

Guía de EDUCACIÓN ACUÁTICA INFANTIL

Juan Antonio Moreno
José Ángel Arias
María Ángeles Caravaca
María del Castillo
Rita Pinto
Luciane de Paula

Descárgatelo
gratis en
www.inde.com



Primera edición, 2010

Título:

Guía de educación acuática infantil

© INDE Publicaciones

Pl. Sant Pere, 4 bis, baixos 2ª

08003 Barcelona (España)

Tel. 93 3199799—Fax 93 3190954

<http://www.inde.com>

E-mail: editorial@inde.com

© Juan Antonio Moreno , José Ángel Arias, María Ángeles Caravaca, María del Castillo,
Rita Pinto y Luciane de Paula

Avalado:

DAFDSI. Seminario de Investigación en Didáctica de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche

GICOM. Grupo de Investigación en Comportamiento Motor. Universidad Miguel Hernández de Elche

GIAAS. Grupo de Investigación en Actividades Acuáticas y Socorrismo. Universidad de a Coruña

Ilustraciones:

Luis Conte Marín

ISBN: 978-84-9729-197-2



Guía de EDUCACIÓN ACUÁTICA INFANTIL

Juan Antonio Moreno
José Ángel Arias
María Ángeles Caravaca
María del Castillo
Rita Pinto
Luciane de Paula



Índice

- 5 **Objetivo**
- 6 **¿Natación para bebés?**
- 7 **Finalidades**
- 8 **Beneficios**
- 9 **¿Cómo preparar al bebé desde casa?**
- 10 **¿Qué hacer en la primera visita a la piscina?**
- 12 **Características de la piscina**
- 13 **¿Porqué jugar en el agua? Aprender jugando**
- 14 **Dudas**
- 17 **Recomendaciones**
- 18 **Metodología**
- 21 **Materiales acuáticos**
- 22 **Funciones de los padres**
- 23 **Actividades**
- 26 **Para conocer más**
- 27 **Conclusión**





