Tema 6: Deporte, ocio y arte

Título: Hidroterapia en Granadown

Autores: Alejandro Ceballos García y María del Mar Ortiz Moreno

Resumen:
En esta comunicación explicamos el trabajo que se realiza con los usuarios que asisten a la piscina de la Asociación Síndrome de Down de Granada en las edades comprendidas desde los dos meses hasta los dos años.
Lo primero que debemos hacer al recibir un niño es una evaluación, que llevaremos a cabo a través de una batería de test, diseñada a lo largo de muchos años de trabajo, lo que nos facilitará la información necesaria para conocer el nivel del que el bebé goza dentro del agua.
Los distintos test que aplicamos suponen una recopilación del conjunto de la información obtenida durante todos estos años y de innumerables ejercicios aplicados y evaluados, que han dado como resultado una batería muy asequible y sencilla que nos facilita enormemente nuestro trabajo. Aplicamos este tipo de evaluación porque no hemos encontrado información suficiente y concreta que nos ayude en la evaluación de los niños con Síndrome de Down en el agua.
Una vez que hemos concluido la evaluación decidiremos qué material sería el idóneo para que el bebé comience a trabajar dentro del agua.
Tras ver que el bebé se adapta correctamente al material, nos plantearemos los objetivos que deberá superar a final de curso y los ejercicios necesarios que nos ayudarán a alcanzarlos.
Este grupo de edad es de gran importancia, ya que empezando tan pequeños, nos ofrece la posibilidad de asentar bien los conceptos y habilidades básicas de este educativo deporte, para fundamentar por medio de él unos sólidos cimientos sobre los que construir todo lo que queramos en los años que permanezca en esta piscina o la continuación en otra.

Palabras clave: Natación y Síndrome de Down.

1. Situación y contexto de la piscina de Granadown.

La Asociación Granadown se encuentra en la calle Perete nº 36 de Granada Capital.

Dentro del proyecto de este edificio se encontraba una característica peculiar y que no todos poseen, como es una piscina climatizada, que se encuentra en la planta baja del mismo. Con esta piscina se pretende dar un servicio más a los socios, diferente, a la vez que beneficioso, para todas las edades y necesidades de nuestro alumnado.

Esta instalación se ha convertido en un referente en el barrio ya que nuestros vecinos, de diferentes edades, desde bebés hasta tercera edad, la utilizan, a lo largo de la semana, para trabajar y nadar ellos con nosotros, los profesores, que lo que pretendemos es fomentar de esta manera, nuestra implicación con la gente próxima, así como la integración entre alumnos, objetivo principal en nuestra rutina de trabajo.

2. Usuarios con el que trabajamos.

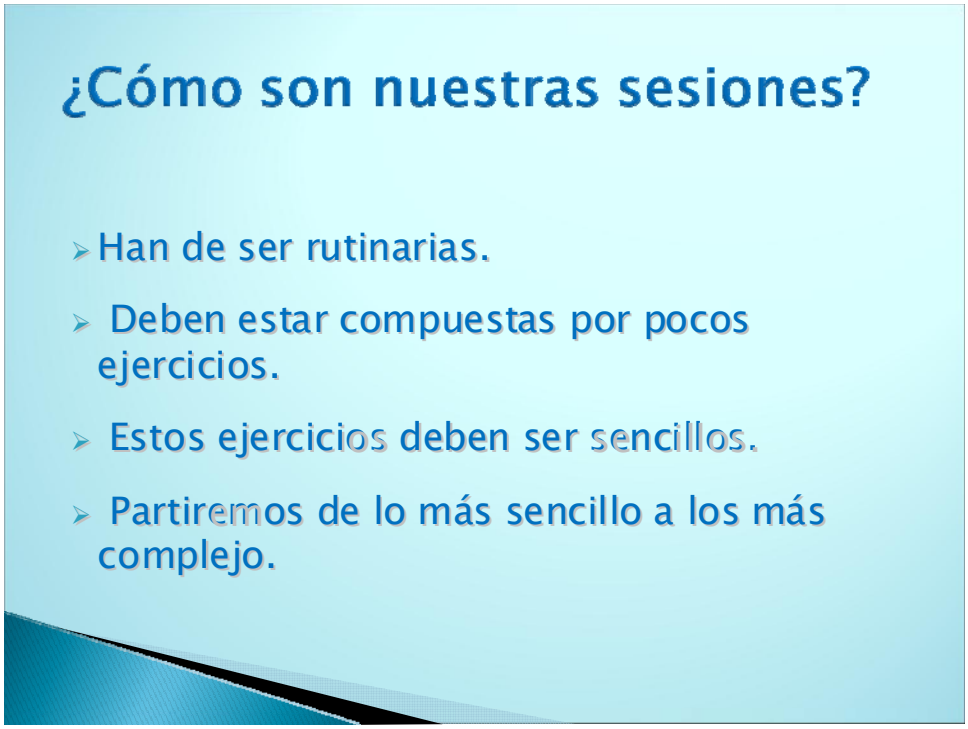
Granadown está compuesto por niños y niñas con Síndrome de Down, en su mayoría, pero también deben saber, que se guardan un número reducido de plazas para personas con problemas diferentes a los de nuestros socios que no gozan de instalaciones suficientes, en las que pueden ser atendidos con todas las garantías. En tal caso, nosotros los acogemos y les ofrecemos la ayuda que necesitan.

