

Capítulo 1

¿Por qué Natación Temprana?



¿Por qué el agua?

Un bebé de 10 días flota en el agua boca arriba, sostenido sólo por una mano debajo de su cabeza. No tiene movimientos agitados, en el agua todo es tranquilidad porque la conoce y la habita desde su vida anterior al nacimiento. Cuando un bebé nace dedica todo su ser a poder vivir. Una manera de acompañarlo es ofrecerle el agua, el entorno que fue su primera cuna. ¿Qué mejor manera de recrear aquel bienestar que permitirle estar con su cuerpo sumergido, abrazado por agua templada y en contacto con el cuerpo de su madre? Apoyada su cabeza en el pecho que lo alimenta recibe los latidos de ese corazón que marcó el pulso de sus días hasta hoy. En la vida de un bebé el agua no es una ruptura de su ritmo sino un regreso a su entorno original.

Los bebés están muy preparados para el medio acuático: el agua contiene al bebé, le da matices de información corporal y emocional tan importantes que determinan en

mucho el bienestar de su adaptación al mundo fuera del vientre de su madre. El agua lo estimula a través del contacto con su piel y sus otros sentidos. Esto le produce un gran placer y alegría. Aunque su cuerpo sea pequeño y necesite protección, también necesita experiencias, oportunidades, juego.

Por el simple hecho de vivir e interactuar con el mundo, el bebé —luego niño— desarrollará la motricidad que le va a permitir sentarse, gatear, caminar, saltar, correr, andar en bicicleta. Si su entorno cubre sus necesidades corporales y afectivas, el acceso a estas actividades y juegos estará dado, en mayor o menor medida, en su casa y con la familia. Luego vendrán las guarderías, los jardines maternos y la escolaridad.

Al agua, en cambio, llegará sólo si sus padres lo acompañan y comparten, con su presencia permanente, su tiempo de exploración, experiencias y aprendizaje. Al agua no tendrá acceso si no hay un adulto que se la ofrezca, lo guíe y lo sostenga hasta que pueda lograr independencia. Acceder deriva de *acercarse*, y ésta es, justamente, nuestra propuesta.



El agua está a nuestro alcance en la vida cotidiana.

Muchos adultos creen que el agua comienza en las escuelas de natación, en las vacaciones, en los clubes o en las piscinas. Reflexionemos: ¿qué lugar ocupa el agua en nuestra vida? ¿La disfrutamos siempre o solamente en alguna estación del año? El agua está a nuestro alcance en la vida cotidiana, y el acercamiento de los niños a ella puede comenzar haciendo del baño diario un momento de intimidad, calma, relajación y juego. Detengámonos a observar cómo son nuestros bebés, qué necesitan, qué pueden hacer y, especialmente, qué disfrutan. Veremos que su mayor placer está en una bañera llena de agua tibia y junto a su adulto. No es necesario más que tener el ánimo de aprender cuál es la mejor manera de estar allí con el bebé. Uno de los objetivos de este libro es ampliar la visión sobre lo que puede brindar este momento diario, y cómo puede ir evolucionando junto con las necesidades de cada edad. *Por supuesto, siempre procuraremos evitarle los riesgos, pero no las experiencias.*

Un día llegará el “agua grande”, la piscina, y podrá mirar y ver el gran espejo. Aun estando en ella la conocerá poco a poco. Observemos un niño sentado en una colchoneta

que flota cerca de mamá o papá. Está con el agua en el agua. Nadie lo sostiene, está sentado, el agua sube y cubre la colchoneta. Intenta agarrarla, se le escapa. Golpea el agua, chapotea, el agua salta y le moja la cara. Siente la sorpresa de ese contacto. Quiere sacar el agua que sube, la saca, pero el agua vuelve, siempre vuelve. Si se acuesta, le moja la panza. Si apoya la boca, la puede sorber. Si la sopla, se vuela o hace burbujas.

Aparece un balde, y el agua se deja hacer cosas. Ahora es él quien maneja el agua. La vuelca, la hace lluvia, se ducha, toma un poco, la trasvasa y vuelve a llenar el balde. Y todo recomienza.

