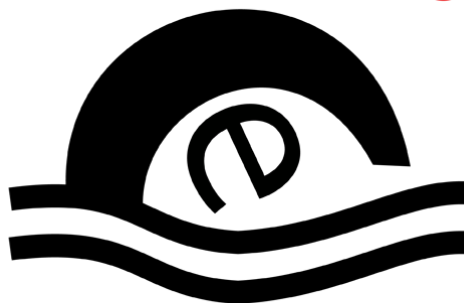


e swimming



Natación como terapia

Manual para los padres



'El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.'

Manual para los padres

Sobre el Proyecto

Eswimming es un proyecto europeo financiado con el apoyo del Programa de Aprendizaje Permanente de la Comisión Europea con el objetivo de promover en toda Europa la natación como terapia para las personas desfavorecidas. Se dirige a formadores, trabajadores sociales, voluntarios, personas con discapacidad, padres y tutores. El proyecto ofrecerá materiales sobre la aplicación de la natación como terapia, material promocional y se intercambiarán ideas, experiencias, información, conocimientos y buenas prácticas. El proyecto está siendo desarrollado por un consorcio de socios de Italia, Alemania, España, el Reino Unido y Eslovenia.

La práctica de la natación como terapia: beneficios para el usuario. La natación es una actividad muy beneficiosa tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Se trata de una actividad muy saludable que se puede practicar a lo largo de toda la vida. Al flotar en el agua, se trata de una actividad de bajo impacto físico que reduce considerablemente la tensión corporal, a diferencia de otras actividades como el footing que se desarrollan en tierra. Esta es la razón por la que la natación se recomienda a personas con lesiones y discapacidades físicas o mentales. ¡Hay algunos ejercicios que resultan fáciles en el agua cuando sería casi imposible realizarlos en tierra firme!

Cuando se practica la natación en equipo, se convierte en una gran actividad social que hace adquirir habilidades tales como la socialización, la autodisciplina y la creación de metas. También aprenden que la superación de obstáculos se convierte en una experiencia gratificante que fomenta la autoestima, la confianza en sí mismo y la independencia y que mejora en definitiva la calidad de vida.

Necesidades especiales para personas con discapacidad: los beneficios para las personas con discapacidad son numerosos, no solo para su bienestar, sino para varias áreas de importancia.

1. Bajo una correcta supervisión, la natación es una terapia muy segura para personas con necesidades especiales. La flotabilidad del agua reduce el estrés existente sobre los músculos otorgándole a la persona una amplia gama de movimientos y coordinación. Además, el medio líquido favorece el desarrollo neurológico de la persona que la practica.
2. La natación se considera más segura que otras terapias físicas en tierra, ya que en la piscina no hay superficies duras y hay menos riesgos de lesión para la persona que la practica. Se trata de una actividad segura siempre y cuando se practique en presencia de un terapeuta cualificado.

3. Otro objetivo de la natación como terapia para personas con discapacidad es la mejora de la autonomía del nadador. Aumentando su autonomía se puede aumentar su autoestima, mejorando con ello la calidad de vida.
4. La integración social ha sido uno de los efectos más importantes de la natación como terapia en el equipo de natación de Velenje, Eslovenia. Según comentan los padres de los niños que han participado en el programa con regularidad, se han vuelto niños más sociables tanto en la escuela como con su entorno. También prestan más atención en la escuela y son menos inquietos.
5. Las habilidades mentales también mejoran ya que la natación incluye varias habilidades cognitivas que se incluyen en la terapia (por ejemplo: contar, repetir palabras, dibujar o realizar figuras geométricas en el agua, etc.)



¿Cómo podemos participar?

Contacte con nosotros o con uno de los socios del proyecto (para ver el listado de socios visite: <http://www.eswimming.eu/>)

También puede contactar con la piscina de su localidad y solicitar más información sobre las actividades de natación para personas con discapacidad. Contacte con una ONG local que trabaje con personas con discapacidad. Contacte con las autoridades locales y regionales para averiguar las posibilidades de financiación de este tipo de programas en su localidad. También puede contactar con asociaciones regionales y nacionales que traten con discapacitados.

Viste nuestro proyecto en la página: <http://eswimming.eu/>.

The screenshot shows the 'O projektu' (About the project) page of eswimming.eu. The page is multilingual, with a language selector at the top right showing 'BHS DEU ENG ESP ITA SLV'. The main content is in English and describes the project's goals, target audience, and contact information. A sidebar on the right lists various resources available, such as 'Video Materijali', 'Pisani materijali', 'Priručnik', 'Svjedočanstva', and 'Pitanja i odgovori'. The footer includes logos for the European Union and the Lifelong Learning Programme, along with a disclaimer.

La página Web es multilingüe e incluye material educativo para personas con discapacidad, fotos, material de vídeo, animaciones, blog, etc. Está dividido en diferentes secciones dependiendo de las necesidades de los destinatarios: entrenadores, padres/tutores, alumnos.

Experiencias positivas de los padres

“Mi hijo es hiperactivo. Las clases de natación le han ayudado mucho. El día que va a clases está más motivado para hacer sus deberes y después de las clases está tan cansado que se duerme rapidísimo. La participación en clases de natación desarrolla su sentido de la responsabilidad”.

“No solo hay beneficios físicos, sino también sociales. Mi hijo se socializa, tiene amigos y queda con ellos”.

“La natación en sí no es tan importante para mi hija, pero sí los elementos sociales que ello conlleva. Desde que practica la natación, está siendo mucho más sociable”.

Contacto

IPAK Institute for Sybolic Analysis and Development of Informational Technologies

Koroška 18

3320 Velenje

Slovenia

tel: 03 891 90 40, fax: 03 891 90 42

info@ipak-zavod.si ; www.ipak-zavod.si

Stanko Blatnik

blatnik@ipak-zavod.si

Biljana Mečava

mecava@ipak-zavod.si