en su hogar, tales como estar seguro que la alarma de la piscina permanezca encendida y que la cerca tenga cerrojo. Cada persona que cuide a su niño debe aprender vigilancia segmentada, especialmente si otros niños también estarán bajo su cuidado.

Cada año, un gran número de niños se ahogan en fiestas en donde varios adultos estuvieron presentes, pero ningún adulto estaba enfocado en vigilar al niño. La vigilancia segmentada es especialmente importante durante reuniones tales como fiestas de piscina.

Los padres de ISR conocen la importancia de la vigilancia, pero otras personas que se enteran que su niño ha estado recibiendo lecciones de natación pueden asumir que esto significa que su niño puede estar en el agua solo. No deje que asuman esto-- deje bien claro que su niño debe ser vigilado constantemente en cualquier momento que esté en o alrededor del agua.

Quizás la cosa más importante que usted puede hacer para crear conciencia sobre el tema es hablar acerca de ello. Para muchos, la seguridad en el agua es algo en lo que no piensan hasta que es demasiado tarde. Hágale saber a todo el mundo que es responsable por su niño; que la seguridad en el agua es un tema muy importante

Manteniendo el Ambiente de su Piscina Seguro para los Niños

Si usted tiene una piscina en su patio, usted tiene la responsabilidad – para sus niños y también para los demás- de mantener seguro el ambiente de la piscina. En lo siguiente, hay una lista de algunas cosas que usted puede usar para mantener su piscina segura:

- ✓ **Alarmas de piscina y alarmas en las puertas de acceso a la piscina.**
Se pueden comprar alarmas de piscina que alerten cuando alguien toca la superficie de la piscina. Muchos sistemas de seguridad de las casas también pueden ser programados para que la alarma suene si se abren las puertas del patio que abren a la piscina. Mientras que estas alarmas son una ayuda, el inconveniente es que estas alarmas muchas veces no se usan consistentemente, y tendemos a no ponerle atención a las mismas si las tenemos que oír cada vez que una puerta se abre.

✓ **Cerca de piscina permanente con puertas que se aseguran solas.**

Nosotros recomendamos cercas de piscina de un mínimo cuatro pies (1.22 metros) de altura y que sean instaladas permanentemente alrededor de la piscina, o del patio alrededor de la piscina. Esta cerca debe prevenir el acceso directo desde la casa a la piscina o desde el jardín a la piscina. Una puerta que se cierre automáticamente, es una característica crítica. Tenga en cuenta, sin embargo, que muchos bebés y niños jóvenes pueden escalar con facilidad y en pocos momentos, inclusive una cerca de 4 pies. Mantenga los muebles de la piscina dentro de la cerca, ya que los niños pueden usar los muebles, incluso los juguetes que están fuera de la cerca para pararse en ellos y poder treparla.



Equipos de seguridad como cercas de piscina son un preventivo importante - pero no son la solución: el promedio de los niños de 3 años pueden trepar una cerca de piscina en 34 segundos.

-
- ✓ **Mantener todas las puertas y ventanas que comunican con la piscina cerradas con llave en todo momento, preferiblemente con un cerrojo que su niño no pueda alcanzar.** Esto incluye las puertas corredizas de vidrio, las puertas francesas, y cualquier tipo de ventana que permita acceso al área de la piscina.
 - ✓ **Mantener los juguetes guardados.** Mantener los juguetes dentro de o alrededor de la piscina es invitar al niño dentro del área de la piscina. Retire el incentivo para entrar al área, guardando todos los juguetes lejos del natatorio cuando no están en uso. Juguetes de montar nunca deben estar dentro de o alrededor del área de la piscina.

La clave para prevenir un accidente acuático es permanecer dos pasos adelante de su niño. Piense donde va a estar su niño en 5 segundos desde este momento, para prevenir un accidente.

-
- ✓ **Mantenga un teléfono portátil en el área de la piscina.** Mantenga un teléfono en la piscina, así en caso de algún tipo de accidente, usted puede pedir ayuda inmediatamente sin tener que salir del área. Recuerde, el teléfono del área de la piscina solo debe ser usado para emergencias – no lo conteste durante la vigilancia segmentada. Ninguna llamada telefónica es tan importante que justifique comprometer la seguridad de su hijo.

 - ✓ **Mantenga las boquillas de agua dirigidas hacia la parte menos profunda y hacia los escalones.** Si su niño se cae al agua, las boquillas adecuadamente posicionadas podrán crear una corriente que lo guiará hasta la parte menos profunda y hacia los escalones, de manera que pueda encontrar la salida de la piscina.

Una buena manera de probar la dirección de las boquillas es colocar una sandía en el centro de la misma y observar la dirección que toma la sandía. Si es necesario, ajuste las boquillas de modo que la sandía flote hacia los lados en la parte menos profunda o hacia los escalones, en lugar de dirigirse hacia al centro.

- ✓ **Mantenga el nivel del agua en el límite superior.** Al contrario de las piscinas comunitarias o de hoteles, la mayoría de las piscinas residenciales no tienen un borde interior para que su niño pueda sujetarse fácilmente. Mantener el nivel de agua de la piscina en su nivel superior le puede facilitar a su niño alcanzar el borde y salir o sujetarse del borde y pedir ayuda.



Esta foto muestra como son ciertos bordes de piscinas, tales como esta formación de piedra decorativa, que previene que el niño sea capaz de salir fácilmente de la piscina. En un ambiente de piscina como este, considere crear algo para que su niño se sostenga mientras pide ayuda.