Entre otros, tenemos chicos con hiperactividad, autismo, parálisis cerebral, retraso motor, hemipléjicos, etc. Y, cómo no, niños con Síndrome de Down que junto con nuestros vecinos del barrio trabajan codo con codo para que todos alcancen el mayor nivel posible en este medio tan beneficioso para ellos como es el acuático, garantizando y fomentando en todo momento la integración de todos nuestros usuarios.

3. Descripción de las sesiones.

En términos generales diremos que nuestras sesiones han de ser rutinarias, sin que sea necesario caer en la monotonía ni el aburrimiento. Para que éstas sean asequibles deben estar compuestas por pocos ejercicios y sencillos con la intención de que nuestros usuarios asimilen con cierta rapidez y garantías lo que intentamos que aprendan, ya que si los saturamos de ejercicios con cierta complejidad, no llegarán a asimilar de forma adecuada las sesiones. Partiremos de lo más sencillo hacia lo más complejo para que el aprendizaje sea lo más equilibrado, progresivo y asequible posible.

Debe haber cierta familiarización con el medio acuático para conseguir una óptima relajación y por lo tanto una mejora de las habilidades físicas tales como la coordinación, el equilibrio, la fuerza, elasticidad muscular… entre otras y una mayor eficacia en la contracción y relajación muscular debido a la temperatura templada en la que se encuentra el agua.



3.1. Sesiones para niños y niñas de 0 a 3 años.

Esta es la primera etapa de aprendizaje con la que trabajamos en la piscina. Los bebés pueden llegar desde dos meses hasta los dos años y será en ésta última, en la que comenzarán a ser autónomos, siempre bajo nuestra supervisión o la de sus padres, claro está, ya que empezarán a desplazarse por la piscina tan sólo con la ayuda del material seleccionado y nosotros simplemente deberemos darle instrucciones de a dónde deberá dirigirse y cómo.

Para desarrollar una sesión definitiva necesitaremos completar los siguientes pasos:

3.1.1. Evaluación del niño.

Cuando los niños llegan a clase, en los primeros días, se le pasa un test para valorar, entre otras cosas, su nivel de habilidades motoras en el medio acuático.

- Se siente seguro en el agua: Lo usaremos para valorar su adaptación al medio acuático.
- Salir a flote: Valoraremos su movilidad y sus instintos de supervivencia.
- Escupe el agua: Veremos su control de la respiración.
- Se deja colocar de espaldas: Con esto sabremos los planos que domina el bebé y en los que podremos trabajar.
- Mueve los segmentos corporales cuando lo sujetamos por el pecho: Veremos su movilidad en ingravidez y desequilibrio.
- Incorporamos un elemento flotante para ir hacia delante: Empezaremos a usar materiales flotantes y valoraremos su adaptación a éstos.
- Se sostiene sin caerse sobre un elemento flotante: Trabajaremos su control postural.
- Se desplaza por la piscina con ese elemento flotante moviendo las piernas: De nuevo control postural al que le sumamos la movilidad de los segmentos corporales nombrados.
- Separa los brazos del elemento flotante para coger los juguetes o nadar. Evaluamos el control postural, la movilidad y la seguridad del bebé sobre ese elemento flotante.