Objetivo

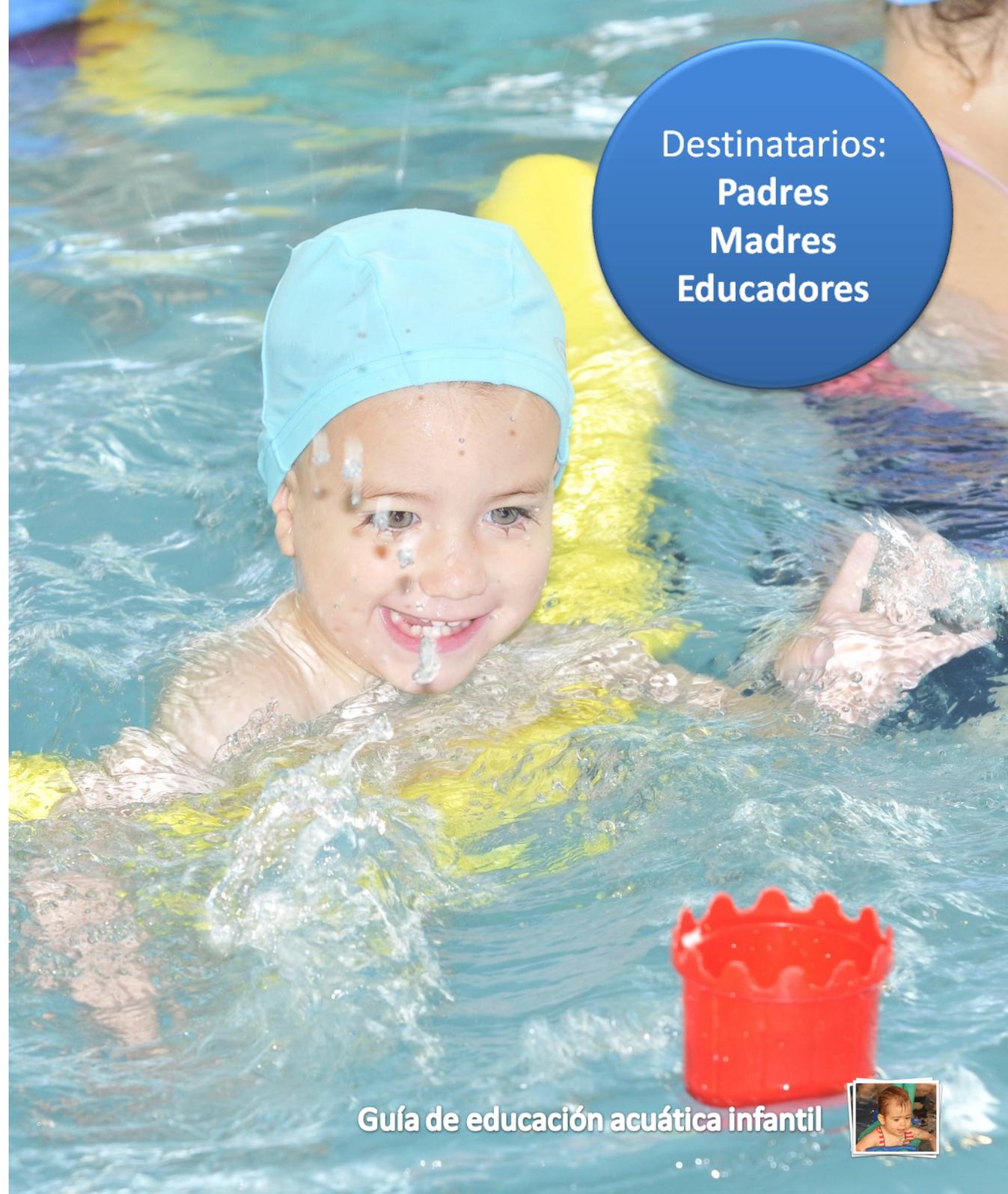
Esta guía pretende facilitar el acercamiento que muchos adultos tratan de hacer por primera vez al mundo de la enseñanza acuática infantil.

El objetivo es ayudar al adulto a familiarizarse de la manera más sencilla posible con un programa de actividades acuáticas infantiles.

Perspectivas de uso:

- Para aplicar a sí mismos.
- Para saber analizar los programas acuáticos en la infancia.

Destinatarios:
Padres
Madres
Educadores





¿Natación para **BEBÉS?**

Por su aún
incipiente
desarrollo, **un
bebé no
puede
nadar**

En la **adaptación al medio acuático** el niño va descubriendo el nuevo medio, mejorando su relación con el agua, de forma que se va preparando para posteriores aprendizajes de mayor dificultad, como es la natación, pero no es éste el objetivo principal que se pretende a estas edades.

La educación acuática infantil engloba todas las actividades que se desarrollan en el entorno acuático del bebé (padre, madre, educador y piscina). Los niños aprenden a conocer su propio cuerpo, a equilibrarse, a desplazarse, socializarse con otros bebés y otros padres, en definitiva, una serie de habilidades que le servirán de base para un posterior aprendizaje de la natación (y/u otros deportes acuáticos).





Finalidades

- Desarrollar su **motricidad acuática**.
- Incrementar su **repertorio de movimientos**.
- Fortalecer el **tono muscular**.
- Mejorar el **equilibrio**.
- Mejorar la **postura**.
- Adaptar la **respiración** al medio acuático.
- Ayudar a la **toma de decisiones**.
- Aumentar la **autoestima**.
- Adquirir **autonomía**.
- Incrementar sus **relaciones sociales**
- Aumentar la **confianza** y seguridad en sí mismo.