- ✓ **Ningún Trampolín de Natación.**
Nunca. Es tan sencillo. Las maneras en las cuáles un niño puede lastimarse con un trampolín son demasiado numerosas para contar. Un trampolín no es necesario en ningún ambiente de piscina, y crea un riesgo alto de lesiones serias, y aún de muerte.

Cabe repetir que no hay ningún aparato de seguridad en el mundo que garantice proteger a su niño contra ahogarse. Estos aparatos, son solamente preventivos. Si se usan correctamente, pueden disuadir a su niño por uno pocos segundos, o darle a usted unos pocos segundos para reaccionar. Pero no garantizan la seguridad de su niño. Y, es un hecho sencillo que como seres humanos estamos inclinados a cometer errores -- las alarmas que dejamos apagadas o las ignoramos, las puertas que dejamos sin cerrar o que se sostienen abiertas y los niños jóvenes pueden encontrar la manera de trepar una cerca en un abrir y cerrar de un ojo. Como resultado, una vigilancia eficaz es la defensa primaria y más importante contra el ahogamiento.

En los Estados Unidos el ahogamiento ocupa el segundo lugar después de los accidentes de automóviles como la causa más prominente de muerte accidental.

***No Es Solamente la Piscina:
La Seguridad en Otros
Ambientes Acuáticos.***

Aunque la mayoría de los incidentes de ahogamiento ocurren en las piscinas, muchos niños mueren o son lesionados gravemente cada año en otros tipos de ambientes acuáticos. El agua está en todas partes: lagos, ríos, playas, estanques de retención y canales de irrigación pueden todos representar un riesgo serio para su niño. A continuación se dan ejemplos de cómo mantener a su hijo seguro en otros tipos de ambientes acuáticos que usted y su él puedan encontrar.

Tinas Calientes. Spas, Jacuzzis, y tinas calientes, con sus burbujas y agua tibia, pueden ser particularmente atractivas para los pequeños. Para prevenir la deshidratación, o lesiones debidas al calor, mantenga la temperatura del agua por debajo de 100 grados Fahrenheit, y limite el tiempo de juego de su niño en el agua a 10 minutos o menos. También, mantenga las boquillas apagadas; la corriente creada por una boquilla puede ser particularmente fuerte, y es muy peligrosa para un niño joven.

*El ahogamiento es una epidemia silenciosa-
Un niño puede deslizarse en una piscina sin salpicar y sin sonido y como la lucha es bajo el agua, al ahogarse raramente hace ruido.
Así nadie oye al niño en peligro.*

Cuando el spa, o la tina caliente no está en uso, asegúrela con una tapa rígida que tenga un pestillo que cierre con llave.

Botes. Si su familia posee un bote, o usted disfruta del bote de otros, es imperativo que usted tome precauciones especiales para mantener a su hijo seguro en el bote. La mayoría de las regulaciones estatales y de la guardia costera, requieren que los menores usen un salvavidas en el bote. Sin embargo, en nuestro estudio de varios salvavidas que se encuentran en el mercado, --incluyendo aquellos que estaban aprobados por la guardia costera— ¡quedamos impresionados al descubrir que muchos hacían que el niño flotara en posición boca abajo! Inclusive a algunos de nuestros estudiantes más diestros les fue difícil, sino imposible voltearse a flotar de espaldas, o incluso lograr una posición vertical en el agua con cierto tipo de chalecos salvavidas. Así, es imperativo que usted ponga a prueba el chaleco salvavidas en su piscina y se asegure que su niño no flote boca abajo.

Muelles. Si en su propiedad o cerca de su propiedad hay un muelle, tome algunas precauciones especiales. Primero, escriba con pintura o con una cinta de un color brillante:

”No cruzar” a una distancia de 2-3 pies del final del muelle, y enseñe a su niño que nunca debe cruzar esa línea.

Segundo, porque los pilotes de los muelles a menudo están cubiertos con algas o crustáceos, se hace imposible que un pequeño pueda sostenerse en el pilote si se cae al agua. Para solucionar este problema, instale tubería de PVC en los pilotes del muelle de manera que su niño tenga donde sostenerse en caso de caerse al agua. Las tuberías deben ser instaladas a varias alturas, tomando en cuenta varios niveles de la marea.

Finalmente, mantenga su muelle bien iluminado, y mantenga una máscara de buceo en una caja situada en el muelle. En el evento que su niño se caiga al agua, las luces le ayudarán a buscar en el agua oscura, y si usted tiene una máscara a la mano, se puede meter inmediatamente al agua para empezar a buscarlo. Los lagos y los ríos pueden ser especialmente peligrosos por su oscuridad y en algunos casos por el movimiento rápido del agua, por lo tanto la vigilancia eficaz a cualquier hora que esté alrededor de un muelle, un río o un lago, es especialmente crítica.

La RCP es, un procedimiento para manejar una emergencia después de que algo acontece con un resultado incierto. Aprenda RCP, pero no dependa de ello para salvar a su niño de un ahogamiento.

Playas. En la playa, donde las olas, las corrientes, y corrientes internas pueden sobrevenir en un instante, es especialmente importante que usted permanezca en todo momento a una distancia de no más que 10 pies (3 metros) de su niño. Tome en cuenta que si un niño de edad preescolar está parado en el agua a un nivel entre 10-12 pulgadas (25.4 -30.5 cm.) una ola de 2 pies (61 cm.) hará que el agua le llegue a un nivel por encima de la cabeza. Asegúrese que su niño solo se meta hasta donde el agua le llegue a las rodillas.