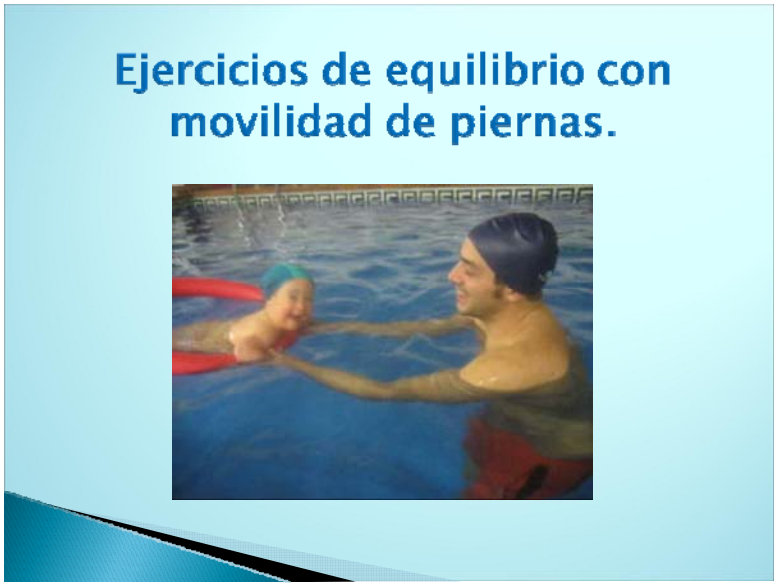
- Mueve los segmentos corporales de forma coordinada sobre el elemento flotante. A todo lo que explicamos en el punto anterior sumamos la coordinación de movimientos, ya no basta con moverlos, hay que moverlos bien y al ritmo adecuado.
- Se tumba al nadar hacia atrás con el elemento flotante: Trabajo con material en diferentes planos.
- Salta al agua: Trabajo muy importante de equilibrio, tanto sentado como de pie, coordinación de movimientos para llegar al agua, control de la respiración al entrar y salir de ésta y control postural para mantener la posición del cuerpo al entrar y salir.

3.1.2. Material que utilizamos según su evaluación.

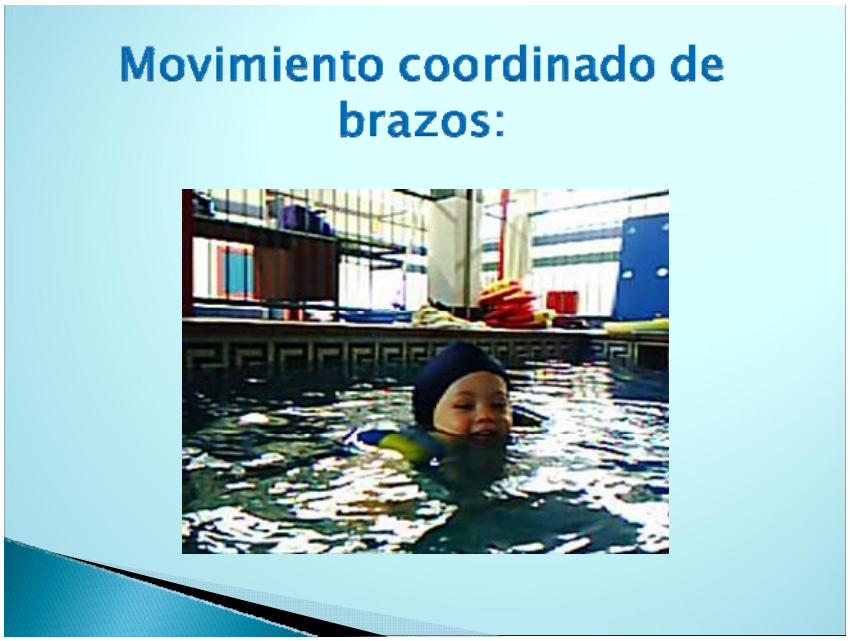
- Colchoneta: La utilizamos con todas las edades, desde los bebés para empezar a hacer volteos, gatear, etc., hasta trabajos de equilibrio con chicos de mayor edad mayores corriendo sobre ella.
- Churros: Lo usamos con los bebés y lo abandonamos cuando el desplazamiento por la piscina es buena y el bebé usa tanto brazos como piernas.
- Manguitos: Es el paso siguiente al churro, realizaremos con los manguitos los mismos ejercicios y la misma evolución que con el churro. Cuando el niño controla los manguitos y se desplaza por la piscina, moviendo tanto brazos como piernas correctamente, subiremos un nivel más, incorporando el material que a continuación le exponemos.
- Tabla: Sólo la usaremos para mejorar su horizontalidad al colocarla en el pecho del niño sin tener que quitarle los manguitos.

3.1.3. Objetivos y ejercicios a desarrollar en las sesiones.

- Mover de forma coordinada las piernas. Tomaremos al bebé por las manos y le animaremos a mover las piernas haciendo que no las enseñe una tras otra o acariciándole sus piernas con las nuestras.

