El agua en la infancia

Natación Temprana para bebés y niños pequeños

Prof. Martha Sanz
Lic. Magdalena Sanz

Edición digital
Agosto de 2021

A mi madre y a mi hijo, mis maestros del agua.
A las familias, por la vida en movimiento.

Magdalena Sanz

Índice de contenidos

Introducción

La historia de este libro, su camino, el nuestro...

Nuevos aportes, nuevas preguntas

Agradecimientos

Capítulo 1

¿Por qué Natación Temprana?

- ¿Por qué el agua?
- ¿Por qué Natación?
- ¿Por qué “temprana”?
- El Camino del Agua

Capítulo 2

Los guías de la Natación Temprana: mamá y papá

- “Quiero que aprenda a nadar”
- ¿Cómo es la familia que llega a la pileta?
- Seguridad ¿De qué hablamos?
- Mamá y papá también aprenden
- Crianza, confianza ¿Qué significa “estar presente”?

Capítulo 3

El bebé, el explorador, el niño

- Bienvenidos al país de las maravillas
- Rudolf Steiner y los 12 sentidos del hombre
- El cuidado de los sentidos del bebé y el niño pequeño
- Los principios de Atención Temprana de Emmi Pikler
- Los primeros 3 años de vida: andar, hablar, pensar
 - El bebé, de la gestación a la marcha erguida
 - El explorador, caminando hacia la conquista del habla
 - El niño, de la palabra al control de esfínteres
- Las áreas de desarrollo en la infancia
 - El área motriz: el cuerpo, sus leyes y el descubrimiento del mundo. *Los estadios posturales del primer año de vida. La cabeza es el periscopio del cuerpo. Un puente entre el cuerpo y la afectividad: el tono muscular*
 - El área socio-afectiva: el mundo, la comunicación y los vínculos. *Emociones y sentimientos – la mirada vincular – la voz y la palabra – el silencio – el llanto – los miedos infantiles – la conducta de apego – los celos fraternos – la conducta de los niños mellizos – niños que muerden, niños que pegan – aprobar, ponderar ¿Cómo lo hice?*
 - El área del desarrollo de la inteligencia, la construcción del espacio, el tiempo y el mundo a través del cuerpo. *¿Qué es la inteligencia motriz? La actividad temprana, el aprendizaje y la atención*

Capítulo 4

El Camino del Agua

- El cuerpo del bebé y el niño en el agua
- ¿Qué pueden aprender los bebés y niños en el agua?
- Los estadios posturales como base de las habilidades acuáticas. *Las posturas corporales y el equilibrio; la respiración; el movimiento de las piernas; el movimiento de los brazos; desarrollo de la coordinación; desplazamientos y orientación*
- Los “baños juego”: ¡Al agua en casa!
- Del baño al “agua grande”... ¿Cuándo iniciar la actividad en piletas climatizadas?
- ¿Cómo es una clase de Natación Temprana?
- Sostén corporal y afectivo: tomas y apoyos
- Del sostén a la independencia: el paso de Natación Temprana a Natación Preescolar (3, 4 y 5 años)
- Normas de seguridad y sugerencias para la actividad acuática en la vida diaria

Capítulo 5

Un encuentro de dos mundos: respirar en el agua

- El agua y el aire
- La respiración de los 0 a los 3 años
- Una nueva propuesta metodológica para las inmersiones
- ¿Cómo se aprende a organizar la respiración en el agua?
- ¿Inmersiones asistidas o espontáneas?
- ¿Por qué es importante la cabeza adentro y debajo del agua?

Capítulo 6

El juego como convivencia

- Todos los juegos, el juego
- Jugar escuchando
- Acompañando el juego libre
- ¿Juegan los bebés recién nacidos?
- Los juegos del primer año de vida
- Siguen los juegos... *Juegos de esconderse y desaparecer; juegos corporales; la risa y las cosquillas; el juego socio-afectivo*
- ¿Hay niños que no quieren jugar?
- Material didáctico y juguetes
- Continuará...

Capítulo 7

Portal de lecturas

- Una invitación a navegar... (por Internet)
- Lecturas fervorosamente recomendadas para madres, padres, docentes y terapeutas
- Bibliografía: otras obras consultadas
- Glosario

Tu hijo es único

Una línea de tiempo para armar en familia

Introducción

Un educador es toda persona que ama a un niño, porque quien lo ama, le enseña el camino y lo recorre a su lado.

Rubem Alves

Este libro surge de la sorpresa de ver el reencuentro de cada niño con el agua. Un recién nacido parece frágil y dependiente, pero habita en él un pequeño explorador que viene preparado a tomar el mundo que lo rodea.

