

## Capítulo 4

### El Camino del Agua



Los seres humanos vivimos la mayor parte de nuestra vida en un entorno terrestre y en posición erguida, pero también podemos disfrutar de otros dos entornos que desafían el equilibrio y los patrones de movimiento terrestres: el agua y el aire. Los niños, ya a temprana edad, evidencian esta tendencia humana: disfrutan hamacarse, saltar, deslizarse por toboganes, colgarse de sogas o ramas, ser lanzados al aire. El agua también les ofrece un entorno en el que toda la percepción se ve modificada: cambia la experiencia de su peso corporal, pueden adoptar nuevas posturas, requiere adaptar la respiración y se desarrolla una nueva organización de los movimientos de los brazos y las piernas.



En las clases también jugamos a volar.

## El cuerpo del bebé y el niño en el agua

### **Flotabilidad**

El cuerpo de los bebés tiene condiciones de flotabilidad ideales debido al peso reducido y la poca densidad de sus tejidos musculares y óseos.

La cabeza y el tronco forman lo que se llama la “masa corporal”: en los bebés es voluminosa y salvo la cabeza, tiene poco peso en comparación con el resto del cuerpo (brazos y piernas), lo que favorece aún más su capacidad de flotar.

### **La temperatura**

La temperatura del agua es muy importante para el bienestar corporal y afectivo que experimentamos al entrar en contacto con ella. El recién nacido es más vulnerable a los cambios de temperatura, debido a su escasa capacidad de movimiento, su poca masa muscular y “grasa parda” que es la que protege de la pérdida de calor; también es necesario prestar más atención a la temperatura del agua con los bebés y niños delgados, ya que poseen escaso tejido adiposo, que es la fuente de la producción calórica. Si el agua está a temperatura adecuada, los micromasajes producidos por el roce en toda la piel activan la circulación sanguínea capilar. El movimiento muscular es también generador de calor, por lo que los niños que ya pueden caminar, correr y saltar mantienen mejor la homeostasis.

Dado que las primeras experiencias acuáticas se dan en el baño diario, es más fácil regular la temperatura del agua entre 36 y 37°. Como preparación previa al inicio de clases en piscinas climatizadas (se puede comenzar desde los 4 o 5 meses de edad), es conveniente ir llevando gradualmente la temperatura del agua del baño a 32/33°, que es la temperatura adecuada para que los bebés y niños pequeños disfruten la actividad en piscina sin riesgo de pérdida de temperatura corporal.

Cuando un bebé inicia sus sesiones en piscina, las primeras duran entre 15 y 20 minutos, justamente para ir regulando su integración al nuevo medio. La temperatura ambiental debe acompañar esta preparación. Lo ideal es que siempre sea 2 o 3 grados superior a la del agua y que se mantenga estable también en vestuarios y pasillos. Especialmente en épocas de baja temperatura, sugerimos secar y abrigar los bebés en el mismo recinto del baño o de la piscina antes de salir.

Durante cualquier baño o sesión de natación es importante observar las reacciones corporales de los niños referidas a la temperatura: la sensación de frío les resta movilidad, los desorganiza, les impide relajarse y crea sensación de displacer. Las temperaturas elevadas son igualmente contraproducentes: aceleran la aparición de la fatiga muscular y respiratoria, y es aconsejable en esos casos buscar que realicen una actividad más pausada, acortar los tiempos de permanencia en el agua y evitar las inmersiones prolongadas.

### **La piel**

Es el órgano más extenso del cuerpo, y en los bebés es especialmente sensible. En piscinas al aire libre es indispensable evitar la exposición solar directa. En general no se observan reacciones epidérmicas al agua, pero hay que tener en cuenta que la alcalinidad del agua altera el pH de la piel, y elimina parte de los aceites naturales que la protegen. Como prevención es recomendable ducharse con el bebé luego de las clases para enjuagar el cloro de la piel, como así también prestar buena atención al secado (especialmente en los pliegues y detrás de las orejas) y si el pediatra lo recomienda, humectarla con emulsiones específicas para su edad.

### **Los ojos**

Normalmente, el bebé y el niño pequeño mantienen los ojos abiertos durante las inmersiones. Esto no presenta ningún riesgo, y es deseable desde el punto de vista pedagógico y de seguridad, ya que la vista les permite conocer más profundamente el nuevo entorno, disfrutarlo y orientarse con referencia a la superficie.

En el baño diario no hay ninguna contraindicación, ya que el contenido de cloro del agua corriente y el tiempo de exposición son escasos. En piscinas públicas se recomienda especial atención a la certificación química y bacteriológica del agua, que debe ser exhibida y actualizada en forma periódica.

Los bebés, dada su movilidad y poco tiempo de inmersión, no están expuestos al enrojecimiento de sus ojos por el cloro. Ya a partir de los 18 a 24 meses, en que la actividad acuática y en especial las inmersiones espontáneas de los niños son más frecuentes y prolongadas, puede eventualmente aparecer irritación (“ojos colorados”). Algunos pediatras recetan para esto gotas descongestivas oculares al salir del agua;

otros opinan que el enrojecimiento es adaptación del ojo a la temperatura y cantidad mínima de cloro, y desaparece con el acostumbramiento. De todos modos, son casos eventuales y en ninguna oportunidad han sido un impedimento para que los niños continúen el normal desarrollo de su actividad espontánea. Hacia la mitad del 3er año de vida algunos niños incorporan las antiparras (antes es común que las rechacen) y las disfrutan, porque además de proteger los ojos aclaran la visión subacuática.

## Los oídos

Este es uno de los temas de consulta más frecuente. ¿Conviene mojar o sumergir los oídos del bebé durante el baño? Es importante recordar que el recién nacido viene de tener sus oídos sumergidos en líquido durante todo su período de gestación. El canal auditivo externo del recién nacido está en posición horizontal, lo que facilita que no quede agua que pueda generar condiciones de humedad que propicien el desarrollo de bacterias.

La única precaución es realizar un prolijo secado *exterior* del oído al salir del agua; si el pediatra lo indica puede acompañarse con una o dos gotas de alcohol boricado en el oído, lo que contribuye a limpiar la zona y favorece la evaporación del agua.

Dada la edad de los niños, en condiciones normales las inmersiones tampoco tienen profundidad necesaria como para que los cambios de presión afecten los oídos o produzcan lesiones o dolor. Es importante aquí también clarificar la naturaleza de las otitis y su relación con el agua ya que *no todas las otitis son debidas al agua*.

Veamos la anatomía del oído y la clasificación de las otitis:

*Las otitis externas* son infecciones de la piel que recubre el oído externo, que está integrado por el pabellón auricular (lo que normalmente llamamos oreja) y el canal auditivo externo. Pueden ser provocadas por bacterias u hongos. Generalmente son más frecuentes en verano o cuando las condiciones de higiene no son las adecuadas. Son causadas por un exceso de humedad en el conducto auditivo externo. También pueden presentarse cuando se ha realizado la higiene del oído con instrumentos inadecuados (¡nunca se deben introducir hisopos en el canal auditivo!) provocando ligeras lesiones en las que se instala la infección. Son, casi siempre, procesos leves de curso agudo, que se resuelven con facilidad mediante la aplicación tópica de gotas antibióticas y analgésicas. Otra característica importante de estas otitis es que la frecuencia de aparición varía según los tipos de piel: hay bebés y niños más propensos que otros.

*La otitis media*, bastante frecuente en los niños pequeños, es una infección que procede de la zona nasofaríngea y se trasmite al oído por los conductos que comunican la nariz con el oído medio (trompas de Eustaquio). *Estas otitis no son causadas por el agua*, ya que el oído medio está separado por una membrana que impide el paso de líquido a su interior. Se producen con frecuencia como una complicación subsiguiente a un resfrío, una gripe, o faringitis. Se tratan con antibióticos por boca. En su forma aguda causa dolor intenso y alteraciones de la audición, estas últimas debido a la acumulación de líquido en una cavidad en la que, en condiciones normales, sólo existe aire.

## Vías respiratorias: el reflejo de glotis

Dada su vida intrauterina en un medio líquido, los bebés nacen con un reflejo que hace que cuando el agua entra en contacto con la boca provoca una pausa respiratoria fisiológica y normal por el cierre de la glotis, lo que impide que entre agua en los pulmones. Se combina con un ajuste del sistema circulatorio en una respuesta refleja ante el contacto de la cara con el agua, que enlentece la actividad cardíaca (bradicardia), conserva más oxígeno en la sangre y la dirige hacia el cerebro y el corazón. El reflejo comienza a desaparecer hacia el tercero o cuarto mes de vida y con experiencias adecuadas, como jugar con chorritos de agua que corren por la cabeza y por la cara, los bebés integran esta pausa como aprendizaje, protegiendo así las vías respiratorias en sus inmersiones. En el trabajo de investigación que comentamos en el capítulo 5 se utiliza justamente el ritmo cardíaco para reconocer cuándo el cierre de glotis es una conducta refleja o voluntaria.

No es necesario enseñar a los niños a cerrar la boca o ningún gesto durante sus inmersiones; la pausa respiratoria es espontánea. Explicamos a los padres que si algo de agua entra a la boca, la glotis se encargará de toserla o tragarla. También recomendamos evitar golpear la espalda del niño cuando tose y que el adulto lo espere tranquilo.

En algunos casos, debido a la falta de experiencia o entradas al agua en posición vertical, es posible que les entre agua en la nariz, lo que les provoca picazón y a veces un enrojecimiento en la zona, y el gesto típico de frotarse la nariz o estornudar. Se debe a la irritación de las mucosas del interior de la nariz, y desaparece rápidamente.

A los niños no les preocupa ni asusta toser, sino la reacción exagerada de alarma del adulto. La tos inquieta a los padres ya que la imagen asociada es que “se ahoga”, pero justamente la tos es el mecanismo natural del cuerpo para evitar que el agua vaya a las vías respiratorias, y si es bien acompañada, el niño regresa a su actividad exploratoria no bien termina de toser y vuelve a sentirse cómodo.

