



Natación temprana ¡bebés al agua!



El agua es un elemento de juego único, por todas las cualidades y posibilidades diferentes que posee. Es un medio inigualable para experimentar situaciones placenteras y para la ejercitación motriz. Cada edad presentará posibilidades distintas y especialmente aprovechables.



“Estas ideas llegaron a nosotras junto con la experiencia cotidiana de ver lo transformadora y benéfica que es el agua en la convivencia de padres e hijos. Sabemos que todos los niños aprenden a nadar, hayan tenido o no la experiencia del agua temprana, así como aprenden a leer cuando llegan a la escuela. Pero es muy diferente la vivencia afectiva de un niño que conoce la lectura escuchando cuentos desde muy pequeño en brazos de su madre, que la de otro que conoce las letras por primera vez en un aula”, afirman Martha y Magdalena Sanz –madre e hija- que aúnan la visión de la natación y la psicología.

En su libro *El agua en la infancia* de Editorial Urano y de reciente lanzamiento, invitan a un recorrido por el camino de la infancia y las ilimitadas posibilidades lúdicas del agua: desde el primer baño del recién nacido en casa hasta el control de esfínteres y el pasaje a natación preescolar. Son los padres quienes guían y acompañan la iniciación acuática de sus hijos, en un aprendizaje mutuo basado en el placer y el juego.

¿Cuáles son los beneficios de la natación temprana?

Son muchos y variados: abarcan no sólo el desarrollo psico-físico del bebé y el niño (movimientos, socio-afectividad, inteligencia) sino que también al darse en situaciones grupales compartidas con otros padres, niños y docentes le dan a la familia herramientas que facilitarán las experiencias de adaptación a guarderías o jardines de infantes.

Asimismo, el contacto sistemático y orientado con el agua sienta las bases para el futuro aprendizaje de técnicas de nado, dando a los padres clara noción de qué puede ir logrando su niño a lo largo de su desarrollo.

Tiene además un gran valor vincular, ya que padres e hijos se disfrutan plenamente presentes en un entorno de juego y agua templada que favorece el contacto piel a piel, y en el que no entran obligaciones, apuros ni celulares.

La natación para bebés y niños ha crecido enormemente en todo el mundo en los últimos 30 años.

Tanto es así que la Universidad de Griffith en Australia

El recién nacido viene dotado de reflejos que trae de su vida acuática intrauterina por lo que está fisiológicamente preparado para realizar inmersiones sin riesgo

acaba de llevar a cabo la investigación de más envergadura a nivel mundial sobre los beneficios de las actividades tempranas en el agua: con casi 7000 encuestas, evaluaciones con tests estandarizados y observaciones de escuelas de natación, esta importante investigación ha comprobado que los niños que realizan natación entre los 0 y los 5 años superan en gran medida a los niños que no realizan esta actividad.

No sólo en el manejo del cuerpo sino también en la mayoría de los aspectos cognitivos fundamentales para la futura escolaridad.

Magdalena ha trabajado en la traducción al español de esta importante investigación, que está disponible en el sitio web de Asociación NADI (Natación Aplicada al Desarrollo Infantil) de la cual las autoras del libro son miembros fundadores. www.nadiasociacion.com

¿Cuándo se puede comenzar?

Hasta los 4 meses de vida el baño diario es espacio acuático suficiente, y en su libro orientan a los padres sobre las necesidades del recién nacido en sus primeros contactos fuera del vientre materno con el agua que fuera su primera cuna. Los bebés son acuáticos por naturaleza y el baño diario puede transformarse en un espacio compartido de calma, relajación y vivencias corporales placenteras.

A partir de los 4 meses de edad, y cuando los padres y el pediatra lo convengan, los bebés y niños pequeños pueden asistir a una pileta amigable y muy bien climatizada, para iniciar junto a sus padres el camino del agua.

Los padres pueden encontrar en el libro una propuesta que va más allá del agua, como respuestas y reflexiones a estas inquietudes: ¿Qué necesitan los bebés y





niños en cuanto a contención, pero también libertad de movimientos? ¿Qué pueden hacer a cada edad? ¿Cómo crecen hasta dominar el equilibrio inestable del agua? ¿Qué es nadar de los 0 a los 3 años, cuáles son las posibilidades acuáticas reales de la primera infancia?

El libro integra la visión de la pedagogía Waldorf y la atención temprana de Emmi Pikler, aportes fundamentales sobre la infancia en los que se basa El Camino del Agua® una propuesta lúdica de aprendizaje y bienestar acuático.

Es primordial el respeto por los tiempos de aprendizaje de niños y adultos, a través de la presencia de un equipo permanente de “maestros del agua” que acompañan todas las etapas del desarrollo.

Así, la iniciación acuática puede ser placentera a todas las edades, y se pueden atender las necesidades especiales de cualquier niño y su familia.

Una pregunta frecuente ¿y las inmersiones?

“Lo más importante de este tema es la información que reciban los padres sobre la organización de la función respiratoria de los bebés y niños, lo que les da tran

A partir de los 4 meses de edad, y cuando los padres y el pediatra lo convengan, los bebés y niños pequeños pueden asistir a una pileta amigable y muy bien climatizada, para iniciar junto a sus padres el camino del agua.





quilidad para acompañar las inmersiones de acuerdo a las posibilidades de cada edad y la particularidad de su hijo en especial. Para los padres, el acercamiento a las inmersiones es sin duda uno de los momentos más esperados e importantes de la vida acuática”, explican las autoras.

El recién nacido viene dotado de reflejos que trae de su vida acuática intrauterina, por lo que está fisiológicamente preparado para realizar inmersiones sin riesgo. Pero hay un aspecto menos conocido y mucho más fundamental que es el respeto por las posturas y movimientos que puede adoptar o realizar por sí mismo, y que se ponen en juego en la actividad acuática.

Es una práctica tradicional en la natación con bebés el realizar inmersiones a los bebés para prepararlos o darles la experiencia.

Si bien esto no conlleva riesgo respiratorio es para los bebés y niños una vivencia corporal ajena a sus posibilidades reales, y de la que en realidad no aprenden demasiado.

En la experiencia de las autoras de este libro, no es indispensable realizar estas inmersiones a ninguna edad, sino esperar a que los niños las realicen espon-

táneamente en situaciones de juego, y aseguran que “todos los niños llegan a hacerse amigos del agua sin necesidad de adelantar o forzar aprendizajes”.

Tu hijo es único

La imitación es la otra gran aliada, es la cualidad a través de la que el cachorro humano aprende casi todo. Contra lo que se cree usualmente, la imitación no es “copiar” acciones, sino “re-crear” en sí el mundo. En esta concepción, el niño no es actor sino autor de cada uno de sus logros: las clases integran bebés y niños de todas las edades, lo que permite a los niños verse y aprender unos de otros. Para los padres, sobre todo para los primerizos, es una gran experiencia convivir con bebés y niños de diversas edades que expresan la inmensa variedad de la vida, el camino usual que recorre el desarrollo y la singularidad de cada niño para transitarlo.

“En este sentido, el libro también propone un hermoso juego para construir en familia: el dibujo de la línea de tiempo de cada hijo, un recorrido por los logros de crecimiento, cuyo camino es único en cada bebé y niño”, concluyen Martha y Magdalena Sanz.



Costa Rica 5685 - Palermo Hollywood
Tel.:4772-6998

Gral. Paunero 1938 - Martinez
Tel.:4733-6543

www.pittibimbo.com.ar

 Pitti Bimbo