Cuando su niño está en la playa, asegúrese de que el esté vestido de colores brillantes, así será mas fácil distinguirlo entre la multitud. Designe un vestido de baño de un color brillante, tómelo una foto a su niño con este vestido de baño puesto, y lleve la foto con usted a la playa. Haga este vestido de baño el “vestido de baño de la playa”. De esta manera, si su niño llega a perderse, usted le puede mostrar a los que le ayuden en la búsqueda como es su niño y que vestido de baño tiene puesto. Amarrar un balón inflado con helio a la cintura de su niño es otra manera buena de asegurarse que usted pueda ver a su niño dentro del agua.

*En casa,
recuerde
mantener
la tapa del
inodoro
asegurada
-un niño
puede
ahogarse
en el
inodoro
porque a
ellos les
falta la
fuerza en la
parte
superior
del cuerpo
para
levantarse
y para
salir solos
si caen de
cabeza.*

Si su Niño se Pierde

Una de las experiencias más aterradoras que un padre puede tener es la pérdida de un niño, incluso si es solo por unos momentos. A la mayoría de los padres, en algún punto se les para el corazón por un instante cuando no pueden encontrar a sus hijos.

Si su niño alguna vez se pierde, el PRIMER lugar que usted debe buscar es en su piscina o en el jacuzzi. No pierda tiempo precioso buscando en el closet o debajo de la cama – la probabilidad de que su niño se lesione fatalmente escondido en esos lugares es mucho menor. Traiga a sus otros niños, así no los deja sin vigilancia alrededor del agua mientras usted está buscando.

Después de buscar en la piscina y en el jacuzzi, busque alrededor de todos los estanques, canales de irrigación o diques, o cualquier lugar que contenga agua y esté cercano, incluyendo el inodoro si este no está cerrado con llave. Priorice la búsqueda de su niño perdido en las áreas de más alta probabilidad de ahogamiento.

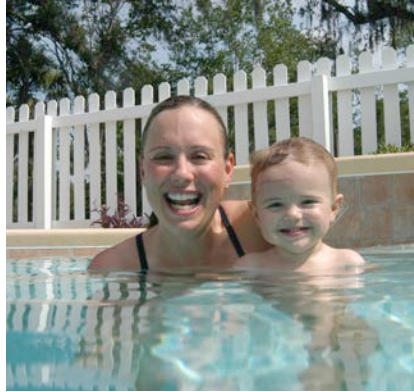
A los niños les encanta jugar a “al escondite”, pero por favor enséñeles que el área de la piscina esta estrictamente fuera de límites para “el juego del escondite”. Los niños corren frecuentemente mientras juegan este tipo de juego, lo cual incrementa dramáticamente la probabilidad de caerse al agua si corren en una superficie resbalosa.

Otros utensilios comunes en la casa, tales como las baldes de 5 galones también tienen un riesgo grande de ahogamiento para su niño. En lugar de los baldes de 5 galones, use un balde más ancho y menos profundo, con perforaciones en el fondo.

Divirtiéndose en la Piscina

Suficientes hechos y estadísticas. Usted conoce la importancia de vigilar a su niño, y mantener el ambiente de su piscina seguro. También es muy importante que usted y su niño se diviertan juntos en el agua.

Aunque nosotros estamos reforzando la importancia de la seguridad acuática a través de esta Guía, también pensamos que es muy importante que los padres y sus niños disfruten el agua. Al agua se la debe respetar, no tenerle miedo, y jugando en el agua bajo su guía y vigilancia, su niño aprenderá a confiar en sus habilidades y destrezas. Y jugar con su pequeño en el agua es el mejor tipo de vigilancia posible, porque es muchas veces más divertido estar jugando en el agua con su hijo, que estar mirándole desde afuera.



*Niños
entrenados
en ISR
aprenden a
respetar el
agua, a
disfrutar la
natación, y
a tener
confianza
en sus
habilidades
en el agua.*

¡Muchos padres nos cuentan que ellos mismos son el juguete favorito de sus hijos en el agua! Muchos niños y especialmente aquellos que han aprendido la técnica de ISR, les encanta nadar y mostrar sus destrezas.

Su instructor de ISR le puede mostrar las técnicas para nadar y jugar en el agua con su niño, las cuales reforzarán las destrezas aprendidas en ISR mientras ayudan a asegurar que este tiempo de juego no interfiera con sus destrezas. Algunos instructores de ISR tienen padres que entran al agua el último día de lecciones para una clase en el agua con “manos puestas”.

Juguetes Buenos

Como nosotros también somos padres, sabemos que a los niños les encantan los juguetes en el agua. Algunos tipos de juguetes, sin embargo, son mejores que otros. Es muy importante evitar cualquier tipo de juguete que “flote” para a su hijo. Juguetes para flotar, inclusive “Noodles,” anillos inflables, etc., le enseñan a su pequeño, a confiar en una posición incorrecta en el agua y pueden afectar negativamente su habilidad para ejecutar las destrezas necesarias si se deslizan o se caen al agua en un futuro. A continuación hay una lista de juguetes con los cuales su niño puede divertirse en la piscina, sin comprometer lo que el ha aprendido en las lecciones de ISR:

Vasos Plásticos. Juegos de vasos, tales como vasos plásticos para medir, son divertidos para que su niño vierta y arroje agua con ellos.

- ✓ **Muñecas impermeables.** ¡Algunos niños pueden disfrutar “enseñarle” a la muñeca cómo descansar de espaldas, justamente como ellos han aprendido en las lecciones de ISR!

-
- ✓ **Juguetes que se hunden, tales como palos de buceo.** Estos pueden ser buenos para usar en los escalones, o si su niño es mayor, en la parte menos profunda de la piscina, enseñándole a su niño a nadar hacia el juguete y a recuperarlo. Pero recuerde -su niño NUNCA debe saltar de cabeza desde de los bordes por ninguna razón.