## Control de esfínteres

El control de esfínteres responde a variados factores madurativos y de desarrollo. En condiciones normales de salud, la presión del agua favorece la inactividad tanto de la micción como de la defecación. Dependiendo de la edad, hay distintas formas de inculcar hábitos de higiene y conciencia en los niños con respecto a orinar dentro del agua (podemos reconocer la actividad de los esfínteres por las pausas en el movimiento). El tratamiento del agua neutraliza la micción; la defecación es realmente infrecuente, y de suceder, es necesario suspender la clase para restablecer la higiene del agua o, si ocurre en el baño diario, retirar al niño del agua e higienizar al niño con agua y la bañera con agua y lavandina.

## Sistema inmunológico

El propósito del sistema inmunológico es defender al cuerpo de microorganismos infecciosos tales como bacterias, virus, hongos y parásitos. Está formado por un conjunto vital y complejo de células y órganos. Al nacer, el bebé cuenta ya con los anticuerpos que ha heredado de la sangre materna, y el amamantamiento con leche materna es el mejor refuerzo.

Las infecciones que pueden contagiarse por el agua son ocasionadas por gérmenes, que se destruyen si se mantiene un nivel adecuado de cloro y pH del agua y un correcto mantenimiento de la higiene de la piscina y su entorno. Es fundamental también la difusión y cumplimiento de las normas de higiene por parte de todos los usuarios de la piscina, y de la revisión médica obligatoria.

Es frecuente la consulta sobre si es conveniente que los bebés compartan el agua en piscinas que también utilizan adultos. No hay ningún riesgo en esto, y de todos modos, la actividad es inviable sin adultos en el agua (padres y docentes).

### **Ingestión de agua con cloro**

Normalmente los niños no toman agua por propia voluntad. A veces lo hacen por exploración, por inexperiencia del manejo del aire, o porque juegan a abrir la boca en inmersión. Algunos bebés, cuando han comenzado a beber en vaso, repiten el gesto de beber cuando encuentran un balde o vaso perforado de los que usamos para jugar con los chorritos. De todos modos, para que la ingestión de agua con cloro cause trastornos digestivos o intoxicación, los niños deberían ingerir un tercio de su peso corporal en agua, lo cual es imposible dada su capacidad gástrica, el tiempo total de las inmersiones, la duración de una clase y principalmente, la atención del adulto que lo acompaña.

### **Uso del chupete**

En el agua puede utilizarse de la misma forma que durante el resto del día, incluso en inmersiones, ya que no se modifica la forma de sostenerlo y succionarlo.

En los casos de niños que muestran más tendencia que otros a tomar agua mientras juegan o nadan si usan chupete lo utilizamos para evitar la ingesta de agua mientras modificamos su conducta mediante el aprendizaje.

### **¿Cuándo está contraindicado el ingreso a piscina?**

- **Piel:** *heridas, lastimaduras, quemaduras de sol, erupciones, costras de varicela, dermatitis, micosis, molusco contagioso, pediculosis.*
- **Ojos:** *conjuntivitis o irritación previa al agua*
- **Digestión:** *vómitos, diarrea, rechazo del alimento*
- **Vías aéreas y oídos:** *dificultades para respirar o tos persistente, dolor de oídos por congestión nasal u otitis en tratamiento, diábolos.*
- **Otras afecciones comunes:** *irritabilidad o llanto persistente, fiebre con o sin erupción cutánea*

### **Los reflejos primarios relevantes en el agua**

En la actividad acuática, nos apoyamos en la identificación de algunos de los reflejos para que el bebé pueda integrar y mantener los diferentes movimientos como respuestas, facilitando su proceso de adaptación al agua. Los siguientes son reflejos relevantes para nuestra actividad:

### Los reflejos del bebé y el agua

| TIPO DE REFLEJO | REFLEJO          | DURACIÓN                                      | CARACTERÍSTICAS  | EN EL AGUA...   |
|-----------------|------------------|---|--|---|
| Cutáneos        | Presión palmar   | Hasta el 6º mes                               | Las manos agarran vigorosamente los objetos, que estimulan la sensibilidad de sus palmas   | Cuando flota boca arriba sostenido por debajo de la nuca, darle un dedo para que se tome lo ayuda a equilibrarse. Si está inquieto lo calmará.  |
| Oro-faciales    | Succión          | Se modifica con la incorporación de alimentos | La succión existe ya durante la gestación y se mantiene permitiéndole el amamantamiento y actuando además como alivio a la tensión emocional propia de este período de adaptación. Se prolonga en la etapa oral y es una fuente privilegiada de exploración. | Es conveniente facilitar la acción de succionar con elementos y juguetes adecuados. Esto lo distiende y contribuye a relajar la zona cervical, favoreciendo una mejor posición de la cabeza para la flotación. El chupete no interfiere con la actividad y puede usarse igual que fuera del agua, de acuerdo a la necesidad del bebé. |
|                 | Búsqueda         | Hasta el 6º mes                               | Tiene como función buscar el pezón, se explora tocando las comisuras labiales del bebé. La cabeza, la lengua y las comisuras se orientan hacia el estímulo.  | Utilizamos este reflejo para provocar la acomodación de la cabeza durante la flotación boca arriba.   |
|                 | Óptico-facial    | Desde el 3º mes hasta el final de la vida     | Ante la aproximación sorpresiva de un objeto al rostro el bebé cierra los ojos   | Aparece también ante una inmersión, y una vez sumergidos los niños vuelven a abrir los ojos. Cuando un niño los mantiene cerrados es vital enseñarle, a través del juego, que puede abrirlos. La visión subacuática da orientación y seguridad.   |
|                 | Cierre de glotis | Hasta el 3º ó 4º mes                          | El contacto de la cara o las vías aéreas superiores con el agua provoca el cierre de glotis, lo que las protege de inhalar líquido.  | Observamos en bebés y niños mayores de 4 meses que esta pausa respiratoria se mantiene espontáneamente, sin necesidad de estimulación o aprendizaje.  |

|            |                    |   |  |  |
|------------|--------------------|---|--|--|
| Posturales | Tónico-cervical    | Hasta el 2º ó el 3º mes                     | Cuando la cabeza del bebé acostado de espaldas se rota hacia un lado, el brazo del lado al que dirige la mirada se extiende con la mano parcialmente abierta, mientras que se flexiona el brazo del lado contrario y se aprieta el puño fuertemente. Se asemeja a la postura de un esgrimista. El descubrimiento de la mano se integra a la construcción de su esquema corporal. | La extensión de brazos propia de este reflejo favorece la flotación de espaldas. El giro lateral de la cabeza es un gesto propio de la futura técnica respiratoria.  |
| Extensores | Moro               | Hasta el 4to mes                            | Es una reacción corporal masiva rápida e involuntaria en la que los brazos se extienden hacia arriba y atrás, y se vuelven a cerrar. Se produce cuando la cabeza del bebé cae hacia atrás perdiendo la alineación con el tronco.   | Este reflejo implica un sobresalto y desestabiliza al bebé. La flotación de espaldas con sostén por debajo de la nuca mantiene la alineación de la cabeza, equilibra la postura corporal y evita la aparición del reflejo. |
|            | Marcha automática  | Hasta el 4to mes                            | Si se sostiene al bebé por las axilas en posición vertical sobre una superficie firme y plana, levanta primero una pierna y luego la otra como si quisiera dar unos pasos.   | La reacción de movimientos alternados de piernas por apoyo plantar reaparece en el gesto motor de pedaleo en el agua.  |
|            | Juego del saltarín | A partir del 6º y hasta el 8º mes           | Aparece cuando el bebé apoya sus plantas en una superficie, sostenido del tronco o sosteniéndose él mismo de algún borde u objeto fijo. Es la extensión y flexión rápida de las piernas en posición vertical.  | El bebé juega con el ritmo de la flexo-extensión (imagen del canguro). Prepara el empuje de las piernas para impulsarse en el agua, pasando de la posición de pie a la horizontal propia del nado.                         |
|            | Paracaidismo       | Desde el 6º mes y hasta el final de la vida | Ante una caída súbita hacia delante, el bebé extiende los brazos para apoyar las manos. Protege al niño de las caídas frontales propias de la iniciación de la marcha.   | Apoyamos en este reflejo el aprendizaje de la extensión de brazos adelante para las futuras entradas de cabeza al agua.  |

## ¿Qué pueden aprender los bebés y niños en el agua?

Como decíamos en el capítulo 1, la actividad acuática con bebés es diferente de lo que la mayoría de personas entienden por “aprender a nadar”; hasta los 4 o 5 años los niños no tienen aún la madurez corporal suficiente para adquirir y desarrollar los movimientos propios de la natación, es decir, trasladarse solos, con movimientos eficientes de brazos y piernas e integrando la respiración. Antes de esa edad, *buscamos que el agua sea sobre todo placentera y estimulante, y que los niños puedan habitarla con seguridad e integrarla a su juego plenamente.*

Hay condiciones que creemos indispensables referidas al acercamiento de los bebés y niños pequeños al agua, y que deben respetar su forma de estar y relacionarse con los otros, su forma de acercarse y aprender, su forma de elegir, de aceptar o rechazar, su actitud ante las dificultades; sus necesidades, sus intereses y búsquedas. En síntesis, su forma de ser y crecer en el mundo.

1. Inicialmente necesitan *ver el agua, conocerla en sus diferentes formas, para luego entenderla y disfrutarla.* El agua en la superficie, en inmersión y en pequeños o grandes espacios, en el baño diario, en un balde, en una piscina de natación, en un río o el mar. Recomendamos siempre a los padres integrar también el agua que ofrece la vida cotidiana: canillas, mangueras, charquitos, la lluvia.



Los niños necesitan ver y conocer el agua en todas sus formas

2. Cada niño, a su tiempo y según su singularidad, comienza a *percibir y comunicarse con los demás integrantes del grupo de aprendizaje y su contexto:* su papá, su mamá, los otros niños y sus padres, los docentes, el guardavidas, la recepcionista que ven al llegar. Durante la actividad se van construyendo vínculos de confianza. En esto se basa la seguridad que siente cuando se familiariza con el entorno y se siente apoyado y acompañado en las experiencias que realiza.
3. La actividad favorece en ellos *conocer su cuerpo en el agua*, que experimenten e integren diferentes posturas estáticas o dinámicas —en flotación o en movimiento—. Pueden estar acostados, relajados y equilibrados, “mirando el cielo” o escuchando una canción. Encuentran y comprenden que los cuerpos se sienten diferente, que el agua los levanta, los sostiene, y que también su papá o su mamá pueden acostarse en ella, o sumergirse y volver a aparecer.