Prueba con los juguetes que están sobre la colchoneta o los que flotan alrededor. Estos se quedan quietos, se dejan agarrar. Las pelotas, en cambio, ruedan, bajan al agua y flotan. Él las sigue y se sumerge. De pronto es todo agua, burbujas, y enseguida aparece la cara de mamá, sonriente. “¡Hola, nadador! ¿Fuiste abajo?” Sabe que la colchoneta flota pero que si él entra al agua se sumerge, y decide cuándo y cómo quiere hacerlo. Mamá lo llama, él se sienta y se inclina con sus brazos extendidos hacia las manos que lo esperan. Luego vendrá el momento de pararse, caminar y hasta bailar haciendo equilibrio sobre la colchoneta. Un día aparece flotando en el agua un camino de colchonetas: es una invitación a gatear, correr y saltar. El agua le trae también la posibilidad de conocer su cuerpo en el aire. Corre y salta al agua, a los brazos de mamá o papá que ahora lo esperan mucho más lejos.

A los bebés y niños les encanta la sensación de ingravidez de la flotación libre. Sumergirse a sacar juguetes los convierte en buceadores. Encontrarse con su mamá bajo el agua les devuelve una mamá diferente. Pasar por entre aros y juguetes sumergidos, escuchar el silencio en la inmersión, son experiencias que se dan sólo en el agua. Si a esto se agrega la capacidad de movimientos y traslación que pueden alcanzar, *tendremos niños que desarrollaron sus capacidades y su fantasía en función de la seguridad acuática, acompañados por sus padres*. Lo que nunca deja de sorprender es cómo se desarrollan en ellos la observación y la comunicación, inicialmente a través de la expresión del rostro y del gesto corporal, luego a través de la palabra, hasta que, por fin, llega la independencia acuática. En este camino se construye gradual y sutilmente un potencial que lo acompañará por el resto de su vida: sentirse hábil y competente... el “*Yo puedo.*”

¿Por qué Natación?

¿Qué queremos decir cuando hablamos de “natación con bebés y niños”? Si bien trabajamos teniendo en cuenta las necesidades del deporte formal y de la seguridad acuática básica (horizontalidad del cuerpo, organización del ritmo respiratorio, uso adecuado de brazos y piernas, etcétera), ciertamente no nos referimos en esta edad a la enseñanza de una técnica con resultados motores específicos. Hablamos de *facilitar y favorecer la actividad espontánea de los bebés y niños en el agua en función de sus posibilidades acuáticas*. Como bien dice Jean Le Camus, quien se define a sí mismo como “aquapedagogo”, la expresión “bebé-nadador” tiene el sentido de “*bebé que juega dentro y con el agua.*”

Nuestra cultura occidental ha desarrollado muchos nuevos conocimientos con respecto a la infancia, y en especial al embarazo y los tres primeros años de vida. Son innumerables las publicaciones y sitios de Internet especializados, existe una difusión

masiva sobre salud, prevención, recreación y vínculos. Se ha ampliado la visión sobre el mundo de los bebés y los niños, sus necesidades y cuidados.

Sin embargo, este lugar preponderante de la primera infancia lleva en sí su paradoja: con tanta atención, se ha creado una imagen de fragilidad y necesidad de cuidados con la consecuente necesidad de estimulación, que ha ido reduciendo el espacio de acción y movimiento de los bebés. Tenemos tanta información sobre los riesgos y peligros que actuamos restringiendo las posibilidades. Tenemos miedo de que se enfermen, de que se caigan, de que se lastimen. Así vemos bebés artificialmente sostenidos por andadores y elementos de seguridad que limitan su exploración. Esto puede deberse, además, a la creencia generalizada de que un bebé es frágil e inmaduro, pero nos priva de disfrutar plenamente la maravilla y la fortaleza del pequeño cachorro humano.



Habitualmente los padres y madres de bebés y niños pequeños no comparten tan activamente otras actividades educativas de sus hijos.