El niño debe **disfrutar moviéndose libremente** en el agua, en interacción con sus acompañantes, de tal forma que la práctica acuática sea **un elemento más en su formación integral**





Beneficios

- **Permite** conocer un espacio de acción diferente al terrestre.
- Fortalece la **musculatura respiratoria**.
- Favorece la expulsión de **mucosidades**.
- Mejora y fortalece la **relación afectiva** entre el hijo, la mamá y el papá.
- Ayuda a la **relación** con otras personas (adultos y niños).
- Ayuda al bebé a **relajarse**.
- Mejora la **movilidad intestinal** e **incrementa el apetito**.
- Fortalece el **sistema inmunológico**.
- Contribuye al desarrollo del **aparato óseo y muscular**.



Se desarrolla
la
**motricidad
acuática**
del bebé





¿Cómo preparar al bebé desde casa?

- En los primeros meses (0-6) **primero en la bañerita y luego en la bañera grande** con los padres (si cabe la posibilidad).
- La temperatura: **34 grados** aproximadamente.
- Mucho **contacto corporal**, sensación de seguridad.
- Las primeras veces, la posición del bebé tendrá que ser de forma **que el niño vea al adulto** (por ejemplo, colocar al bebé boca arriba sobre las piernas o boca abajo sobre el pecho).

El baño tiene que ser un momento de relax, **no hay que tener prisa**





¿Qué hacer en la **primera visita a la piscina?**

El método utilizado nunca debe **“presionar”** al niño para que aprenda a flotar

- Para llevar al bebé a la piscina, siempre y cuando ésta posea las condiciones adecuadas, **es recomendable esperar hasta los 6-8 meses de vida.**
- Con la intención de conocer el entorno acuático, se aconseja que **los padres visiten la piscina previamente.**
 - Para que no perturbe el ritmo diario habitual, **se evitarán las horas de dormir y comer.**
- **La duración de las primeras sesiones estará marcada por el ritmo del bebé** y podrá ir aumentando progresivamente.
- **El bebé necesitará un tiempo para aclimatarse al nuevo entorno** (temperatura, espacio, ruido, gente, etc.). Lo normal es que el profesional asignado a las clases enseñe inicialmente las instalaciones.
- El técnico irá dando pautas y recomendaciones de actuación a los padres.
- **Lo importante es que la experiencia sea grata.**



¿Qué hacer en la primera visita a la piscina?

- Evitar obsesionarse con que los niños aprendan técnicas específicas.
- Para introducirse en el agua se seguirán una serie de pasos:
 - Jugar en la playa de la piscina con agua.
 - Intentar que la entrada a la piscina sea voluntaria por parte del bebé.
- Dentro del agua, para que se le transmita seguridad, se debe mantener el contacto entre el bebé y la persona de referencia.
- **Sujetar al bebé suave y relajadamente, manteniendo el nivel del agua próximo a sus vías respiratorias y situándose a su mismo nivel.**
 - Para que el bebé se encuentre relajado se le cantará, mecerá, de tal forma que se sienta satisfecho con la experiencia.

Lo fundamental es que todos adquieran el **gusto por el agua**





Características de la piscina



La piscina deberá reunir una serie de condiciones:

- **La temperatura del agua deberá estar a unos 30 grados** centígrados aproximadamente, mientras que la temperatura ambiente 2 grados por encima.
- Las características del tratamiento químico del agua deben garantizar una calidad excelente y controlada periódicamente, dentro de los niveles legalmente establecidos.
- **Disponer de vestuarios cercanos** con ducha cómoda donde poder ducharse tanto el acompañante como el bebé, y con un **cambia-pañales** y una **sillita** donde preparar al bebé con toda seguridad.
- Cerca a la piscina, **zona de espera con bancos** para antes de entrar al agua y un lugar para dejar las toallas para arropar al bebé a la salida del agua.