El agua y las colchonetas flotantes permiten la exploración de posturas variadas de acuerdo a la edad, en superficie y en inmersión

El conocer su cuerpo en el agua se basa en:

- ≈ La *sensopercepción*: en la edad de 0 a 3 años lo que se aprende sobre el propio cuerpo a través de los sentidos es central. El cuidado de los sentidos se basa en *propuestas adecuadas, no invasivas*.<sup>1</sup> El agua envuelve, el rozamiento cambia de acuerdo a las posturas y los movimientos, el contacto corporal aparece en toda su magnitud. Si un niño salta y se sumerge, el agua lo recibe de una manera. Si el padre lo mece y está escuchando una voz pausada mientras lo mecen, su percepción cambia.
- ≈ El agua requiere *organizar su respiración*. ¿Qué es “respirar organizadamente” en el agua a esta edad? Reconocer el momento de inmersión y hacer una pausa respiratoria hasta volver a emerger. Como decíamos antes, los recién nacidos lo tienen como reflejo hasta los 3 o 4 meses y luego lo mantienen a través de la experiencia del agua en la cara y las inmersiones (nos extenderemos en este tema en el Capítulo 5). Este logro le da comodidad al niño y le quita temor al adulto. Un padre se siente tranquilo y seguro cuando ve que su hijo salta al agua confiado, se sumerge, sale y continúa su juego.



El manejo de la respiración y las posturas les permite integrar el agua a sus juegos plenamente

<sup>1</sup> Véase *Rudolf Steiner y los 12 sentidos del hombre*, Capítulo 3 de este libro.

- ≈ *Orientación corporal y espacial.* Debido a que la actividad está centrada en el despliegue corporal y afectivo se enriquecen las experiencias sobre el propio cuerpo, sus partes y funciones, así como también la orientación en el espacio acuático (abajo, arriba, adentro, afuera del agua) y en el lugar y tiempo de una clase (comienza y termina, estoy en ronda, estoy con otros, etc.). Otra particularidad es que el agua contribuye a destacar la noción de “espacio posterior”. En tierra esto llega mucho más tarde que la noción de “adelante” o “hacia delante”. En el agua mantienen el hábito de relajarse o jugar acostados boca arriba. El roce del agua les da más registro de su espalda y espacio posterior. Una experiencia que les gusta mucho es, tomados del borde, extender su cabeza hacia atrás y mojarse el pelo y la nuca... una vez que lo descubren o lo ven hacer, lo repiten una y otra vez.



Flotación dorsal: jugamos a peinarnos mirando el cielo.

- ≈ *Noción de esfuerzo y pausa.* Desde aproximadamente los 9 meses en adelante el bebé comienza a gatear y desplazarse, lo que le demanda un mayor esfuerzo. Cuando un niño siente cansancio generalmente no continúa su actividad, se detiene solo. Se lo ve observando, sentado, quieto, en “silencio corporal”. Es ahí que vemos como empieza a usar fisiológicamente su capacidad de esfuerzo y pausa, y esto se nota claramente en el agua porque dada la mayor variedad de actividades que puede realizar entra en fatiga más rápidamente.



En los niños, la pausa de recuperación en quietud corporal es espontánea. Es importante respetarla y que ellos decidan cuándo y cómo retomar el movimiento.

4. La actividad propicia que el niño pueda *ser competente*. El niño es capaz, el “yo puedo...” es una constante. Crece y se desarrolla creativo, independiente, audaz, resistente a las frustraciones, apto para resolver situaciones. Con su actitud manifiesta: “Cuando algo no me sale, lo hago de nuevo, y lo hago de nuevo, y lo hago de nuevo...” ¿Por qué? Porque le gusta. El agua lo provoca, lo desafía y a la vez lo contiene. Saltar al agua desde la colchoneta es saltar, volar y entrar a un nuevo espacio, sumergirse y volver a salir. Cuando un niño descubre el salto al agua – literalmente – lo repite hasta el cansancio. Todos los bebés nacen con una *capacidad* acuática que, a través del desarrollo de sus posturas, de sus movimientos, de sus gestos, irá transformándose en *habilidad* acuática. A medida que conoce y entiende que el agua tiene arriba y abajo, afuera y adentro y que en ella se flota, también va descubriendo cosas que puede hacer dentro del agua y no en la tierra.
5. Igual que en la tierra, se despliegan en el niño nuevos campos de aprendizaje a partir de la actividad espontánea: evoluciona en su adaptación a las situaciones nuevas porque adquiere experiencia y seguridad, de las que pondrá en juego recursos para lo próximo nuevo. Si este proceso de *aprender a aprender* está respetado tiene el valor agregado de *que el niño aprende que puede aprender por sí mismo*. Volvemos aquí al concepto central de nuestro trabajo: el agua es un aprendizaje para la vida cotidiana.



El agua, el aire, el disfrute y la presencia de su adulto que lo espera

6. *Disponibilidad y aprendizaje del adulto.* No frustrarse y hacer nuevos intentos, sostenido por la presencia de su padre o su madre. Esta situación no es habitual en otros ámbitos, es un momento de disponibilidad del adulto privilegiado: normalmente no comparten con el niño las horas en que está en la guardería o el jardín de infantes, y no es mucho el tiempo que en general se dedica al juego espontáneo o a los juegos grupales. El hecho de estar en el agua hace que los adultos nunca se dispersen en el tiempo que dura una clase, y no hay interrupciones: los niños sienten plenamente acompañado su hacer porque sus padres están solo para él. Esta disponibilidad del adulto, su compromiso y la orientación del docente abonan el proceso de aprendizaje del sostén adecuado a las posibilidades de su hijo.

Los estadios posturales como base de las posibilidades acuáticas

**Las posturas corporales y el equilibrio:  
horizontalidad, verticalidad, inversión de la postura**

Así como la postura vertical es la imagen de la marcha terrestre, la postura horizontal corresponde a la imagen del desplazamiento acuático. El cuerpo, al estar horizontal, es sostenido por el agua: el famoso principio de Arquímedes explica entre otras cosas que el cuerpo recibe un empuje elevador constante durante su inmersión o desplazamiento por la superficie del agua que será mayor cuanto mayor sea el apoyo sobre la superficie:

cuanto más horizontal está cuerpo más flota, a la vez que se facilitan los movimientos propulsores de los brazos y las piernas.

Una de las ventajas de presentar el agua *desde el nacimiento* es que la horizontalidad es la posición habitual de los primeros meses de vida. Si se la ofrecemos sin el peso de la gravedad (en los brazos de su adulto o en pequeñas colchonetas individuales) disfruta mucho flotar boca arriba, se expande y a la vez, se siente contenido. En esta situación de respiración y equilibrio adecuados, el agua le ofrecerá al bebé una experiencia diferente de sostén: *la flotación*.



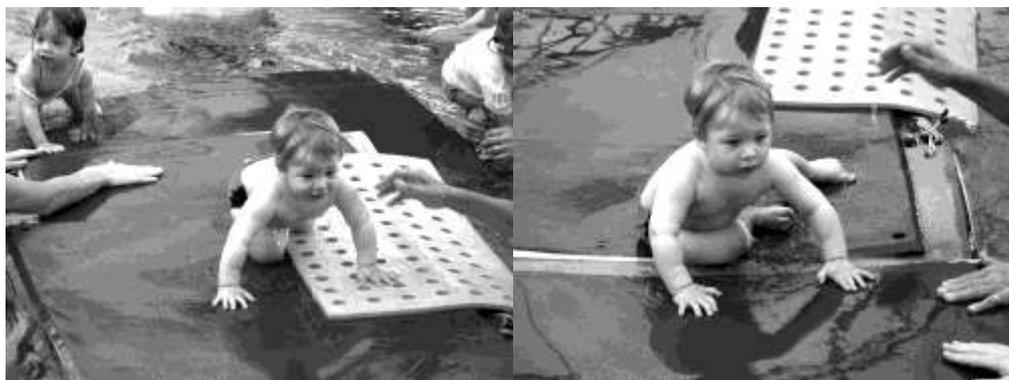
Flotación dorsal con variaciones de sostén adecuadas

*Alrededor del sexto mes* es capaz de darse vuelta solo, se escapa de la flotación dorsal, gira su cuerpo y se pone en posición ventral. Para acompañar este logro con el sostén jugamos a “me escapo”, una propuesta en la que el adulto, al percibir que el bebé busca darse vuelta y abandonar la posición dorsal, extiende su brazo para que el bebé, que tiene la cabeza apoyada en su hombro, tenga un apoyo para rolar y quedar en ventral. Recién a partir de este momento introducimos juegos con extensión de brazos adelante y exploración del apoyo de palmas de las manos en posición ventral. Es la posición de la cabeza del niño la que determina la postura del cuerpo: si va mirando al frente su cuerpo va en 45° respecto de la superficie, si baja la cara en el agua las piernas se elevan y se horizontaliza. La toma del adulto debe ser flexible para acompañar y permitir estos cambios en los movimientos espontáneos del bebé. Ahora, los brazos alcanzan juguetes o el borde, empujan, apoyan, chapotean y bailan dentro del agua.



Un sostén contenedor y flexible

*Alrededor del décimo mes* comienza a utilizar la planta de sus pies como apoyo y se abre un nuevo campo de exploración: las piernas y los pies empujan, impulsan, tocan, se apoyan. Conoce la verticalidad y la posibilidad de caminar dentro del agua como más adelante caminará en tierra. Juega con la flexión y extensión de sus piernas en posición de pie. A partir de este momento introducimos variantes en la postura vertical, que hasta ahora se realizaba con la espalda del bebé apoyada siempre en el tronco de su adulto. En esta etapa propiciamos además el espacio extendido de un camino de colchonetas para favorecer los desplazamientos por reptación y gateo: gatea, se desplaza, se sienta, vuelve a gatear. Estos cambios le exigen ajustes equilibratorios, ya que el agua y sus movimientos mecen la colchoneta sobre la que están. Dentro del agua, el movimiento de sus piernas, los cambios de postura y su accionar espontáneo le demandan también ajustes permanentes de su equilibrio.