Los tres primeros años de vida son los más importantes en el desarrollo total de un ser humano. Inicia su camino en el entorno acuático del cuerpo de su madre, que lo alimenta, lo sostiene, lo mece en sus ritmos y le brinda las primeras vivencias del mundo que lo rodea. Al momento de nacer trae consigo la memoria de experiencias muy variadas, que ha recibido a través de su piel, su boca, sus oídos, su equilibrio.

Cuando un bebé vuelve al agua que contuvo su gestación, recupera sensaciones que lo ayudan a integrar lo nuevo del mundo. El agua le devuelve parte de la calidez y seguridad que experimentaba cuando aún no existían para él los cambios de temperatura, la espera entre el hambre y el pecho de su madre, el espacio sin paredes, los ruidos secos y la luz.

El nacimiento y la adaptación a su nueva vida fuera del útero implican uno de los más grandes esfuerzos del ser humano en toda su existencia, y todo lo que podamos ofrecerle para transitar esos momentos de manera plena y armónica, quedará presente en su ser y manera de estar en el mundo. Más adelante, en las clases de natación que comparta con sus padres, esta misma agua enriquecerá su capacidad de observación y exploración, y también el desarrollo de su seguridad básica a través de constantes descubrimientos, que construirán en él la fórmula mágica: “Yo puedo...”

En este libro nos dirigimos en especial a los padres, los guías del pequeño explorador. Una de las particularidades que más enriquecen el trabajo en natación con bebés y niños en los primeros tres años de vida es que los padres participan como verdaderos protagonistas. Habitualmente no comparten de manera tan dinámica otras actividades de sus hijos, y la convivencia en el agua les abre la posibilidad de expandirse en nuevas propuestas de juego y comunicación.

Partiendo de la base de saber cómo y cuándo aprenden los niños, los padres enriquecen su propia imagen del mundo infantil. Su aprendizaje les permite acompañar a su hijo proponiéndole aventuras en lugar de obligaciones, espacios de libertad sin riesgos en vez de límites impuestos.

Poder nadar es un seguro de vida permanente. Pero integrarse a la vida a través de actividades tempranas relacionadas con el agua es más que un seguro de vida: el cuerpo se enriquece con cada vivencia en una construcción activa. Todo lo que reciba tendrá influencia, no sólo en el desarrollo de sus habilidades motrices, sino también en la calidad de su construcción socio-afectiva e intelectual del mundo. La actividad acuática,

sostenida y orientada, amplía la capacidad de estar bien —el *bienestar*—, y provoca estados placenteros y duraderos. Favorece la curiosidad y la actividad espontánea de los niños, desarrollando la creatividad y la autoestima. Les propone nuevos intentos y desafíos y los forma a través de oportunidades.

La historia de este libro, su camino, el nuestro...

Si bien *El agua en la infancia* tiene su nacimiento hace algunos años, su esencia se gestaba mucho antes, en nuestro hacer y compartir el agua como madre e hija, como mujeres alegres y curiosas, como compañeras de estudio, descubrimiento y exploración.

Desde nuestra primera publicación en el año 2006, con el título *Tu hijo y el agua*, la obra navegó desde su distribución en Argentina, Uruguay y Chile hasta otros países latinoamericanos y europeos, como base de la formación a distancia que ofrecemos para quienes emprenden la hermosa tarea de acercar el agua a las familias con bebés y niños pequeños.

Esta edición actualizada es como si fuese un libro nuevo. Ha sido renovado por completo, incluyendo nuevos descubrimientos y conclusiones basados en aportes de corrientes de pensamiento sobre la infancia y la pedagogía que transformaron profundamente nuestro hacer. A la luz de estas nuevas experiencias reescribimos también muchos párrafos y renovamos más de la mitad de las imágenes.

Por lo demás, el propósito general del libro sigue siendo el mismo: buscamos ampliar la mirada sobre el mundo de los bebés y niños, y sobre el agua como espacio y herramienta vincular fundamental en la primera infancia.

Nuevos aportes, nuevas preguntas

“Los primeros tres años y luego hasta el séptimo son los más importantes en el total desarrollo de un hombre. La semilla de la vida entera está presente desde el principio.”

Rudolf Steiner

Hace algunos años llegaba para sumarse a nuestras aguas la Antroposofía, una concepción del hombre creada por Rudolf Steiner, cuya visión docente fue muy inspiradora para nuestro hacer. A través de la Pedagogía Waldorf tomamos nueva conciencia de las tres facultades que se desarrollan en los primeros tres años de la vida de cada ser humano y en la de nuestro proyecto como entorno de enseñanza y aprendizaje.

En el primer año de vida se construye el **andar**, la conquista del justo equilibrio en el mundo. Llegó a nosotros el nombre, *via aquae*, camino del agua, etimología de la palabra *viaje*... y decidimos emprenderlo.