 - ✓ **“Noodles” son solo para niños mayores.** Para niños más grandes, ponga un “Noodle” a un mínimo de un pie del borde de la piscina, y enséñele a su niño a brincar sobre el “Noodle”. Esto le enseñará a su niño a brincar a una distancia suficientemente lejana para que sea menos probable que se lesione mientras está brincando al agua. Recuerde, sin embargo, los “Noodles” no deben ser usadas como aparatos de flotación.

-
- ✓ **Gafas.** Las gafas están bien para uso ocasional. Como usted sabe por la lectura de los capítulos anteriores, una de las primeras cosas que un niño aprende en las lecciones de ISR es nadar con los ojos abiertos para poder buscar la salida. Los niños que se acostumbran a las gafas pueden empezar a resistir abrir los ojos en el agua cuando no están usando las gafas. Así, las gafas están bien, siempre y cuando no se vuelvan mala costumbre.

*Recuerde,
todos los
juguetes de
piscina
deben ser
guardados
después de
su uso –
mantener
juguetes en o
alrededor de
la piscina es
invitar a su
niño a entrar
a la misma.*

Juguetes Que Se Deben Evitar

Como mencionamos antes, hay algunos tipos de juguetes que deben ser evitados, porque el juguete puede ser peligroso, o porque el uso del juguete puede comprometer las destrezas que su niño ha aprendido. Estos juguetes incluyen:

- ✓ **Flotadores o bandas flotadoras para el brazo.**
- ✓ **Chalecos de flotación**
- ✓ **Anillos de flotación o tubos**
- ✓ **Cualquier otro juguete que le permita a su niño flotar verticalmente en el agua.**
- ✓ **“Noodles” para niños menores si son utilizadas para que su niño flote en cualquier posición en el agua.**

¡Y recuerde, ningún juguete de montar en el área de la piscina!

Ayude a Salvar La Vida de los Niños En Su Comunidad

En este capítulo, usted aprenderá como puede ayudar a salvar la vida de los niños en su comunidad y en la nación, al crear conciencia entre la gente de la importancia crítica de la seguridad en el agua y la prevención del ahogamiento.

La Epidemia del Ahogamiento en la Infancia

¿Que pensaría usted si le dijeran que hay una enfermedad que toma la vida de 11 niños diariamente en este país? ¿Y que la misma enfermedad es la causa de graves daños cerebrales en 39 niños cada día? Ciertamente, usted esperaría que hubiese recursos para combatir el problema.

Las condiciones y enfermedades de la niñez tales como nacimientos prematuros y el cáncer, y la necesidad de aparatos de seguridad, tales como la silla para el auto, reciben una gran cantidad de apoyo público y privado, y con razón – la conciencia y el apoyo público son la causa del decrecimiento de la tasa de mortalidad en la niñez. Pero, hay mucho menos conciencia pública sobre un problema que afecta a tantos niños – y sus familias- cada día en este país. El ahogamiento es la causa principal de mortalidad en 18 estados – Florida, California, Texas y Arizona son los líderes de la nación en estas estadísticas. Estos son cuatro de los estados mas poblados del país y son también los lugares donde más familias de todo el país llegan de visita en vacaciones.

*Hay 783
casos
documen-
tados de
niños que se
han salvado
solos de un
ahogamiento
certero
debido a las
destrezas
aprendidas
en ISR.*

Sin tomar en cuenta donde usted vive donde hay agua en la vecindad, existe un riesgo significativo de ahogamiento incluso en los hogares que no tienen piscina. Ahogarse es un problema en toda la nación y no está localizado en una sola área.



Lo que es tan trágico de una muerte por ahogamiento es que *es prevenible*. Puede ser prevenida si su niño es vigilado eficazmente. Puede ser prevenido si las medidas de seguridad apropiadas están en su lugar, tales como puertas con cerrojo y cercas de piscina. Y, si estas medidas de seguridad fallan, puede ser prevenido si su niño sabe que hacer en un accidente acuático. Con su ayuda, podemos parar esta epidemia que le cuesta la vida a tantos niños cada año.

Más de 1,700 niños que han aprendido destrezas acuáticas de supervivencia en ISR se han salvado solos de una situación probable de ahogamiento.

¿Qué Puede Hacer Para Ayudar?

Como padre que ha tomado la decisión de contratar a ISR para enseñarle a su niño destrezas acuáticas de supervivencia, usted está en la mejor posición posible para ayudarnos a correr la voz sobre la seguridad en el agua. Efectuar las recomendaciones de seguridad dadas en esta guía –vigilancia eficaz de su niño alrededor del agua, e insistir que todas las personas que tienen contacto con él hagan lo mismo, instalar aparatos de seguridad apropiados en la piscina de su casa, y tomar las precauciones apropiadas cuando están en otros lugares donde hay agua, usted ha tomado un paso enorme para la protección de la vida de su niño y de otros niños.

Pero se puede hacer más. Estas son algunas de las formas en que usted puede ayudar a correr la voz sobre la seguridad en el agua, y cómo puede ayudar a salvar la vida de los niños en su comunidad.

*Cada año
4000 niños
fallecen por
causa de
ahogamiento
accidental.*

Converse con otros padres. Comparta sus experiencias de ISR con otros padres de niños jóvenes. ISR le ha enseñado aproximadamente de 145,000 niños en los últimos 40 años en gran parte porque un padre le contó a otro padre acerca de lo que ISR le había enseñado a su niño. Compartiendo sus experiencias de ISR con otros padres es la mejor manera de anunciar la importancia de la seguridad en el agua, y de las destrezas acuáticas de supervivencia.