El gateo es importante como acción de coordinación ya que les permite los primeros desplazamientos

*A los 11 o 12 meses*, ya no elige la posición horizontal que antes disfrutaba. ¿La ha perdido? ¿Ya no la hace más? Su postura bípeda recién adquirida y el logro del equilibrio erguido facilitado por la contención del agua hacen que prefiera la verticalidad. Se observa más rechazo a adoptar o permanecer en posición horizontal.

Orientamos a los padres para que no abandonen las propuestas de juego en horizontal dorsal, ya que además de su importancia para los desplazamientos implica un estado de relajación propio del agua, fundamental también para la seguridad acuática (poder permanecer sin esfuerzo con la boca fuera del agua)

Con buen sostén y el acompañamiento de narraciones o canciones que lo mantienen en postura horizontal dorsal disfruta además ver la actividad de sus piernas y sus pies en el agua. Si lo postural es bien acompañado, la horizontalidad reaparece, se mantiene, y así el niño de 12 a 14o 15 meses que está de pie, podrá desplazarse horizontal y volver a recuperar su posición vertical. También, cuando puede apoyar las plantas de sus pies, comenzará a utilizar el impulso de sus piernas para acostarse en el agua.



Acompañando la postura dorsal en el niño

*Entre los 12 y los 18 meses se va afianzando la marcha, desde la posición de pie adopta las cuclillas, se arrodilla, se vuelve a parar, salta al agua y más. Hacia el año y medio ya logra mantenerse parado sobre una colchoneta que flota e imita y crea posturas en estatua. Hace pruebas y camina con los brazos extendidos hacia arriba para “tocar el cielo”.*



A partir de la marcha erguida la piscina playa propicia y multiplica la exploración espontánea de posturas

La *inversión de la postura* es otra posición muy del agua, que permite a los niños bajar a bucear un elemento sumergido a una profundidad adecuada a su altura o entrar de cabeza al agua desde un borde. Implica poder impulsarse con las piernas y elevar la cadera más alta que la línea de los hombros, a la vez que sumerge la cabeza. Corresponde a una etapa en que el niño ya ha elaborado las posturas vertical y horizontal y el pasaje entre ellas. En tierra equivale a la postura que adoptan cuando descubren que apoyados en sus pies y sus manos pueden mirar hacia atrás por entre sus piernas.

En piscina, las experiencias de equilibrio y flotación se complementan con materiales flotantes de varios tamaños, calidades y texturas, superficies de apoyo, rodillos o toboganes que le permiten la exploración espontánea que acompaña la evolución de sus posturas.



Juegos con inversión de la postura: el rodillo.

El niño que logra permanecer en equilibrio —sentado, parado o en movimiento—, ha centrado su eje corporal sin control voluntario, con una integración tónica adecuada. Así podrá centrar también, con más facilidad, su atención, su comunicación y su creación simbólica, para contactarse mejor con el mundo exterior a través de su capacidad de percepción.



Las colchonetas flotantes son lugar de encuentro y exploración del equilibrio.

En nuestra actividad el manejo del equilibrio es el eje central, ya que el equilibrio acuático desafía los conocimientos terrestres, y compromete la respiración. *Lo primero que cualquier persona, niño o adulto debe resolver para ser amiga del agua es el bienestar de su equilibrio, que le hará sentir que puede sumergirse y volver a salir a respirar cuando lo desee.* Cualquier aprendizaje debe partir de esta premisa, ya que el bienestar en el equilibrio determina la disponibilidad tónica y afectiva para cualquier actividad, que se traduce en la confianza en el movimiento.

## Posición, postura y flotación

*“El placer de flotar se descubre poco a poco, se transmite y se aprende lentamente...”*  
El Camino del Agua

Cuando hablamos de *posición* del cuerpo estamos refiriéndonos a los planos que permite el agua: vertical, horizontal dorsal (boca arriba), horizontal ventral (boca abajo) o lateral.

En el agua, la cabeza es la que determina la posición del cuerpo, cuando la cara está en el agua o mirando el cielo el cuerpo se horizontaliza, cuando la cabeza está fuera del agua el cuerpo se verticaliza y flota menos. La correcta ubicación de la cabeza para el logro de la horizontalidad y para los cambios de posición del cuerpo en el agua es un aprendizaje basado en la experiencia y la confianza. En toda adaptación acuática se debe respetar la verticalidad si ya está adquirida y a partir de ella explorar la horizontalidad.

La *postura* está determinada por factores más variados que la habilidad, las posibilidades acuáticas y el empuje del agua. Expresa a la persona íntegramente, como decíamos, el tono postural es un puente entre el cuerpo y la afectividad. Cuando observamos las posiciones que adopta un cuerpo en el agua vemos además lo que ese cuerpo expresa en su postura: placer, relajación, tensión, confianza, seguridad, inquietud, etc.

¿Qué es flotar? ¿Qué requiere?

Normalmente se asocia la imagen de “flotar” con la superficie del agua, pero también exploramos la flotación subacuática, a través de la *percepción y comprensión del empuje elevador del agua*.

La percepción corporal de la fuerza elevadora sorprende y encanta a los niños, y lo expresan a través de la postura: es usual ver en niños de 2 años en adelante que al sumergirse y percibir el empuje elevador despliegan sus brazos y piernas en estrella y se dejan elevar. También al cuerpo de un bebé el agua le hará flotar los brazos o las piernas, o lo acunará acostado si nosotros sostenemos adecuadamente su cabeza.

*Aprender a flotar es un proceso* basado en la relajación y la confianza, y en los niños depende del sostén de un adulto que lo permita y facilite.

*Flotar requiere integrar saberes del cuerpo y la afectividad:*

- el peso, el volumen corporal y la densidad muscular, que integran la experiencia corporal en el agua
- la relación entre el propio cuerpo y el sostén que ofrece el empuje elevador
- el desarrollo de un equilibrio dinámico que permita un estado adecuado de relajación, es decir una buena repartición del tono muscular basada en la confianza de que el agua sostiene
- el uso adecuado de la capacidad respiratoria en inmersión
- la elaboración cognitiva y afectiva de estar en el agua, es decir, que el niño comprenda que el agua tiene adentro y abajo

*La relajación y la flotación son experiencias con el silencio del cuerpo, y es bueno integrarlas a todas las propuestas rítmicas de movimiento-quietud, sonido-silencio.*

## La respiración

Un niño puede ser asistido por sus padres o por el docente para realizar alguna forma de flotación, de movimientos, de estabilización de su equilibrio. Cuando se trata de la respiración, la única asistencia posible es darle propuestas adecuadas para que él solo logre organizarla. A través de experiencias y oportunidades de práctica llegará a elaborar y mantener la pausa respiratoria adecuada, soplará o hará burbujas en la superficie del agua o en inmersión. Junto con la respiración, lo ayudaremos también a mantener los ojos abiertos debajo del agua para orientarse, aprenderá a disfrutar del sonido del agua en la inmersión, emerger asistido o espontáneamente y, como última etapa, lograr lo que llamamos “ritmo respiratorio”, es decir, sacar la boca del agua para soplar, tomar aire y volver a sumergir la cara, para poder así continuar con sus desplazamientos. Un niño que ha tenido buena experiencia acuática lo puede lograr a partir de los 30 meses.

La organización de la respiración es fundamental, le dedicamos el próximo capítulo.

## El movimiento de las piernas

En los bebés los primeros movimientos de piernas son reflejos, esporádicos, veloces y de corta duración. En el agua se intensifican, por el estímulo que produce el rozamiento del agua en la piel y son una expresión de que el bebé percibe los cambios del entorno: la temperatura, la densidad del agua, las variantes del equilibrio. Hay movimientos característicos de esta etapa: un pie frota la otra pierna, flexionan y extienden las piernas alternadamente. Desde los 5 a 7 meses aparece la flexo extensión de ambas piernas simultáneamente (“ranitas”) y algunos bebés realizan movimientos ondulantes subiendo y bajando la cadera (“delfines”).



Las piernas del bebé



Las piernas del explorador



Las piernas del niño

*Hacia el noveno mes* se van perdiendo los movimientos reflejos de piernas y comienzan los movimientos voluntarios principales, que con el uso adquieren precisión y se convierten en pedaleo. Usarán este pedaleo en posición vertical para mantener la cabeza fuera del agua, o en horizontal para trasladarse de un lugar a otro. En posición dorsal disfrutan ver el chapoteo de sus piernas y sus pies.

Cuando logran estar parados con sostén aparece el juego “del saltarín”, los vemos realizar rebotes flexionando y extendiendo las piernas en posición vertical, lo que más adelante les va a permitir impulsarse desde donde estén hacia adelante.

### **El movimiento de los brazos**

Hacia los tres meses el bebé extiende los brazos y lleva sus manos a la línea media del cuerpo. En el agua, a los cuatro o cinco meses, extiende sus brazos hacia delante para tomar un juguete y llevárselo a la boca. Las manos han perdido la forma de puño, se abren con facilidad y es importante favorecer desde este momento la sensibilidad palmar.

Más adelante, esa mano abierta se tomará del borde, se apoyará en colchonetas, buscará primero tocar y luego empujar, lo que la volverá, con el tiempo, la protagonista del movimiento de los brazos. A partir del sexto mes los brazos se extenderán en movimientos que no tendrán aún posibilidad de propulsarlo sino simplemente de encontrar apoyo, extendidos en busca de los padres, para manipular juguetes o empujar elementos flotantes.

Hacia los 18 meses el explorador comienza a asociar los movimientos de brazos con el desplazamiento, aparece el estilo “perrito”, movimientos breves, rápidos y todavía desorganizados, simultáneos o alternados, que junto con el pedaleo lo van a ayudar en el intento de tener la cabeza fuera del agua, aunque todavía no lo logre.