La natación no escapa a esta realidad. Algunas de las más antiguas culturas se desarrollaron cerca del agua, y sabemos que enseñaban a sus hijos —y aún enseñan— a nadar antes de que pudieran caminar. Más cerca de nuestro tiempo, luego del

descubrimiento de las Islas Hawai en 1778, el capitán James Cook narraba haber visto “recién nacidos, flotando de espaldas, en los cálidos arroyos y lagunas” (Michel Odent, *We are all Waterbabies*, 1994).

Jean Fouace, autor francés pionero en el tema, menciona una cita de Herman Melville en su novela *Typee* (1846), en la cual el escritor norteamericano describe con asombro el hecho de ver a una madre polinesia enseñando a nadar a su recién nacido. Fouace comienza el prólogo de su libro más famoso agradeciendo a esta “mujer polinesia del siglo pasado” en nombre de los bebés anfibios. Describe también experiencias de observación en Tiegba, poblado africano de la Costa de Marfil, un “pueblo del agua” en el que los niños forman parte de ella desde su nacimiento, con canoas como cuna y patos como compañeros de evolución. “Se trata de saber conservar, prolongar y desarrollar el amor del bebé al agua.”

Aunque algunos trabajos de investigación sobre la aptitud acuática del recién nacido datan de 1939 (*Conductas natatorias del bebé*, Dra. Myrtle B. Mc Graw), en nuestro mundo occidental fue a partir de la década de 1960 que se comenzó a difundir y adoptar al agua como un entorno beneficioso para el desarrollo físico, socio-afectivo e intelectual.

Fueron necesarios varios estudios de investigación para convencer a pediatras, maestros y padres de la capacidad acuática innata de los bebés y los beneficios del contacto temprano con ella. Uno de los principales estudios fue desarrollado, a partir de la década de 1970 en la ciudad alemana de Colonia, por la profesora Liselott Diem, que investigó la influencia de la actividad temprana en la ulterior personalidad de los niños. Concluyó que los que habían recibido estimulación acuática eran comparativamente más independientes y seguros de sí mismos. Basada en estos resultados, otra alemana, Lilli Ahrendt, presentó en 1999 los resultados de una observación de más de 200 bebés y niños realizada en la misma ciudad durante 2 años de clases regulares. Esta investigadora ha llegado también a la conclusión de que el contacto del agua, junto a los padres, favorece el desarrollo motor y socio afectivo de los niños, en especial durante los primeros 6 meses de vida, en los que los reflejos innatos se aprovechan para la adaptación acuática y los movimientos que permite el agua fortalecen la espalda y los músculos de las piernas.



El acercamiento de los niños al agua puede comenzar haciendo del baño diario un momento de intimidad, calma, relajación y juego.

Jean Le Camus compendia la experiencia en Francia. En este país, las prácticas más innovadoras se enfocaron en las fases más precoces del desarrollo, empezando por el nacimiento. En 1974, Frédéric Leboyer, doctor en cirugía y obstetricia de la Facultad de Medicina de París, publicó el libro *Por un nacimiento sin violencia* en el que llamó por primera vez la atención sobre las condiciones usuales en las que se practican los nacimientos: luces cegadoras, ruidos y conversaciones, temperatura baja y en un ritmo donde predomina la urgencia. Su práctica buscaba convertir ese momento en un trance no agresivo para el recién nacido: comenzó a utilizar el baño neonatal inmediatamente posterior al parto, trabajando con luz tenue, silencio relativo, lentitud, mantenimiento del contacto piel a piel con la madre y sin el corte inmediato del cordón umbilical. A partir de aquí, cambiaría radicalmente la visión que se tenía sobre la relación entre los cuidados médicos, la tecnología y la calidad humana que debe rodear a cada nacimiento.

También en Francia, Michel Odent, ginecólogo y obstetra, llevó el concepto de Leboyer a momentos anteriores. En la maternidad de Pithiviers comenzó a utilizar los baños para la preparación del parto además del posterior baño neonatal. Así, casi naturalmente, se presentó la situación de que, finalizado el trabajo de parto, la mujer diera a luz a su hijo en el agua. Y se descubrió que, aunque no fuera la intención inicial, no implicaba ningún riesgo adicional para la madre o el bebé. Además, desde 1976 Odent planteó el nacimiento con la presencia y participación del padre: él sería quien bañe al bebé y le corte el cordón.