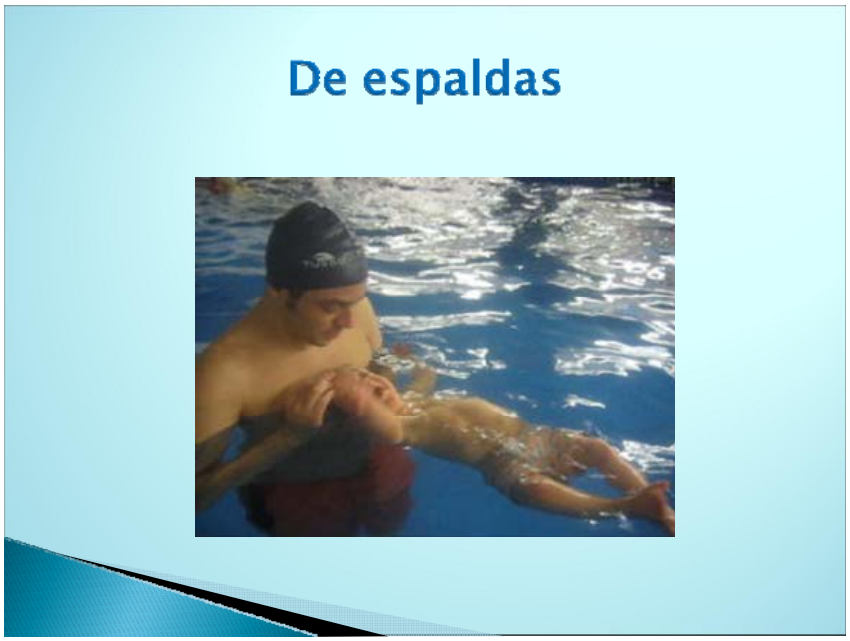


- Mover de forma coordinada los brazos. Estando flotando el niño en el agua sobre el churro o los manguitos, le pediremos que nos dé la izquierda, una vez que la tenemos tiraremos de él hacia nosotros y la soltaremos para volver a hacer lo mismo con la otra mano.



- Mover de forma coordinada los brazos y piernas. Haremos lo mismo que en los ejercicios anteriores pero animando al niño a mover las piernas a la vez que nos da las manos.

- Trabajar en diferentes planos. Flotar, con nuestra ayuda o con churro o manguitos, de espaldas.



- Comenzar a nadar sin material flotante. Empezaremos a soltar al bebé en el agua para que comience a realizar los movimientos adecuados sin necesidad de nuestra ayuda. Siempre realizaremos este ejercicio con mucho cuidado y con la supervisión necesaria para que el bebé no le tome miedo al agua y quiera volver a repetir este ejercicio sin ningún tipo de problema.

3.1.4. Evaluación final.

Pasaremos de nuevo la batería de test que hicimos a principio de curso, para poder observar y asegurarnos de que tanto los bebes como nosotros hemos trabajado bien, examinando en los resultados que los objetivos marcados han sido superados a final de curso.

4. Conclusiones.

Desde hace años venimos observando lo importante y beneficioso que es el que los bebés vengan a tan temprana edad. Todos los chicos que han estado viniendo a la piscina desde pequeños han aprendido mucho más rápido y mejor a nadar que los que se incorporan a edades más tardías. Pero esta mejora en el aprendizaje no es sólo a nivel físico, también psicológico y social, porque estos niños perciben que la piscina es un lugar de trabajo en el que hay un profesor y un turno de trabajo que respetar, compañeros con los que compartir material, ejercicios, etc. De esta manera la satisfacción no es sólo para los profesores que ven el progreso de los niños y niñas, sino, sobre todo, para los bebés que ven completar etapas bastante valiosas para su formación integral.

Referencias:

COLLINS, D.A. **(1969)** Suggestions for Teaching Swimming to People with Down´s syndrome. En:

Blomquist, L. (ed.) *Adapted Aquatics Program Manual, pp. 54-55*. University of Rhode Island.

LONGHI. C. **(1992)** Del Vientre Materno a la Piscina. *Sport & Medicina. Nº 10.Pag 12-16*.Julio-Agosto.

VILLAGRA, H.A. **(1997a)** Somatotipo en personas con síndrome de Down, incidencia de la actividad física y deportiva. *Revista síndrome de Down, pp. 14-15. Fundación síndrome de Down de Cantabria.*

Villagra, H.A. (1997). *Variaciones en la morfología corporal en niños afectados con el síndrome de Down.*