Converse con su Pediatra. El pediatra de un niño está en la mejor posición posible para educar una multitud de padres acerca de la necesidad de la seguridad en el agua. Pregúntele a su pediatra ¿Qué hace él para educar los padres acerca de la seguridad en el agua? ¿Tiene su pediatra identificadas las familias que están a riesgo en particular –familias con piscinas—y les aconseja a estas familias para asegurarse que los padres estén conscientes del riesgo de ahogamiento? ¿Conoce su pediatra algo acerca de ISR?

Converse Con los Bomberos, Paramédicos y Oficiales de Policía de Su Vecindario. Desafortunadamente, muchos bomberos, paramédicos y oficiales de policía han experimentado las repercusiones de un ahogamiento o casi ahogamiento de un niño –muchas veces tratando en vano de revivir un niño al lado de una piscina—y esta es una experiencia que ellos jamás olvidarán y no quisieran repetir. Si usted conoce algún bombero, paramédico u oficial de policía, invítelos a ver nadar a su niño, o invítelos a observar asu instructor de ISR enseñarle a otro niño. Después de ver lo que su niño y otros niños pueden hacer, y darse cuenta como las destrezas de vigilancia acuática pueden ayudar a prevenir el ahogamiento, a menudo ellos estarán ávidos para correr la voz a los demás.

Los oficiales de policía y los bomberos, en particular, muchas veces están involucrados en campañas públicas para crear conciencia acerca de la seguridad, los cuales son una manera excelente de informar al público acerca de la seguridad en el agua. Muchos instructores de ISR también estarían felices de participar como conferenciante invitado en campañas para crear conciencia en la seguridad o en otro tipo de grupos.

“Nunca dude de que un pequeño grupo de gente dedicada pueda cambiar el mundo- realmente es lo único que lo ha logrado.”

Dra.

Margaret Mead

It doesn't make sense!

Pregúntele a los bomberos, paramédicos y oficiales de policía de su vecindario que ideas tienen sobre otras maneras para ayudar a educar al público acerca de la seguridad en el agua.

Converse con los líderes de su comunidad. Su alcalde, los miembros del Consejo, los comisionados, y los representantes federales y estatales están en una posición única de tener acceso a los medios legales y a las finanzas para efectuar cambios. Ellos también tienen acceso a los medios de comunicación, los cuales son una herramienta importante para educar a un gran número de personas acerca de la importancia de la seguridad en el agua.

De nuevo, si usted conoce algunos líderes comunitarios, invítelos a observar lecciones de ISR. Ver personalmente lo que un estudiante de ISR puede hacer, es la mejor manera de entender que las vidas se pueden salvar con las destrezas de supervivencia acuática. Después de hablar con otras personas en su comunidad (como bomberos o paramédicos), usted puede tener una idea acerca de qué tipo de cambio se necesita en su comunidad para mantener los niños seguros.

Los líderes de la comunidad y especialmente los oficiales elegidos, usualmente están dispuestos a escuchar a sus constituyentes, y ellos saben que la seguridad de los niños es siempre un tema candente. Puede que ellos estén listos, disponibles y capaces de hacer algo acerca del problema.

Por ejemplo, ¿Existen leyes en su comunidad que requieren que las piscinas tengan cercas de 4 pies en su alrededor? ¿Existen leyes que requieren una cerca de piscina para evitar el acceso desde el exterior?

Uno de los mejores ejemplos de cómo los líderes de la comunidad y el público pueden trabajar juntos para efectuar cambios ocurrió en la Florida Central. El YMCA de la Florida Central, en conjunto con las autoridades del condado y una fundación privada, desarrollaron el programa Safe Start (Comienzo Seguro) que trae las lecciones de ISR al YMCA y ayuda a hacer las lecciones accesibles a un rango amplio de niños de todos los estratos socioeconómicos a las que de otra manera no hubiesen tenido oportunidad de poder acceder.

Piense acerca de lo que se podría hacer en su comunidad para promover la seguridad en el agua. ¿Existen leyes que deban ser promulgadas o cambiadas? ¿Pueden ser las lecciones de ISR más disponibles para un segmento mayor de niños en su comunidad? Escriba cartas, envíe correos electrónicos o haga llamadas telefónicas. Sus esfuerzos pueden verdaderamente salvar una vida.

Estas cartas nos cuentan mejor de que somos capaces. Destrezas de supervivencia acuática salvan vidas. Por favor, ayúdenos a correr la voz.

Apreciado Dr. Barnett,

El 26 de Abril de 1996 alrededor de las 6:00 p.m. estábamos en el jardín jugando con nuestros dos niños. Mi esposa y yo entramos a la cocina por unos pocos minutos. Mirando por la ventana para chequear los niños, vimos el triciclo de nuestra hija en la piscina. Corrimos hacia afuera y vimos a Lorin (2 años y 7 meses de edad) flotando en el centro de la piscina llorando suavemente, pero flotando y respirando. Ella estaba completamente vestida con camiseta, pantalones y zapatos y había sido capaz de voltearse y flotar.

Más tarde esa noche cuando la llevamos al pediatra, quedo sorprendido de oír que ella “recordaba” como flotar de sus lecciones de ISR. El médico tiene la opinión que ella tuvo un “ángel de la guarda.” Mi esposo y yo opinamos que el ángel de la guarda es ISR.

La razón por lo cual esto es extraordinario, es que no asistimos a las lecciones de repaso desde cuando Lorin tenía 18 meses debido a que mi esposa se estaba preparando para tomar los exámenes del colegio de dentistas, Lorin no había recibido lecciones en ISR desde que tenía 10 meses de edad.