En Estados Unidos, la difusión verdaderamente masiva se dio en California a través de la práctica y experiencia de la nadadora y profesora norteamericana Virginia Hunt Newman. Comenzó, en 1950, con la enseñanza de la natación para niños en edad preescolar. En 1967 apareció su libro *Teaching An Infant to Swim* que, muchos años después, continuaba siendo un clásico. El libro tuvo un gran éxito y se editó también en Inglaterra, Australia, Alemania, Suecia, Italia y Japón. A los 2 años apareció un segundo libro, *Teaching Young Children To Swim And Dive*.

En la década de 1990, Hunt Newman fundó además la WABC, *World Aquatic Babies Congress*, una asociación internacional que reúne a profesionales de distintas disciplinas relacionadas con la educación acuática para promover la difusión y el intercambio de experiencias. Desde 1990, especialistas de todo el mundo —de campos tan variados como el deporte, la medicina, la psicología, la psicomotricidad, la antropología o la educación inicial— realizaban un Congreso con sede en una ciudad distinta cada vez. Desde el año 2008 este congreso tenía además una edición anual internacional con sede en San Pablo, Brasil

Michel Odent destacó del Congreso de 1993 que todos los bebés de las imágenes de video —sin importar su raza o procedencia— experimentaban y expresaban un gran placer, en especial durante las inmersiones, y señaló que son reconocibles características transculturales, como, por ejemplo, que todos tienen los mismos movimientos de pateo. Subrayó, además, que, sin importar los idiomas, los términos más frecuentes de las disertaciones se referían a la adaptación acuática, la familiarización, la diversión y la exploración.

En la Argentina fue pionera la Primera Escuela Argentina de Natación para Bebés, fundada en 1960 por la Dra. en Psicología y profesora de Educación Física Patricia Cirigliano, quien aún hoy lleva a cabo una importante actividad en esta área del

desarrollo infantil. En 1982 publicó el libro *Los bebés nadadores*, el primer trabajo sistemático sobre el tema en nuestro país. En 1976 creó el Instituto Superior de Educación Física Infantil “Hugo Quinn”, que otorga 3 títulos oficiales: Profesorado de Educación Física con especialización en Primera Infancia, Especialización en Matronatación® para Bebés y Educación Acuática Infantil. Esta institución fue organizadora de la edición 2001 del Congreso de la WABC en Buenos Aires.

Otro aporte fundamental a la Pedagogía, y en especial a la Educación Física infantil fue la integración de la Psicomotricidad. Esta disciplina estudia la implicancia del movimiento en la construcción y el desarrollo de la identidad, del pensamiento, de la inteligencia, de la comunicación y de la vida afectiva. Tiene además una importancia especial para el trabajo acuático: el cuerpo en el agua debe atravesar adaptaciones especiales y únicas, y la Psicomotricidad facilita y da una nueva orientación al enfoque metodológico del movimiento acuático, especialmente en la primera infancia, cuando el cuerpo es la fuente de todos los aprendizajes.

En 1987, también en la Argentina, se crea el Centro de Actividades Acuáticas “Jaqui Esquitino”, donde surgió el desarrollo de nuestras actividades. Era una organización interdisciplinaria, dedicada enteramente a la actividad acuática en las áreas de educación, salud, recreación y deporte. Iniciado por la profesora Jaquelina Esquitino, el objetivo principal del proyecto fue desde siempre promover el camino del agua en todas sus formas. Desde el inicio, los lineamientos principales de la propuesta de natación para bebés fueron enfocar y valorar el proceso de aprendizaje de los adultos como guías del niño, y la transferencia de las experiencias vinculares propias de las clases a la vida cotidiana en función de nuevas formas de convivencia. Se enfatiza además la participación sistemática del padre y otros adultos importantes de la vida del niño. Esto da nuevos matices a la actividad tanto en las formas vinculares con el niño como en la interacción con otros adultos.