¿Por qué jugar en el agua? **Aprender jugando**

El juego es la clave para el aprendizaje en la primera infancia

- A través del juego se conseguirán los objetivos, por eso es **juego intencional**, provocado.
- El juego es el mejor medio para que el pequeño **exprese sus deseos, sus fantasías, sus frustraciones, sus conflictos**, etc.
- Los juegos acuáticos ofertan un amplio abanico de posibilidades que mejoran y ayudan al **desarrollo psicomotor** del bebé, así como a la **socialización**.
- En la primera etapa el **juego exploratorio** será el protagonista. Al niño le gustará explorar el espacio y los objetos (juguetes) de forma táctil-bucal primero y táctil-manual después.
- A partir de la prensión (5 ó 6 meses) comienza una etapa de evolución en el área de la coordinación.
- **Más tarde los juegos serán los de imitación**. Al bebé le gustará observar movimientos para luego intentar reproducirlos.





Dudas



¿Qué hacer si el bebé no disfruta en el agua?

Preguntar al docente sobre si nuestra actitud es adecuada. Intente disfrutar del agua usted primero. Juegue con su bebé, cante canciones o muéstrelle juguetes, buscando que se relaje y disfrute en caso de que esté tenso.

¿Y si el bebé al principio disfrutaba mucho y ahora siempre llora?

Normalmente, los bebés pasan por una fase en la que parece que ya no disfrutan y se divierten como al principio. Hay que observar a qué puede deberse, si es porque coincide con la hora del sueño, de la comida, o simplemente, porque ha perdido interés. También puede echarse a llorar porque tenga frío, porque esté cansado ese día, o porque exista mucho ruido ambiental, o incluso porque se haya atragantado al tragar un poco de agua. Detectado el problema, analizar con el docente la manera de conseguir que su ambiente de juego vuelva a la normalidad. Puede ser útil cambiar de estímulos, ofrecer nuevos juguetes, otros juegos.





Dudas



¿Corre peligro el bebé cuando se sumerge en el agua?

Cuando el rostro del bebé entra en contacto con el agua, se produce un espasmo involuntario de la glotis y epiglotis, “se cierran”, lo que impide que el agua entre en la tráquea y por consiguiente, en los pulmones. Con la práctica, el bebé aprende a utilizar este mecanismo para hacer apneas controladas. Si en alguna ocasión el agua invade sus vías respiratorias, tiene otros reflejos como la tos y el estornudo para limpiarlas sin correr peligro.

¿Cuánto tiempo hay que esperar para bañar al niño después de comer?

En el caso de que el bebé sea de corta edad puede comer incluso antes de entrar al agua. Cuando toman alimentos sólidos, evitar que coman antes de entrar a la piscina, y lo realmente importante es entrar de forma progresiva, adaptándose al cambio de temperatura.





Dudas



¿Cómo se sabe si el bebé tiene frío?

Normalmente los bebés no tiemblan, pero hay que prestar atención a la coloración de su piel, labios y extremidades (dedos, nariz, etc.). Si se ponen amoratados hay que salir del agua e intentar hacerles entrar en calor, incluso pudiendo dar por terminada la práctica.

¿Qué hacer cuando el bebé vomita o se hace caca?

Analizar las circunstancias en que se producen estos “accidentes”. Si son puntuales, se limpia y se debe seguir con la actividad con normalidad. Si se producen ante determinados estímulos de forma repetida pueden ser respuestas aprendidas para “defenderse” de algo que no le gusta.





Recomendaciones

- **No dejar nunca al bebé solo cerca del agua**, todavía no es consciente del peligro que ello tiene.
- Tener presente que los espacios próximos a la piscina están casi siempre mojados, por lo que **hay que caminar con mucho cuidado y utilizar zapatillas cuya suela no resbale**.
- Asumir la necesidad de un **mínimo tiempo para lograr objetivos**.
- **Evitar las comparaciones entre los bebés**. Cada niño aprenderá a su ritmo.
- Después del baño ducharse con agua limpia, **hidratar la piel y vestir al niño de acuerdo con la temperatura exterior**. No olvidar tapan la cabeza, sobre todo si tiene el pelo mojado, al salir de la instalación.
- **Preguntar** al responsable de la instalación la **cualificación profesional de los técnicos** (monitor, entrenador, TAFAD, licenciado).