Los brazos y las manos del bebé y el explorador



Los brazos y las manos del niño

Cabe aquí una reflexión: cuando un niño utiliza la mano cerrada en puño en el agua o se impulsa con el dorso de la mano en lugar de la palma ¿es conveniente corregir o cambiar sus movimientos? No lo haremos nosotros, lo hará él, por imitación: jugamos a aplaudir para destacar y reconocer las palmas, lo llevamos a que vea cómo empujan otros niños con la mano abierta, sumamos la imagen del bote y las manos que son remos, jugamos a revolver el agua con las manos abiertas... la mano abierta disponibiliza la palma por seguridad, para tomarse o para empujar el agua.

### Desarrollo de la coordinación

Cuando hablamos de *coordinación* nos estamos refiriendo a la forma y la secuencia en que se combinan los movimientos de diferentes partes del cuerpo. La coordinación aparece ya en los movimientos reflejos del recién nacido y se manifiesta también en los movimientos voluntarios que aparecerán luego de diversos aprendizajes.

Una de las primeras formas que podemos observar en el bebé es la coordinación óculo-manual, es decir, la capacidad de coordinar la percepción visual con un movimiento manual preciso, que le permitirá, por ejemplo, durante el amamantamiento tocar y acariciar el pecho de su madre mientras succiona; en un primer momento las manos son objeto de exploración (se mira las manos, las succiona) para luego transformarse en herramienta (agarrar un juguete que ve y se lo lleva a la boca, o come con las manos). Meses más tarde comenzarán a aparecer otras formas de coordinación

que le permitirán desplazarse, y anticipar algunas de las experiencias del andar erguido: los movimientos alternados entre brazos y piernas en el período de reptación y el gateo.

Ya en 1966, la investigadora alemana Liselotte Diem se refería al tema: “La capacidad de coordinación radica en el inconsciente. La disposición del ánimo influye en la capacidad de coordinación. El niño adquiere la capacidad de coordinación desde el primer mes de vida: las experiencias motrices de los primeros años son decisivas.” La coordinación es un componente básico de la motricidad humana, y es una capacidad que se puede aprender y mejorar.

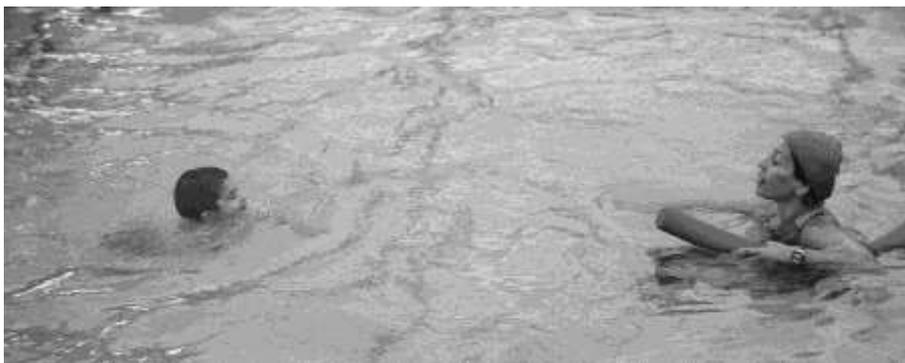
La precisión incluye además otro aspecto importante: la capacidad de *inhibición* del movimiento, es decir, que no sólo la acción responda a la intención del niño, sino que pueda detenerla o adecuarla a su objetivo. Primero, aprenderá a caminar y, en un segundo momento, aprenderá también a detenerse.



La coordinación se despliega en el juego

### Desplazamientos y orientación

Cuando un niño está en flotación horizontal, mueve sus piernas y sus brazos desplazándose en trechos cortos. Inicialmente vivencia esta experiencia asistido por el docente que lo impulsa desde sus plantas de pies hacia los brazos de mamá o papá. Más adelante será él quien salte al agua hacia ellos o hacia un elemento flotante, o se desplace para llegar al borde y tomarse. Ha comenzado a elaborar su capacidad de traslación.



Independencia acuática: los movimientos, la orientación y la respiración se integran en el placer de desplazarse y llegar a donde quieren ir.

Estas decisiones que toma están basadas en su capacidad de orientación: va hacia delante, hacia abajo, sube a la superficie. La orientación se apoya en la mirada, se sabe con el cuerpo. Abrir los ojos dentro del agua y reconocer imágenes y distancias en inmersión comienza como un juego. Luego será un componente más de su habilidad acuática en constante desarrollo.

### Los baños-juego: ¡Al agua en casa!

Todos los niños se quieren bañar. El único baño que rechazan es al que son mal invitados: no es lo mismo recibir un “¡A bañarte!” que un... “¿Vamos a jugar con agua?” o un “¿Vamos a bañar juguetes?” Esto abre un nuevo universo de actividades para proponerle: *a toda hora y todo el año se puede jugar con agua en el agua...*

### El baño del bebé

Es éste uno de los temas principales de consulta por parte de los padres. Es un momento importante, y no sólo con relación a la higiene y la salud: con un entorno adecuado, complementa y enriquece el desarrollo sensomotor del bebé y el niño. Toda la información que reciban los padres en este sentido los ayuda a acompañar a su hijo con propuestas más creativas y adecuadas a cada etapa evolutiva, a partir de aprender a observar y disfrutar a su hijo en el agua. En este sentido, el baño diario puede ser un espacio de bienestar mutuo, caricias, libertad de movimientos, relajación, juego y, finalmente, higiene.

### Entorno

Las indicaciones específicas con respecto al baño del recién nacido no son unívocas entre los pediatras. Sin embargo, en general hay coincidencia en las siguientes recomendaciones:

- ≈ es conveniente esperar la caída del cordón umbilical para el primer baño
- ≈ la temperatura del agua debe ser de 36/37° medida con termómetro
- ≈ la temperatura ambiental debe ser ligeramente mayor a la del agua
- ≈ el primer baño puede durar entre 5 y 10 minutos
- ≈ es importante envolver y secar suave y cuidadosamente al bebé al sacarlo del agua



Indispensables: termómetro para el agua del baño y alfombra antideslizante

## Prevención y seguridad

- No es riesgoso que el adulto y el bebé compartan el agua de la bañera, o que el bebé eventualmente sumerja parte de su cara, o trague algo de agua. Si tose o llora, se debe más a la sorpresa que a un malestar.
- Tampoco es riesgoso que entre agua en los oídos del bebé cuando se baña. El agua contribuye a ablandar la cera y a mantener limpio el conducto auditivo. Es conveniente no introducir hisopos dentro de los oídos, la cera tiene una función de protección y existe un mecanismo que promueve su expulsión, eliminando su exceso, lo cual se ve favorecido por la posición horizontal del conducto en el recién nacido. Después del baño, se debe limpiar sólo el pabellón de la oreja, especialmente por detrás, ya que esa zona, debido al calor y humedad, se irrita con facilidad.
- No es frecuente que los bebés evacuen sus esfínteres durante el baño. Si eventualmente sucediera, será suficiente cambiar el agua higienizando la bañera con agua con unas gotas de lavandina.
- Utilizar siempre alfombras y elementos antideslizantes que cubran todo el fondo de la bañera y protejan salientes y canillas.
- Tomar los recaudos necesarios para que el bebé se mantenga seguro. Deben tenerse en cuenta su volumen corporal, su grado de movilidad, el nivel del agua y la distancia entre las paredes y extremos de la bañera.
- Nunca darle juguetes u objetos pequeños que pueda ponerse dentro de la boca.
- Dejar el uso de jabones o shampoo para el final del baño para que el niño tenga libertad de explorar el agua, probarla, sumergir su cara si lo desea.
- Es conveniente preparar lo necesario para secar y vestir al bebé en el mismo ambiente del baño, para evitar cambios bruscos de temperatura.

## Algunas recomendaciones para el primer baño

- El ambiente debe ser calmo. Si los hermanos u otros familiares desean presenciar este primer baño, es conveniente haber hablado con ellos sobre lo que necesita el bebé para estar bien: silencio, situaciones calmas que no lo sobresalten, un sostén contenedor, que respete su capacidad y le dé seguridad.
- Con los bebés recién nacidos es conveniente utilizar bañeras pequeñas para los primeros baños, ya que les dan sensación de mayor contención. La amplitud del espacio a su alrededor no es una necesidad todavía.

- Es importante, además, llenar la bañera hasta un nivel que permita que el cuerpo del bebé esté dentro del agua lo más posible.
- Los baños pueden realizarse en cualquier momento del día, siempre alejados de los momentos de hambre o sueño.

### **El contacto corporal en el agua**

Es importante que el adulto aprenda a confiar en el agua y en la calidad de contención que ella ofrece. Será testigo del reencuentro del recién nacido con el medio líquido que lo protegió hasta su madurez fetal. Es posible que la inexperiencia en los primeros momentos o una temperatura no adecuada le provoquen sorpresa o malestar, pero un buen contacto corporal, acompañado de palabras reconfortantes y el rostro de mamá o papá, bastarán para que se calme.

Nuestras manos tendrán un rol fundamental como receptoras y emisoras de información. A través de ellas se establece un “diálogo” con el bebé, se percibe su estado de relajación o de tensión, es decir, su estado de placer o displacer. A su vez, el bebé recibe lo que las manos del adulto le transmiten: seguridad o inseguridad, calma o nerviosismo, confianza o temor.

En el agua, el bienestar depende de la seguridad y, a la vez, de la libertad con que esté sostenido. *Bien sostenido* no es “agarrado” ni implica mucho contacto, sino el que le permita un *equilibrio corporal permanente*, es decir, que le dé los apoyos que necesita para que su primer encuentro con el agua sea placentero.

### **¿Cómo entra el bebé al agua?**

Necesita entrar de forma lenta, suave, en posición dorsal y con el cuerpo a 45° respecto del agua. Si el adulto está dentro de la bañera, el sostén es el mismo que para el amamantamiento. Esto es lo ideal. Si el adulto está afuera, será sostenido con una mano muy contenedora debajo de su cabeza (equilibrio laberíntico) y otra debajo de su cadera. Primero entran sus pies, piernas y glúteos, luego el tronco, hasta quedar con el cuerpo sumergido. Es fundamental anticiparle, contándole, todo lo que vamos a hacer, y lo que estamos haciendo.

El contacto con el agua le provoca movimientos espontáneos de piernas y brazos, que a su vez mueven el agua. El rozamiento de su piel será ahora más intenso que en su vida intrauterina. Para acompañar esta sensación basta con prolongar los deslizamientos, o llevar sus pies y manos a tocar las paredes de la bañera.