*Harvey, nosotros estamos realmente
agradecidos a ISR y especialmente por las
lecciones que nuestros dos niños han recibido.
Su programa, su trabajo y paciencia
claramente salvaron la vida de nuestra hija.*

Sinceramente, Dan y Evelyn

Apreciados ISR,

El primero de Enero del 2007, mi marido y yo fuimos testigos del valor verdadero de ISR, y el entrenamiento que nuestro hijo recibió de Emma Grynbal. Esa mañana mi esposo, nuestro hijo, y yo estábamos caminando nuestro perrito labrador dorado en el pequeño pueblito donde vivimos actualmente en Carolina del Norte. Decidimos parar en casa de mi suegro, la cual tenía un estanque al fondo de una colina cerca de la casa. Nosotros mirábamos como nuestro hijo de 2 años corría animadamente colina abajo con nuestro perrito de 4 meses. Él antes había estado muchas veces en los alrededores del estanque profundo, y siempre había sido muy precavido. Esta vez, sin embargo, el perrito juguetón jalaba la pierna de sus pantalones a medida que el corría hacia el estanque, haciéndole zancadilla. Debido a la velocidad con que estaba corriendo, el aterrizó en el estanque, aproximadamente 5 pies del borde, y desapareció bajo la superficie. El agua mohosa estaba cerca de la temperatura de congelamiento y cuando nosotros llegamos al borde del estanque, solo un círculo de olas indicaba donde podía estar nuestro hijo.

El estanque era uno de esos fabricados, había sido cavado hacía varios años. El

fondo constaba de arcilla y lima de modo que mi marido parecía hundirse al dar los primeros pasos, muy parecida a la arena movediza. Aunque Colin no estaba lejos de él, le tomo mucho más tiempo de lo usual poder llegar donde estaba porque mi marido se había hundido hasta los muslos en el barro al fondo del estanque que hizo que el nivel del agua le llegara al cuello. La adhesión del barro a sus piernas hizo imposible levantarlas. El estaba pegado. Justo entonces, apareció la cabeza de Colin rompiendo la superficie del agua. Con un suspiro empezó a flotar de espaldas seguido por su técnica de nadar-flotar-nadar. Lo mejor que pudo hacer mi marido fue inclinarse hacia donde Colin estaba flotando, agarrarlo y alzarlo sobre la cabeza y pasármelo a mí. Como exactamente terminó tan al centro del estanque es un misterio.

A pesar de tantos meses sin practicar su entrenamiento, él confiadamente desplegó todas las técnicas de ISR que él aprendió de Emma, mientras nosotros vivíamos en la Florida. Mientras nosotros atendíamos a Colin calentándole y poniéndole ropa seca, él nunca mostró signos de temor. Sorpresivamente él hablo del accidente con una gran confianza y seguridad. Su única preocupación era que no había ranas, y que no pudiera encontrar “su pared.”. Por supuesto, sus lecciones lo habían entrenado para encontrar su camino al borde y sostenerse de la pared de la piscina. Afortunadamente, él supo

que hacer en el evento donde no había pared, y utilizo la flotación y los métodos de supervivencia que le habían enseñado.

Durante el entrenamiento de Colin con Emma, pienso que mi marido y yo sentimos que lo estábamos salvaguardando a él de la ocurrencia desafortunada de caerse en alguna piscina. No teníamos la mínima sospecha o anticipamos condiciones mucho más traicioneras. Nosotros quedamos maravillados de que Colin no “perdió la cabeza” a pesar de la sorpresa imprevista del agua barrosa que no ofrecía ninguna visibilidad, y la temperatura helada. En este momento nos dimos cuenta que Emma le enseñó a Colin más que técnicas esenciales para sobrevivir, ella también lo inspiró y le regaló la capacidad de confiar en sus habilidades. Mi marido y yo notamos que durante el día siguiente, a medida que Colin jugaba, lo hacía con un aire de confianza inexplicable. Claramente, él estaba muy orgulloso de sus habilidades. Nosotros nos sentimos endeudados eternamente con Emma e ISR por salvar la vida de Colin.

*Muy agradecidos,
Leslie, Knight & Colin Martorell*



Preguntas más Frecuentes

He aquí algunas de las preguntas más frecuentes que reciben los instructores de ISR. Aunque la mayoría de estas preguntas se contestan en esta guía, las preguntas más frecuentes tratan las inquietudes más comunes de los padres.

**Mi niño parece molesto durante la lección.
¿Porqué está llorando? ¿Podrá mi niño
desarrollar temor al agua?**

Muchos, sino la mayoría de los niños lloran en algún momento durante las lecciones. Es muy importante que usted entienda que su niño no llora porque está lastimado, tiene miedo, o siente dolor. En realidad, su niño puede estar llorando por una variedad de razones.

Primero, su niño está en un ambiente completamente nuevo; aún cuando usted tenga piscina en casa, tener una lección individual con una persona nueva es una experiencia desconocida para su niño, y puede simplemente estar reaccionando al estrés de estar en una situación en la cual el no ha estado antes. Su niño está siendo exigido físicamente de una manera nueva. Cada vez que aprendemos una nueva destreza física o

una nueva tarea cognitiva los primeros intentos son difíciles. Durante las lecciones de ISR, su niño tiene un reto físico y mental, y puede estar reaccionando al estrés de este reto. Aunque su niño lllore en las lecciones de ISR, esto no significa que su niño desarrollará temor al agua. En nuestra experiencia, aún a aquellos niños que lloran durante las lecciones les encanta nadar y jugar en el agua con sus padres fuera del ambiente de las clases.

¿Que debo decir o hacer mientras el instructor está trabajando con mi niño?

