

## ***Los beneficios de la natación***

### **¿Por qué mi hijo debería ser nadador??**

- La **natación** es una actividad excelente para todo tipo de edades
- La **natación** mejora las capacidades físicas y enseña a esforzarse para tener un cuerpo en forma. Muchas superestrellas de otros deportes han utilizado la natación para ganar fuerza y coordinación que les ha ayudado a ser mejores.
- La **natación** es un excitante deporte individual y de equipo
- La **natación** es una actividad técnica que desarrolla todo tipo de habilidades
- La **natación** es una actividad que proporciona salud para toda la vida. La pueden practicar desde recién nacidos a ancianos
- La **natación** tiene una tasa baja de lesiones comparada con otros deportes
- La **natación** motiva a sus participantes a mejorar y enseña a establecer objetivos
- La **natación** promueve una actitud mental positiva y mejora la autoestima
- La **natación** puede prevenir accidentes como los ahogamientos

### **Sabias que...**

El ahogamiento es una de las mayores causas de muerte en los niños americanos?

Más del 30 % de los niños tienen riesgo de contraer enfermedades relacionadas con la obesidad?

**La natación es la medicina para ellos**

### **Preguntas clave**

Si bien ganar es bonito, establecer un record, conseguir el mejor tiempo, o conseguir una mínima, nosotros tenemos la esperanza de que nuestros jóvenes deportistas aprendan mucho más que eso. "Nadar rápido está genial". Pero no hay ningún sitio ni en la historia de la humanidad ni en la teología donde ponga que aprender a nadar rápido tiene una prioridad alta en el gran esquema del universo. Desde un punto de vista práctico, dar demasiado énfasis a la velocidad, los tiempos o los resultados acabará en frustración. No importa lo rápido que nade un joven deportista, probablemente habrá otro en el pueblo, provincia o país de al lado que nade más rápido, y si no lo hay, lo habrá. Por eso los entrenadores y los padres debéis preguntaros:

- ¿Ha aprendido el niño/a a nadar con mejor técnica que la temporada pasada o él/ella se siente más confiado y seguro en el agua?
- ¿Ha aprendido a tomar la iniciativa, pidiendo ir a la piscina si necesidad de que constantemente el entrenador o los padres le obliguen?

- ¿Ha aprendido a sacrificar sus deseos personales por el bien del equipo?
- ¿Ha sacado beneficio de la experiencia competitiva, aprendiendo a ganar y perder tal y como ocurre en nuestra sociedad?
- ¿Ha aprendido a tener más paciencia para superar los obstáculos, contratiempos y problemas?
- ¿Ha mejorado su empatía?

En pocos años, las medallas y los trofeos quedarán a un lado y los mejores tiempos serán un vago recuerdo. **Las amistades que conozca y los valores que aprenda permanecerán para toda la vida.**