La entrada al agua debe ser lenta, suave y con buen sostén de la cabeza, espalda y cadera



Reflejo de succión y prensión palmar durante el baño



Los apoyos suaves de plantas de pies suman información corporal

Cambiar la posición del cuerpo del bebé en el agua amplía la variedad de sensaciones, percepciones y movimientos, pero estos cambios de posición deberán ser cuidadosos del equilibrio y *respetar las posturas que el bebé puede adoptar en tierra por sí mismo*. Siempre es bueno acompañar el baño con diferentes estímulos visuales y auditivos pausados, suaves: la voz de mamá o papá, el ruido de agua en el agua, objetos o juguetes adecuados.

El medio acuático desafía el equilibrio y transforma las percepciones. En posición dorsal, la inmersión de las orejas permite que el bebé experimente íntegramente el nuevo entorno, en el que cambia la sonoridad y se multiplica su posibilidad espontánea de movimientos. Aquí buscamos que, con el tiempo, el bebé pueda relajarse y flotar horizontal con sus orejas sumergidas, expandiendo sus brazos y sus piernas, abriendo sus manos, en flotación asistida sólo por una mano debajo de su cabeza. Disfrutará mucho si le cantamos o hablamos en un tono de voz que acompañe las caricias, incluyendo palabras que relaten lo que sucede. Es importante introducir también espacios de silencio y pausas en el movimiento.



La mirada vincular, la voz y las caricias se suman al placer del agua

*Luego de los primeros baños lo ideal es que el adulto esté, algunas veces, dentro del agua en la bañera con el bebé. Esto permite más variedad en las formas de sostenerlo, ya que el propio cuerpo ofrece distintos niveles y apoyos. También da más seguridad en las tomas y posiciones más adecuadas para el bienestar físico de quien lo sostiene (dentro de la bañera el agua realiza parte del sostén que, de otro modo, harían los brazos, hombros, columna y cintura de mamá o papá).*

*La relación de cada uno con el agua, y especialmente con el baño, es compleja, íntima y personal. Por esto es fundamental que el adulto se dé tiempo para encontrar el propio bienestar con la actividad. Para el bebé el baño será un placer mayor si el agua le ofrece además la proximidad del cuerpo de sus padres. Inicialmente puede ser sólo una experiencia, pronto se vuelve placentera y por fin se convierte en una necesidad disfrutar del baño juntos.*



Compartir el agua con el bebé da más placer a ambos, y mayor contención y facilidad en el sostén

Hacia los 6 meses, el bebé disfruta mucho estar sentado en el agua, apoyado en el regazo del adulto. Esta posición le ofrece nuevos espacios de exploración con los brazos y la mirada. Si el agua está a la altura de sus hombros, sus brazos flotarán delante de su cara, las manos abiertas podrán tomar juguetes que flotan a su alcance y que, por supuesto, irán a parar directamente a su boca. Listo para tomar el mundo, comienza a desarrollar actitudes activas, mueve sus brazos y toma objetos ejercitando su coordinación óculo-manual.

Para este momento ya son más amplias sus posibilidades de comunicación, aumenta la expresividad de su rostro y descubre el placer de balbuceos y sonidos. Se torna más receptivo a los cambios que le propone el agua, se sorprende con el efecto del agua al golpear la superficie. Es ésta una etapa muy importante de exploración que no se restringe solamente al baño. Es importante tomarse tiempo para observar las actitudes y reacciones del bebé para permitirle repetir sus experiencias. Se enriquece el diálogo y es posible la narración. ¿Qué hace, cómo lo hace, para qué?

### **¿Y si llora durante el baño?**

*Puede llorar por distintas razones...*

- ≈ ¿Es adecuada la temperatura del agua y la del ambiente?
- ≈ El entorno habitual ha cambiado: sonido, luz, temperatura, etc.
- ≈ ¿Tiene hambre, sueño, cólicos u otras molestias?
- ≈ ¿Percibe ansiedad o temor en las manos que lo sostienen?
- ≈ ¿Son demasiados los estímulos?
- ≈ Una inmersión inesperada de su cara o su boca
- ≈ Tal vez hoy no tiene ganas...

Cuando el bebé llora o está molesto se le puede ofrecer el chupete, se puede variar su postura, la forma de sostenerlo o los apoyos que se le ofrecen. Lo importante es darle tiempo y buscar siempre opciones para calmarlo *en* y *con* el agua, volviendo a posturas o situaciones que le agradan.



Ofrecerle un dedo reasegura su postura a través del reflejo de prensión palmar

## La salida del baño

En el caso de bebés muy pequeños es más comfortable para quien baña al bebé estar acompañado por otro adulto que facilite el inicio y la salida del baño. En caso de no contar con ayuda, se puede comenzar a vaciar la bañera estando todavía adentro, y dejar unos centímetros de agua en los que el bebé pueda estar solo apoyado de espaldas. Esto permite que el adulto salga del agua mientras el bebé sigue su juego. Disfrutan la sensación que les devuelve el agua y lo expresan aumentando la agitación de sus brazos y piernas. Esta es también la forma ideal de disfrutar el agua durante los primeros meses, cuando el bebé aún no se da vuelta.



Jugando con el movimiento en una cuna de agua

Podemos seguir jugando con ellos a escuchar el agua, manteniendo nuestro rostro en su campo visual y hablándole, contándole lo que sucede... Esta propuesta acuática combina idealmente la experiencia del agua con el sostén de la espalda en el piso de la bañera.



Escuchando el sonido del agua en el agua

## El baño y los hermanos

¿Por qué integrar a los hermanos en el baño del bebé? Principalmente, para darles un espacio en una actividad que, hasta entonces, era sólo de ellos.

Durante los primeros baños participarán (siempre al cuidado de otro adulto que no sea el que baña al bebé) observando, alcanzando juguetes o moviendo el agua con sus manos. Cuando el bebé sea mayor, los hermanos pueden compartir el agua y es recomendable que lo hagan. No es necesario que este momento sea largo, sino *compartido*.

*El agua es un elemento de capacidad lúdica ilimitada. Lo ideal es que el baño mantenga siempre su calidad de espacio de juego y exploración. Si la experiencia del baño ha sido inicialmente placentera para los padres, es importante que puedan continuarla y adaptarla a las distintas etapas de la vida del niño, enriqueciéndola con propuestas, juegos y elementos acordes a cada momento evolutivo.*

### **Si tienen su espacio ¿Con qué y cómo juegan los niños en la bañera?**

- Juegan a pegar y despegar figuras en las paredes de la bañera (antideslizantes con sopapa, juguetes, figuras recortadas en goma eva, etc.)
- Dibujan en la pared con espuma de afeitar
- Disfrutan de los infinitos movimientos y respuestas del agua (el rostro del adulto soplando burbujas, las manos o los pies que agitan la superficie, goteos, chorritos y toda otra forma de “agua en el agua”)
- Cargan, vacían y trasvasan agua
- Se sorprenden con las burbujas de los envases vacíos cuando se los sumerge.
- Si disfrutan la inmersión (y todavía no hay jabón en el agua) juegan con antiparras o buscan juguetes sumergidos. Los más grandes aceptan apagar la luz y juegan a encontrar juguetes con linternas sumergibles.
- Les encanta la espuma del jabón en el cuerpo y jugar con burbujeros. Se hacen peinados con la espuma del jabón. Las pompas de jabón se quedan en la superficie del agua sin romperse.
- Les gusta mirarse en un espejo mientras juegan y ponerlo debajo del agua
- Los sorprende cómo se vacía la bañera, el remolino, el sonido y la succión del agua al irse por el desagüe. También la percepción de que el agua se va y se acaba el baño.
- Les atrae la capacidad de detener todo cuando quieren (poniendo y sacando el tapón, interrumpiendo y retomando movimientos)



Una propuesta para el baño del bebé: policarbonato espejado irrompible pegado a la pared



Una propuesta para el baño del explorador: dibujamos con espuma de afeitar



Una propuesta para el baño del niño: peinados con espuma de shampoo que no pique los ojos

Hasta aproximadamente los 4 meses de edad, el contacto diario con el agua durante los baños-juego es una preparación adecuada y suficiente para luego asistir a piscinas climatizadas. Lo ideal es que los padres aborden la actividad cuando se sientan seguros, pero es importante tener en cuenta que los bebés menores a un año se adaptan más fácilmente que los niños mayores.

Introducimos en nuestro trabajo el concepto de *baños-juego* para todos los bebés y niños:

- ≈ *Como una propuesta de juego cotidiana*, una actividad altamente enriquecedora y posible de realizar en cualquier momento del día, especialmente durante el primer año de vida
- ≈ *Como preparación previa a la actividad en piscina* contribuye a una mejor adaptación, ya que familiariza al bebé con el agua y permite también a los padres conocer las posibilidades y preferencias de su hijo en el agua
- ≈ *Como complemento de la actividad en piscina* le permite recrear en el baño lo que experimenta durante las clases

## Del baño al “agua grande”...

### ¿Cuándo iniciar la actividad en piscinas climatizadas?

En piscina comenzamos a partir de los 4 meses, cuando el desarrollo corporal del niño sea adecuado (mínimo 4 kg de peso). Siempre solicitamos además la autorización por escrito del pediatra para el inicio de la actividad.

Cuando llega este momento hay un tema importante antes de evaluar las distintas propuestas educativas, y es la propia disponibilidad de los padres para iniciar la actividad. Llevar un bebé o un niño a clases de natación implica *tomar un compromiso con la actividad que tiene que estar preservado de la agitación de la agenda semanal*, ya que en esta etapa, será el mantenimiento de la frecuencia uno de los factores principales. Antes de iniciar la actividad los adultos tienen que estar seguros de poder cumplir con los horarios, la puntualidad y contar con el tiempo necesario previo y posterior a la clase para darle a la propuesta el ritmo adecuado. Recomendamos comenzar la actividad con la seguridad de poder garantizar al niño una frecuencia estable, es decir una asistencia regular (recomendamos como mínimo una sesión semanal, idealmente pueden ser dos o tres, pero es más importante plantearse una frecuencia posible de cumplir) Integrarse a un grupo significa a edad temprana un esfuerzo de adaptación que el bebé tendrá que repetir si se producen intervalos prolongados (en los más pequeños, “prolongado” puede ser 3 semanas...), ya que el sostenimiento en el tiempo y los intervalos cortos entre una y otra experiencia es lo que les permite ir construyendo confianza. Cuando se dan interrupciones por fuerza mayor (enfermedades, viajes o vacaciones) pueden darse retrocesos afectivos en el aprendizaje, siempre retomamos recordando a los padres que pueden aparecer reacciones diferentes a las habituales y conductas propias de los momentos de adaptación.