La cosa más importante que usted puede hacer es mostrar su aliento verbal y con el lenguaje corporal. Tomando esto en cuenta, siempre siga el liderazgo del instructor. Cuando el instructor indique que su niño ha hecho algo bien, comentarios cortos y positivos son lo mejor, como “¡Buen trabajo!” o “¡Muy bien!” Solo sonreír y aplaudir en el momento oportuno le muestra a su niño que usted lo está viendo y que usted está orgulloso de sus logros. Después de la lección, comentarios más detallados, como “¡Hiciste un gran trabajo flotando de espaldas!” son de gran ayuda.

Lo que NO debe decir durante las lecciones es casi tan importante como lo que debe decir. Por favor, no haga ningún comentario que tenga el efecto de decirle a su niño que hacer durante la lección. Por ejemplo, NO le de ninguna clase de instrucción, como “¡Flota de espaldas!” o “¡Respira!” o “¡Nada hacia la pared!”, aunque a usted le parezca que el instructor está trabajando en esa destreza, en

particular. El instructor puede estar trabajando en una destreza distinta a la que usted piensa. Oír sus instrucciones verbales puede ser muy confuso para su niño. Mucho más importante, es crítico que su niño aprenda a ejecutar las destrezas acuáticas de supervivencia sin ninguna instrucción verbal. Si su niño se cae al agua cuando está sin vigilancia, no habrá nadie allí para decirle que flote de espaldas. La habilidad de su niño para sobrevivir un accidente acuático depende de su capacidad para ejecutar sus destrezas independientemente, sin ningún tipo de indicación verbal o física.

¿Debo practicar con mi niño estas destrezas después de las lecciones?

No hasta que el instructor le indique. Practicar con su niño fuera del ambiente de las lecciones de ISR antes de que las lecciones estén completas, puede ser contra productivo –usted puede reforzar inadvertidamente las destrezas equivocadas. Pídale a su instructor que le muestre como puede fomentar la buena práctica de destrezas, y jugar en el agua de tal manera que no se afecte lo que su niño ha aprendido en el curso de las lecciones.

Algunos instructores le permitirán a usted entrar al agua con su niño durante la última lección, para enseñarle a usted la manera específica de practicar y jugar con su niño en el agua.

¿Puede mi niño necesitar menos lecciones de ISR ya que mi niño ha participado en otros programas de natación?

No. Su niño fácilmente necesitará más lecciones si ha recibido otra clase de lecciones antes de empezar ISR. Si su niño ha estado involucrado en otro tipo de programa, en donde aprendió a flotar verticalmente, tal como con una tabla de patear o con aparatos de flotación, o ha practicado natación con su cabeza fuera del agua, puede necesitar lecciones adicionales para corregir la postura incorrecta del cuerpo en el agua antes de que la natación de ISR pueda ocurrir. O, si su niño ha estado en un programa donde los mensajes para nadar provienen de música, o de la mamá en el agua, su niño puede asociar la natación con estas indicaciones físicas o auditivas -- ninguno de los cuales estará allí si su niño se cae al agua cuando usted no esté presente. Los niños que han tenido instrucciones previas son capaces y logran aprender destrezas acuáticas de supervivencia, pero pueden necesitar más lecciones para que el niño se vuelva totalmente e independientemente hábil.

A mi niño le estaba yendo muy bien en las lecciones. Estuvimos el fin de semana en la playa, y en la siguiente lección no le fue bien. ¿Qué pasó? Cuando su niño estaba en la playa más probablemente, encontró el agua oscura, olas quebrando en la playa, arena suave y un gran número de otros factores que hicieron su experiencia acuática en la playa muy distinta de su experiencia en la piscina durante las lecciones. En la playa, su niño recibe de usted o de otras personas una serie

de mensajes muy distintos a los mensajes que recibe en las lecciones de ISR – puede que ella se sentó o se paró en el agua en movimiento y no muy profunda, o puede ser que ha estado alzada y cargada en el agua. Algunas veces los fines de semana que se pasan fuera de casa alteran los patrones de comida y de sueño, lo que puede afectar cómo la lección procede durante la semana siguiente.

De la misma manera, aún nadar en la piscina con otros amigos y miembros de la familia durante los fines de semana algunas veces puede afectar como se desarrolla la lección durante la semana siguiente, especialmente si su niño esta en una posición vertical para jugar o se le deja “flotar” boca abajo con la cabeza levantada. Esto no quiere decir que usted no pueda ir a la playa o a la piscina durante las lecciones de ISR –más bien, esté conciente de lo que su niño está experimentando, y esté preparado para que su niño tenga que reajustarse al comienzo de las lecciones la semana siguiente

**Mi niño esta físicamente incapacitado.
¿Puede él participar en las lecciones de
ISR?**

El fundador de ISR, Dr. Harvey Barnett, ha trabajado extensivamente con niños con varias discapacidades físicas y mentales. ¡Muchos de estos niños han completado exitosamente las lecciones de ISR, y a menudo se sienten particularmente orgullosos de sus logros acuáticos! Si su niño tiene una discapacidad

física o mental, nosotros le sugerimos que se comunique con ISR directamente, así podemos obtener información médica más detallada, y discutir con usted cuáles instructores en su área están calificados para enseñarle a su niño.

¿Se le olvidará a mi niño lo que aprendió en las lecciones de ISR?