A partir del año 2007 trasladamos nuestra actividad a las piscinas de Acuafit, donde desarrollamos actualmente nuestra propuesta. La escala de las instalaciones y su diseño especialmente pensado para enseñanza ampliaron nuestro espacio de exploración pedagógica: dos piscinas climatizadas contiguas y con distintas profundidades en las que los bebés y niños pueden compartir el agua en brazos de su adulto o caminar y desplazarse dentro del agua sin asistencia desde que inician la marcha autónoma. Esta nueva estructura y las bondades de la cloración salina, nos permitieron integrar los aportes de la Antroposofía en cuanto al marco pedagógico y los de acompañamiento temprano de Emmi Pikler sobre el despliegue de la motricidad libre.

A lo largo de este libro nos referiremos más en detalle a estos y otros esfuerzos de investigación y difusión, que contribuyeron a transformar la visión sobre el acto del nacimiento y la posibilidad de una infancia “acuática”. Incluimos al final del libro las referencias para ampliar la información en cada caso.

Gracias a estos y otros innumerables aportes, cada día más bebés y niños alegran su vivir cotidiano gracias al agua, y quienes los observan comienzan también a entender y disfrutar, y se animan a desplegar más propuestas y juegos.

¿Por qué “temprana”?

En sus inicios, denominábamos a nuestra actividad natación precoz. En el uso cotidiano “precoz” tiene dos acepciones, según si la aparición temprana de lo que se trate es considerada positiva o negativa. “Precocidad” no siempre suena bien, pero “precursor” es quien “acomete empresas que no tendrán razón ni hallarán acogida sino en tiempo venidero”. Hablando de un proceso, precocidad significa que aparece antes de lo habitual. Referido a una persona, es la que a corta edad muestra cualidades que de ordinario son más tardías.

Consideramos que, en el caso de los bebés, lo que logramos a través de volverlos al agua tempranamente es hacer florecer lo que ya existe en ellos como posibilidad. *No adelantamos procesos ni forzamos aprendizajes sino que damos más oportunidades para la expresión de su potencial, a la vez que enriquecemos su universo de movimientos, sentimientos, emociones y vínculos.*

¿Por qué elegimos en su momento este adjetivo para nuestra actividad? Por lo que representa en el presente de ese bebé y por la importante huella que dejará para su futura relación con el mundo.

Actualmente, y a partir de integrar los lineamientos de Emmi Pikler, encontramos que nuestro enfoque se encuentra más alineado con el término de *Natación Temprana*, ya que corresponde plenamente con el momento vital de la actividad: los primeros 3 años de vida, la fase inicial del desarrollo.

Son muchos y variados los escritos sobre los beneficios de la Natación Temprana en el desarrollo físico, motor, socio-afectivo e intelectual de los bebés y niños. Tenemos algunos ejemplos de cómo nuestro hacer en el agua puede enriquecer tanto el presente como el futuro de nuestros niños.

- ≈ El agua templada y el movimiento muscular y articular que no se logra en tierra les permiten experimentar sensaciones de ritmo y relajamiento que inciden en su estado anímico, en su sueño y en su apetito. Para decirlo en pocas palabras: crecen sonriendo.
- ≈ Disfrutan la posibilidad de experimentar distintas posiciones, adaptando su tono muscular, su equilibrio y la combinación de movimientos en todas direcciones. Esto complementa el desarrollo de su inteligencia motriz, que le da la capacidad de precisión de un gesto o movimiento, de acuerdo con la acción que desea realizar. Todo esto influye en el desarrollo de sus recursos para futuras habilidades, tanto en tierra como en el agua.
- ≈ Contribuye a organizar la función respiratoria, apoyada en reflejos innatos que permiten, a partir de la desaparición del reflejo, el uso de la pausa respiratoria en inmersión. La natación favorece la conciencia del ritmo respiratorio y está especialmente recomendada en los niños que muestren afecciones como el asma y otros trastornos que involucran las vías respiratorias.
- ≈ En el campo del aprendizaje los niños se revelan más alertas y perceptivos, con más conciencia de sus capacidades y limitaciones. A través de propuestas

rítmicas, se orientan en el nuevo mundo subacuático y, a la vez, en los distintos momentos de una clase.