Una vez considerado esto, lo siguiente es evaluar que la propuesta brinde un ambiente y atención agradables y consistentes desde el primer momento. Es importante poder comprobar además que:

- ≈ El recibimiento y la metodología privilegien el cuidado de la infancia el respeto de los tiempos de cada niño, además de la seguridad y la higiene
- ≈ Los docentes cuenten con títulos habilitantes y experiencia adecuada
- ≈ Los grupos no excedan de 6/8 integrantes por cada docente.
- ≈ El agua esté translúcida, a 32° C y se exhiban los controles químicos y bacteriológicos actualizados.
- ≈ La revisión médica sea obligatoria y mensual.
- ≈ Los vestuarios estén calefaccionados, limpios y atendidos.
- ≈ Durante las clases se cuente con guardavidas diplomado permanente.
- ≈ Se cuente con servicio de cobertura de emergencias médicas.
- ≈ El reglamento de piscina y las normas de seguridad estén visibles y se respeten.

### ¿Cómo es una clase de Natación Temprana?

El encuentro con el agua comienza ya en casa, cuando mamá o papá preparan el bolso: “Hoy vamos a la piscina.” Dependiendo de su edad y del tiempo que hayan asistido a clases, algunos bebés y todos los niños reconocen y disfrutan los pasos y momentos previos. Algunos padres han comentado que ya en el momento en que sus

bebés ven que el auto estaciona frente al natatorio, expresan haber reconocido el momento que viene. Desde la entrada al lugar donde transcurren las clases se ve el agua a través de ventanales. Si el niño camina, lo habitual es que reconozca dónde está el agua y el camino hacia los vestuarios.

El vestuario es un ámbito importante de socialización. Los niños y sus madres o padres comparten espacios, experiencias, bromas. Los momentos previos y especialmente los posteriores a la clase refuerzan los vínculos que se desplegarán luego en los grupos. En nuestra piscina contamos además con comodidades para bañar y vestir a los bebés y niños dentro del recinto de pileta, para evitar cambios de temperatura.

Una clase de natación es un espacio de bienvenida, juegos, situaciones compartidas, cantos y actividades entre los bebés, los niños y sus padres. Desde el agua, con los elementos y juguetes ya preparados, los docentes vemos llegar a los padres con sus hijos. Esto nos va dando una imagen del tono afectivo y la disposición con que iniciarán la clase. Algunos se acercan al agua con su bebé en brazos, otros muy presurosos, con el niño en brazos aunque ya camina, porque es tarde y vienen retrasados, otros acompañando a su paso a un niño que camina a su clase, que mira, se detiene o toma algo que le llama la atención. Estos padres usan el diálogo más que sus brazos para orientar al niño que acompañan. Los niños ven a los docentes, ven los juguetes, las colchonetas flotando, todo esperándolos. Es habitual que los que estamos en el agua saludemos, los nombremos o cantemos para el niño que ha llegado.

Si es la primera clase de una familia, ponemos especial cuidado en que tanto el niño como el adulto tengan tiempo de asimilar la situación, el gran espejo de agua, los sonidos, la temperatura, ver qué hacen otros padres con sus hijos, explorar los elementos y juguetes disponibles en el borde. Los llevamos a conocer las distintas alturas del agua y les contamos de qué tratará la clase, con una aclaración importante: que respeten el deseo del niño de participar o no en lo que sucede, que sea él quien lleve el ritmo de exploración e integración.

Las clases duran 40 minutos. Esto responde a la edad de los bebés y niños. En los bebés pequeños, la duración de su tiempo en el agua la decide el bebé. Dependiendo de sus tiempos de adaptación, los padres podrán ir prolongando la permanencia en el agua hasta llegar a completar el tiempo de una clase.

La *iniciación* de la clase más frecuente es que los padres van sentándose con sus bebés en brazos o sus niños a su lado, también sentados en el borde. Los docentes estamos dentro del agua, vamos saludando a cada familia personalmente, jugando con chorrillos, acercando pelotas, comentando o preguntando por la semana. Este espacio nos prepara para compartir, hablamos brevemente sobre algún tema corporal o afectivo que nos lleva a las propuestas de clase.

Todos, bebés y niños, aprenden desde el primer día que tienen que esperar a que sus padres estén ya dentro del agua para entrar ellos. En el caso de los bebés, los sostenemos nosotros hasta que su adulto esté dentro del agua preparado para recibirlo. Cuando ya conocen el espacio cada niño elige cómo entrar al agua. Es habitual que elijan juguetes y tiren algunos a la piscina antes de entrar ellos mismos. Algunos niños saltan directamente a los brazos de su adulto, otros eligen la escalera, otros se sientan primero en colchonetas.



Llegar con tiempo a la clase, ver el agua junto a su adulto, conversar sobre lo que van a hacer, propicia en los niños actitudes receptivas y confiadas, y les permite integrarse a la actividad más fácilmente. La espera pausada y dialogada armoniza el tono del niño.

Al entrar al agua la actividad es libre, es momento de sentir el agua y escuchar al cuerpo. En esos momentos percibimos el clima grupal de ese día y cuando es momento comenzamos a llamar a la primera ronda, el momento de encontrarnos y vernos juntos, de dar la bienvenida a los nuevos y a los que vuelven; también es momento de compartir cumpleaños, nuevas conquistas, la llegada de nuevos hermanos o el momento de recibir el “diploma” del paso a preescolar. Después cantamos una canción de encuentro con el agua que es siempre la misma y comienzan las consignas, que pueden ser también cantadas o habladas. Una consigna es una propuesta de hacer.

El *desarrollo* de la clase incluye momentos de exploración, consignas que orientan la actividad y también la experimentación, es decir, repeticiones o variaciones sobre una misma propuesta. Normalmente trabajamos sobre dos o tres temas por clase, referidos, por ejemplo, a sensopercepción, movimientos, respiración, posiciones del cuerpo, saltos al agua. Las dinámicas propician el intercambio afectivo y el cuidado en el sostén, fundamentales para que el bebé o el niño quieran y puedan moverse en libertad. Todos reciben la misma propuesta y cada uno la realiza de acuerdo a su edad y posibilidades: los bebés sostenidos por sus padres, los más grandes desplazándose solos de un elemento a otro con su adulto observando y animándolos. Es muy valiosa la interacción de bebés y niños de distintas edades, ya que la observación y la imitación son pilares del aprendizaje en esta etapa. Buscamos además que las consignas incluyan interacciones con otros y actividades en grupos. A los padres, el ver a otros niños los ayuda también a entender las distintas etapas y la continuidad del desarrollo infantil.



La ronda contiene, involucra, compromete; invita a pausar el tono grupal, es circular, es envolvente, es mágica.

Ante una consigna, cada niño tiene una respuesta que es única. Señalamos a los padres este momento: es importante que observen qué hace su hijo, porque seguramente incluirá variaciones aprendidas o nuevas, buscando asegurarse, explorar, repetir las acciones si le gustan o aumentar la dificultad. Ayudamos a los padres a comprender estas acciones para que puedan orientarlas hacia el desarrollo acuático, siempre teniendo en cuenta que son los niños los que proponen y los adultos acompañan.

### **Las rondas: una forma de comunicación privilegiada**

Además de la ronda de bienvenida volvemos a encontrarnos como pulso de clase. La ronda contiene, involucra, compromete; invita a pausar el tono grupal, es circular, es envolvente, es mágica. Es el momento privilegiado para actividades de integración en las que utilizamos la observación, el movimiento, el ritmo y el silencio a través de diferentes propuestas:

*“Se fueron los niños.”* Cada padre con su niño gira, se alejan de espaldas a la ronda hacia el borde y cada uno se aleja con su hijo a estar “solos”. En un momento el docente pregunta *“¿Dónde están los niños?”*, y todos giran y se vuelven a ver acercándose hacia la ronda. Una variante de esta propuesta es de a dos, se desarma la ronda y al llamado busco volver a encontrar al amigo elegido previamente, y hasta pueden traer un juguete para el reencuentro, o el desafío (para los padres) de volver a encontrarse en la ronda pero con los mismos amigos a un lado y a otro.

“¿Cómo somos?” Los integrantes de la ronda nos miramos, los padres y los niños sumergidos hasta el pecho a la misma altura en el agua, cerca unos de otros, para atrapar las miradas y devolver al otro la imagen semejante. Miramos y nos miran, la observación es libre u orientada por lo que espontáneamente ocurra en el verse; puede haber consignas que resaltan partes del rostro, o podemos llenar la ronda de burbujas que soplamos entre todos.



¿Cómo somos? Las rondas pequeñas convocan al intercambio y la alegría de estar juntos

“¿Escuchamos el silencio?” Continuamos en ronda y todos los adultos hacemos silencio y detenemos el movimiento. Los niños perciben el cambio inmediatamente. Algunos también se detienen y observan, y otros, con sonidos y gestos, expresan que lo han percibido. Vemos sus miradas que recorren la ronda como preguntándose “¿Qué pasó?”. Nos mantenemos así durante lapsos breves que irán aumentando de acuerdo a la respuesta de los niños. En nuestra experiencia, la repetición de estas propuestas ayuda a padres y niños a integrar los ejercicios de *escucha atenta* a diferentes situaciones de la vida cotidiana: llega la familia en auto a la casa, se detiene el motor del coche y, antes de bajar, los papás proponen: “¿Escuchamos el silencio?”.



La ronda se transforma en un tren del agua.