En el segundo año de vida surge el **hablar** como capacidad de humana de nombrar el mundo espacial conquistado. Las palabras nacidas de nuestro movimiento tejieron sentido en el nacimiento de un primer libro, nuestro deseo de compartir lo hallado.

En el tercer año de vida, el **pensar** como despliegue de la conciencia profunda de nuestro ser docente nos llevó a la creación y concreción de un espacio acuático propio, que hoy cumple dos septenios de vida...

Como en toda biografía, también en nuestro camino se encontraron las necesarias energías un hombre y una mujer dadores de ser. Luego de la gran energía masculina del universal aporte de Rudolf Steiner llegó a nosotras una energía femenina fundamental que guía hoy nuestra visión sobre la atención temprana del bebé: la Dra. Emmi Pikler.

“En numerosas ocasiones, la autonomía del niño y el sentimiento de competencia que él podría extraer de ella, son trabados por la manera en que el adulto cree favorecer su desarrollo. Sería interesante analizar la actitud que, bajo el pretexto de ayuda o de estimulación, priva al niño de la posibilidad de tomar por sí mismo sus iniciativas, de hacer ensayos y de finalizar él mismo una acción comenzada.

La menor ayuda para terminar lo que él ha comenzado priva al niño tanto de la alegría de una acción autónoma como del sentimiento de eficacia consigo mismo y con el objeto.

Que la iniciativa provenga del niño, que la ejecución del acto sea autónoma, y que el mismo sea eficaz, son los elementos más importantes del comportamiento competente. El establecimiento activo de las relaciones con el adulto, el movimiento por propia iniciativa, la manipulación comenzada y continuada por sí mismo son, al mismo tiempo, consecuencias e instrumentos del desarrollo de su personalidad.”

Emmi Pikler

Llegamos entonces a un lugar del camino en que dos corrientes de pensamiento con las que comulgábamos plenamente consideraban la actividad acuática como una propuesta contraproducente para las necesidades de contacto seguro, motricidad libre y equilibrio: vimos que no es posible la completa libertad de movimiento del bebé en el agua, es indispensable que el adulto intervenga en sus posturas y en su exploración autónoma. La actividad compromete además la respiración aérea, altera el equilibrio y en sí propone un constante hacerle hacer al niño.

Estas ideas llegaron a nosotras junto a la experiencia cotidiana de ver lo transformadora y benéfica que es el agua en la convivencia de padres e hijos. Sabemos también 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.

¿Cómo hacer del agua esa envoltura cuidadosa, ese mundo afectivo que son los cuentos en la infancia? ¿Qué necesitamos aprender los adultos que llevamos los bebés al agua para cuidar adecuadamente sus sentidos y su bienestar?

Estas preguntas nos despertaron a crear propuestas y dinámicas de clase basadas en el respeto por la *verdadera* autonomía del bebé y el niño. En esta obra compartimos los primeros pasos de nuestra búsqueda actual: transformar nuestro hacer y el de los adultos que se acercan con sus hijos, compartiendo la idea de que *no importa cuándo sino cómo* aprenda cada uno. Hacemos nuestro el gran desafío, a contramano de la cultura estimuladora: observar, esperar los tiempos del niño, confiar en su iniciativa, *dejarlo hacer en lugar de hacerlo hacer*.

Este profundo cambio de mirada se refleja en la forma de presentar las habilidades y conquistas por edades: hemos ordenado esta información en una propuesta interactiva, a partir de la cual invitamos a cada familia a armar el recorrido de cada niño en una Línea de Tiempo que le es propia: *Tu hijo es único* (al final del libro)

Con el mismo espíritu de cuidado de la infancia, en este libro han cambiado muchas cosas fundamentales, pero la invitación es la misma: vamos —o, volvamos— al agua para vivir mejor.

Agradecimientos

Las novedades de esta edición digital nacieron a través del intercambio con personas de disciplinas diversas, pero muy afines en su visión del cuidado de la infancia, de quienes compartimos referencias en la invitación a navegar al final de esta obra.

Siempre, nuestro agradecimiento especial es para todas las familias que alegran nuestras aguas y le dan sentido a nuestro hacer: cada una ha colaborado con su tiempo, con información, con imágenes, con ideas, con su aliento, con su irremplazable presencia.

Agradecemos a los docentes y terapeutas con quienes compartimos aprendizajes y formaciones por multiplicar nuestras preguntas, y en especial a los bebés y niños de ayer y hoy, por permitirnos habitar la maravilla.

*Esta edición digital remonta vuelo a casi dos años de la partida de Martha hacia otras aguas, desde las que nos sigue inspirando y sonriendo cada día.
¡Gracias Martha!*

Magdalena
Agosto de 2021