Nadar es una destreza sensorio- motora --una vez aprendida, no se olvida. Es parecido a aprender montar bicicleta --una vez se ha aprendido a montar bicicleta, usted siempre sabrá como montarla, pero montar bicicleta después de un largo tiempo en el cual usted no la ha hecho, o montar en una bicicleta más grande, puede ser difícil al principio. De la misma manera, aunque a su niño no se le olvidarán las destrezas acuáticas de supervivencia, pueden ser más difíciles de realizar si su niño ha crecido significativamente o si su niño está en una situación acuática distinta. Tal como caerse en un río o un lago cuando su niño está acostumbrado a nadar en una piscina. Por esto las lecciones de repaso son muy importantes. Las lecciones de repaso ayudan a asegurar que su niño pueda realizar estas destrezas con un cuerpo más grande, más maduro, y le ayudan a darle a su niño confianza en sus destrezas acuáticas. La confianza es clave. Una persona que sabe nadar se puede ahogar si cae en pánico. Tener confianza en sus destrezas en el agua y tener la capacidad de ajustarse a una variedad de situaciones en el medio, es crítico para la supervivencia acuática.

Índice

Academia Americana de	
Pediatría	15, 16
Ahogamiento, genérico	40, 44
• Estadísticas	2, 12, 51
• Inhabilidad de ser “garantizado contra el ahogamiento”	85, 87
• Riesgos dentro de la casa	44, 81, 75, 77
Aparatos de Flotación	12, 32, 65
Aparatos de Seguridad	
• Alarmas de piscina	69, 75
• Cercas de piscina	69, 76
• Cerraduras	69, 77
• Chalecos salvavidas	79
• Clases de aparatos de seguridad para la piscina - general	69-71, 75-85
Barnett, Dr. Harvey	5, 104
Cercas. ver aparatos de seguridad.	
Comida ver dieta	
Confianza	48, 64, 88, 89, 113
Deposiciones	23-24, 19, 22, 37
Dieta, general	23-24,
• Comida para evitar	24, 38
• Introducción de comidas nuevas	19
• Líquidos, beber antes de la lección	22, 35, 37

• Líquidos/beber después de la lección	29
• Productos Lácteos	23, 35, 37
Emociones	
• Reacción a la lección	53-54, 108
Estímulo	
• Después de la lección	39, 56, 109
• Durante la lección	41, 55, 109
Fatiga	
• Fatiga de temperatura	26, 27
• Fatiga física	26, 27, 38
• Vigilando por...	
Flotación aparatos	11, 32, 65
“Flotadores.” ver aparatos de flotación . ver también aparatos de seguridad: <i>Chalecos de flotación.</i>	
Hoja “BUDS”	17, 19, 18-25, 29, 35, 36, 60, 65
Instructores	
• Comunicación	33
• Entrenamiento	
• Establecer relación con el niño	10, 11, 33, 32, 40, 44, 47
• Estilo individual	
• Horarios	33, 42
• Número de	39, 26
Intoxicación por agua	21-22
Juego (ver también	

juguets)

- Juego al agua

88-89

Juguetes (ver también juego)

- Almacenamiento 89-90
- Buenos juguetes para jugar en el agua 76, 77, 90
- Juguetes para evitar 91

Lecciones

- Ambiente 33
- Carácter individual de 10, 32. 36, 38, 46
- Duración de 6, 21-22. 26, 38, 60
- Lecciones aparte 31-32, 111
- Lecciones de mantenimiento 58, 64-65
- Lecciones de Repaso 58, 60-63
- Número de lecciones necesario 6, 31, 60, 61,67
- Observar antes del comienzo de las lecciones 3
- Posición de lado izquierdo después de nadar 28, 29, 39
- Presencia de otros niños durante las 27
- Progresión de lecciones (niño mayor de un año) 46-52
- Progresión de lecciones (niño menor de un año) 40-45
- “Regla de 3 toallas” 28, 34, 39
- Ropa requerida (ver *Ropa*)

Llorar. ver <i>Emociones</i>	
“Nadar-Flotar- Nadar”	8, 9, 46-52, 60, 61
Orinar	17-18, 21-22
Pañales (pañales de natación)	35, 44
Peso Corporal , general	6
• Cambios en peso y tamaño	58-59

“Prueba de la sandia”	78-79
Psicología	
• De comportamiento	5, 11
• Refuerzo	41,56, 65
• Teoría de aprendizaje	11
Protector Solar	34
Recursos de Natación Para Infantes	
• Dirección de pagina web	33
• Distinciones entre ISR y otros programas	11, 14, 15
• Éxito	2, 3, 96, 97, 102-106
• Formulario de matriculación	17
• Historia de	5, 11
• Metodología General de	5, 10, 11, 16, 29, 32
• Misión de	5
• Numero de estudiantes enseñada	2, 15, 98
• Numero de sobrevivientes por ISR	3, 95, 96
Retención	
• Cambios en realización de destrezas	58, 61, 63, 65, 66, 113
• Retención de destrezas	58-59, 61, 63, 113

Ropa

- Enseñar a niños completamente vestidos 9, 44-45, 51-53
- Niños ahogándose vestidos 9, 45, 52

Salud

- Dentición 21, 31
- Deshidratación 21
- Diarreas 20
- Discapacidades 112-113
- Enfermedad general 16, 17, 31, 35
- Eructos 37
- Estreñimiento 20
- Evaluar la salud de un niño antes de las lecciones 17
- Gas 23, 29
- Heridas 18, 26, 29, 35
- Medicación 16, 36
- Reacciones alérgicas 17, 18
- Vigilar por la hoja “BUDS” 16, 18, 36

Sueño

25

Temperamento

10

Temperatura de agua

- Temperatura del Spa/tina caliente 82

Toallas

- Necesidad de 3 toallas 28, 34, 39

Vigilancia

- Defensa contra ahogamiento 2, 68, 70-72, 73, 95

- Otros niños en la lección de ISR 27
- Por alguien distinto a los padres 70, 72, 73
- Vigilancia Segmentada 71-72, 73