≈ Otro beneficio, quizás el fundamental y más abarcador, es que están su mamá o papá acompañándolos: estas presencias son vitales en toda iniciación, y en la disponibilidad sostenida para escuchar y aprender, en un contexto de contención e información adecuadas.

El Camino del Agua

Observamos con frecuencia que los beneficios de la natación con bebés se extienden a todos los que se acercan a la actividad. Padres, abuelos, hermanos, pediatras, maestros e, incluso espectadores, se sorprenden al ver los bebés en acción en el agua. Según las profesoras mexicanas Esesarte y Cisneros, “no es tanto una escuela para bebés sino una escuela para los padres, que busca brindar a los adultos un contacto más intenso con el niño.”

En la infancia, aprendizaje y juego son lo mismo. Es por esto que dedicamos un capítulo especial al juego como convivencia, y al agua como entorno privilegiado para relacionar desde el inicio, el placer con el aprendizaje. Los niños avanzan en su desarrollo afectivo a través de su aptitud para explorar y su libertad de movimiento.

Cada vez que iniciamos el vínculo con una familia que se acerca a nuestras aguas, o con un docente o estudiante que viene a formarse con nosotros, se pone en marcha un paciente proceso de experiencias que irá construyendo los aprendizajes, el de los adultos, el de los niños y el nuestro como facilitadores. *Más allá de los roles, seremos un grupo de adultos comprometidos en propiciar un entorno respetuoso de la infancia y la maravilla que alberga ese momento de la vida.*

Por todo lo expuesto hasta aquí, y por lo que deseamos poder transmitir en esta obra, nos proponemos compartir con ustedes nuestra experiencia y propuesta de trabajo, **El Camino del Agua**® un entorno de lúdico de aprendizaje y bienestar.

Como padres y maestros nuestro método se apoya en la integración de cuatro pilares fundamentales:

≈ Impronta (la experiencia personal)

Significa huella: cada uno de nosotros tiene una biografía acuática, una experiencia vivida en el cuerpo que el agua pone en juego en cada encuentro. El agua nos refleja, nos permite vernos y ampliar nuestra comunicación con el mundo infantil.

≈ Información (los saberes y conocimientos)

Los objetivos y contenidos de aprendizaje encuadran nuestro disfrute en un hacer con sentido, coherente y respetuoso de las etapas evolutivas y su expresión particular en cada niño.

≈ Intuición (empatía)

Es experiencia acumulada pero activa, en movimiento. Es una percepción íntima e instantánea que guía nuestro hacer y nos permite comprender los diferentes estados anímicos de los demás. Creemos que es la facultad privilegiada que tenemos los adultos para acercarnos a los niños, la percepción de un corazón inteligente.

≈ Inmersión (compromiso)

Estar sumergidos, estar comprometidos en el proceso que encaramos juntos, da la profundidad y permanencia necesarias para asentar una base sólida. El aprendizaje en la primera infancia se apoya fundamentalmente en la variedad de oportunidades y su frecuencia.

El Camino del Agua® se basa en la creación de un espacio de juego en el que padres, bebés y niños interactúan orientados por el desarrollo. *Hay dos procesos de aprendizaje integrados que se van dando paralelamente: el del adulto y el del niño, y ambos se basan en el placer del movimiento y el contacto afectivo.* Una educación atenta a la multiplicidad de los procesos humanos busca estimular el desarrollo armónico del bebé y el niño. En este sentido, la Natación Temprana es una propuesta educativa integral: no se reduce sólo al logro acuático, sino que actúa en la totalidad de los aspectos de la vida del niño, interpreta e integra los signos de maduración, promoviendo un aprendizaje autónomo que favorece el desarrollo.

Si, como adultos, hemos abandonado la actividad física o el juego por las características de nuestra vida social y laboral, dejemos que sean nuestros bebés y niños quienes nos conduzcan nuevamente en este viaje al bienestar *por el camino del agua...*

* * *