Respetar el ritmo de desarrollo del bebé y nunca forzarlo





Metodología

El programa acuático debe **adaptarse** a las características del niño y no al revés

- Una sesión por semana o dos, como mucho, son suficientes.
- Un número máximo de **siete niños acompañados** es el ratio adecuado por educador.





Metodología

El método de enseñanza debe estar **fundamentado en el proceso**, y no en el resultado

Una buena metodología ha de ser:

- **Activa**, el niño es quien realiza la acción al responder a los estímulos que se le proponen.
- **Progresiva**, aumento progresivo de la dificultad, respetando el ritmo de aprendizaje del niño.
- **Placentera**, el clima de trabajo debe ser positivo. Un niño seguro explora su entorno y aprende de la experiencia.
- **Intencional**, el profesor debe indicar los objetivos a los acompañantes para que puedan colaborar adecuadamente.
- **Lúdica**, el juego intencional está presente en todas las sesiones como forma privilegiada de aprendizaje.
- **Significativa**, el niño debe partir de lo que ya conoce y domina para descubrir nuevos conceptos y procedimientos, que integra en su conducta.





Metodología

En la adquisición de las primeras **habilidades motrices acuáticas**, los niños deben explorar el entorno y **aprender a través del ensayo-error**, mediante la búsqueda a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas





Materiales acuáticos

- Manejable por el bebé.
- De colores vivos y diferentes texturas.
- Que hagan sonidos variados.
- De diferentes tamaños.
- Seguros y en buen estado.
- Que permita iniciar en el juego simbólico (muñecos, etc.).





Funciones de los **padres**

- **Ofrecer un cálido contacto**, piel con piel, sin tensiones.
- Dar diferentes oportunidades de práctica (**variar las tareas**).
- **Ofrecer al niño experiencias**, despertar su interés.
- **Estar disponible y cercano** por si el bebé necesita un apoyo.
- **Entusiasmarse** con cada nuevo aprendizaje y demostrarlo efusivamente.
- **Respetar su propio ritmo de aprendizaje**, aunque sea muy lento.
- Establecer una **comunicación continua con el niño**.
- **Dar confianza y seguridad al niño**, cumpliendo lo acordado previamente.
- **Escuchar y asumir las indicaciones del docente**.
- **Asegurar la coherencia entre sus objetivos y los medios para conseguirlos**.





Actividades



Actividades





Actividades





Para conocer más

- De Paula, L., y Moreno, J. A. (2007). La respiración/ inmersión acuática en bebés y niños pequeños: propuesta metodológica y didáctica de aprendizaje. En S. Llana, y P. Pérez (Eds.), *Natación y Actividades Acuáticas* (pp. 281-296). Alcoy: Marfil.
- Del Castillo (2004). *Actividades acuáticas en la primera infancia: programa de intervención y seguridad*. A Coruña: Xaniño
- Moreno, J. A., y De Paula, L. (2005). Estimulación acuática para bebés. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 5(4), 53-81.
- Moreno, J. A., y De Paula, L. (2006). Estimulación de los reflejos en el medio acuático. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 6(2), 193-206.
- Moreno, J. A., Pena, L., y Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas infantiles*. Barcelona: Paidós.
- Moreno, J. A., y De Paula, L. (2009). *Estimulación acuática para bebés*. Barcelona: Inde.





Conclusión

Los programas de educación acuática infantil deben estar diseñados para ayudar a los bebés, niños y padres a conocer y desarrollar confianza en el agua. Esta se debe conseguir a través de la participación en una serie de actividades acuáticas educativas placenteras y seguras, que permitan crear la base para la adquisición futura de las habilidades deportivas acuáticas.

Los bebés y niños que tienen experiencias felices en el agua pueden sentirse más confiados y aprender con más facilidad, manteniéndose motivados para su práctica futura.

Los padres son los primeros educadores. Les proporcionan el apoyo emocional que los niños necesitan para sentirse seguros.





DAFDSI

Didáctica de la Actividad Física y del Deporte

Seminario de Investigación



GICOM **UMH**

Grupo de investigación en comportamiento motor