### La música: consignas rítmicas y cantadas

La música introduce ritmos que acompañan movimientos, posturas y pausas corporales. Creamos canciones para integrar dimensiones de espacio: arriba, abajo, adelante, atrás, chico, grande, bajo, alto, rápido, lento; canciones que destacan partes del cuerpo; canciones que proponen acercarse y tocarse; canciones que nombran momentos de la clase, como el inicio y el final.

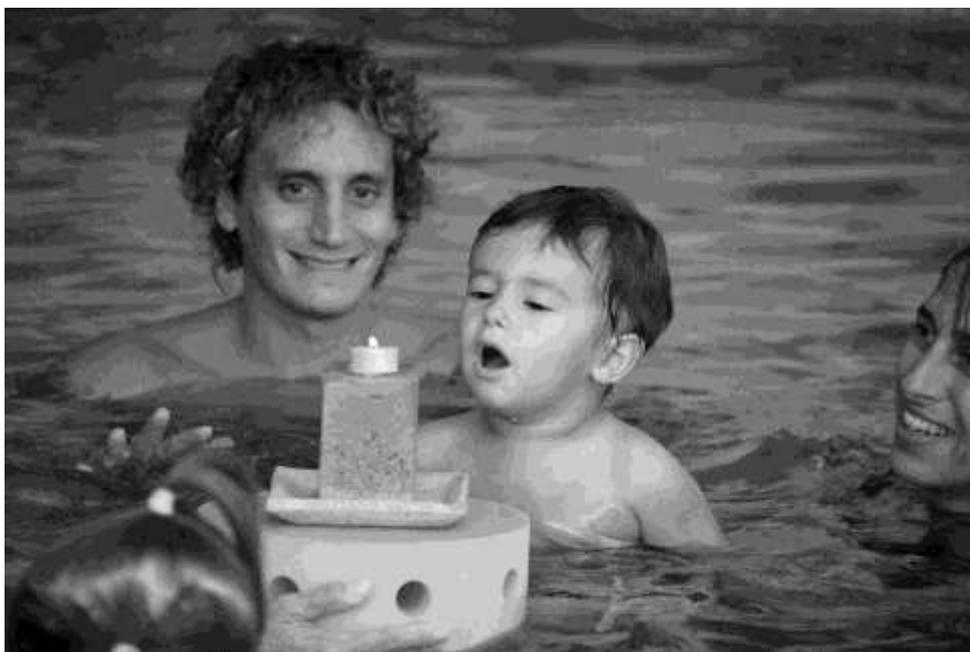
*Contar cantando* es un juego que llevamos siempre con nosotros, y que propone a los bebés y niños disfrutar momentos de ánimo atentos, estables, relajados. También permite conocer el silencio cuando el canto se va...

Como adultos a veces perdemos el placer o el hábito de cantar y olvidamos que todos sabemos cantar: una voz querida cantándole es para cada niño la más especial. No es necesario saber muchas canciones, ellos están comenzando a construir su imagen del mundo y les da estabilidad y confianza que la misma canción vuelva una y otra vez. Y si no se nos ocurre qué cantar... cantémosle su nombre — ¡qué regalo! —, cantémosle lo que está haciendo, o las vocales, inventemos sonidos que propongan un ritmo...

Cuando conversamos con los niños, cuando les contamos cuentos o les cantamos historias estamos alimentando su imaginación, su fantasía, sus ritmos y el placer de escuchar y ver a otro plenamente presente y disponible. El agua invita a acompañar el canto con el cuerpo, convierte al movimiento en comunicación, en diálogo jugado, el idioma que el alma infantil mejor entiende, y más disfruta.

## Celebrando la vida

En las clases celebramos también los cumpleaños, la llegada de un hermano a la panza y luego al mundo, el día del niño, del padre, de la madre; en días especiales vienen los abuelos o un amigo invitado al agua, y en las vacaciones pueden venir los hermanos a compartir la clase con los pequeños.



Celebramos los cumpleaños de cada uno de los bebés y niños



Los hermanos menores en gestación también participan de las clases.



El día de la madre regalamos a las mamás un paseo relajante mientras los papás y los maestros cuidan a los niños



El día del niño lo festejamos invitando a los hermanos mayores a jugar con nosotros en el agua



¡Abuelos al agua! Una de las celebraciones preferidas de los niños

Hay también clases focalizadas en la seguridad, especialmente cuando se acerca la temporada de verano. En estas sesiones retomamos, todas juntas, las actividades que realizamos durante el año referidas a la seguridad acuática: saltar al agua, sacar la cabeza y llegar hasta un elemento flotante, permanecer tomados de un elemento fijo o que los remolca. Alguna clase los niños comienzan la clase vestidos y con zapatillas para que experimenten el cambio de peso corporal al estar en el agua con ropa.

Todas estas y otras dinámicas van llevando al *final* de la clase, que termina fundamentalmente con trabajos grupales y una canción de despedida que también es siempre la misma. Luego de la canción, pausadamente salen ellos, los juguetes y los elementos. El niño mira la piscina vacía desde afuera del agua, ha vivido la construcción de: “Se acabó la clase.” Buscamos transmitir la imagen intelectual de cierre, de final.



El reposo después del agua: bebés y niños a punto caramelo...

Algunos padres nos han comentado que han transferido el inicio de la canción de cierre a su vida cotidiana, y la utilizan para organizar la partida de diferentes lugares, como la calesita o la plaza. “*Nos vamos, nos vamos, nos vamos...*”

## Sostén corporal y afectivo: tomas y apoyos

*El cuerpo del niño que está en el agua es del agua. Si realmente queremos que la experiencia sea rica en sensaciones debemos darle libertad en las posturas, en los movimientos y en los desplazamientos, dejar que pueda organizar su respiración y que encuentre su cuerpo equilibrado.*

*La toma es la forma en que las manos sostienen el cuerpo del niño, acompañando la actividad que el niño desee concretar. Cualquiera sea la toma que se realiza buscamos un sostén flexible y contenedor, que las manos sean como el agua hasta que el agua pueda reemplazarlas.*

El adulto que llega a la piscina en general tiene muy buena experiencia sobre cómo sostener a su bebé o niño en brazos. Cuando llega al agua se encuentra —o conoce— algo diferente, la contención que le da el agua a su hijo y a él mismo, como sostén. Tendrá que aprender también a complementar el sostén del agua, la mano hábil es blanda, flexible, permanece muy abierta, se adapta a todas las posturas del cuerpo del niño. La mirada complementa ese sostén, y el ritmo y la voz le dan mucho significado a la acción. En las primeras etapas el sostén es permanente y dura tanto como la actividad del niño, luego irá disminuyendo la necesidad de contacto corporal y se desarrollarán nuevas formas de acompañamiento, basadas en la presencia cercana, en la palabra o el uso de elementos flotantes de apoyo. Insistimos en el desarrollo de la habilidad del sostén del adulto que, sabiendo cómo aprende su hijo, lo deja libre en su exploración y actúa sólo cada vez que es necesario. A medida que crece su seguridad y su confianza en el agua, se amplían los límites y los desafíos, porque es el agua la que sostiene, y el rol del adulto se va transformando del sostén al acompañamiento.

*Es fundamental que cualquiera sea la toma o la postura, queden siempre libres sus brazos, manos, piernas y pies. Esto es fundamental para su equilibrio y su construcción del movimiento.*

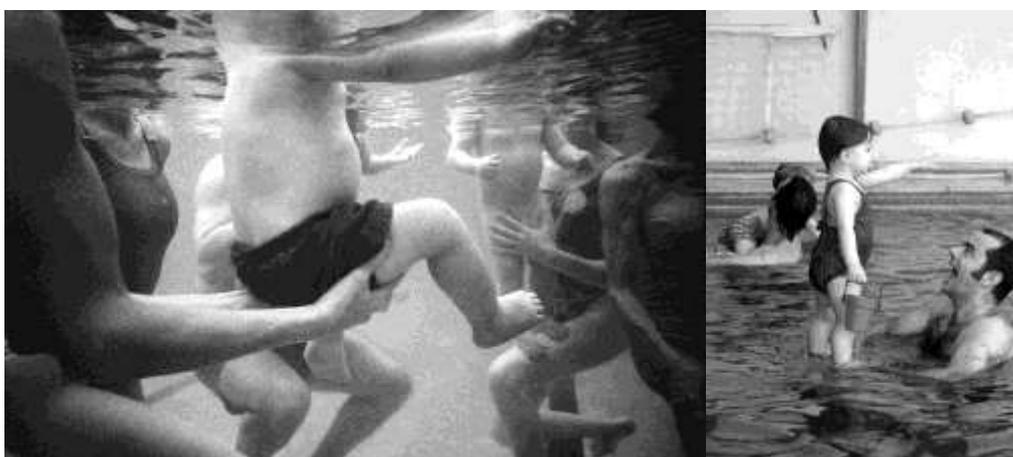
## TOMAS



Las tomas bimanuales (con ambas manos) son adecuadas para el adulto que tiene poca experiencia, ya que resulta más sencillo equilibrar el cuerpo del niño. Algunas permiten verse cara a cara y esto da mucha seguridad. Los brazos, manos y piernas deben estar siempre en libertad.



Con la práctica se logran las tomas unimanuales (sólo con una mano): los padres se animan a dejarle el sostén del agua.



Una vez que está asentada la verticalidad terrestre paseamos y proponemos juegos de equilibrio sentados o parados sobre las manos de su adulto.



Una forma de acompañar la flotación dorsal de un bebé es mantener el rostro del adulto dentro de su campo visual. El ritmo y el desplazamiento favorecen el equilibrio corporal y la flotación.

*Los APOYOS son otra forma de sostén, en la que es el niño quien se apoya o se agarra sobre el cuerpo del adulto, que se acomoda a la acción.*

A los 5 meses un bebé reptaba sobre el cuerpo de su madre en busca del pecho. A los 9 meses, cuando ya tiene noción de tomarse, pararse y sentarse, se sostiene igual que en la vida terrestre donde comienza a agarrarse para ponerse de pie. Cuando sabe que las manos le sirven para sujetarse de la cuna, también sabe que en el agua se puede agarrar del brazo de su madre para sostenerse.

El adulto le ofrece sus brazos, su pecho, lo pone sobre su espalda, el niño juega a trepar y navegar sobre el cuerpo de sus padres. Una mano del adulto siempre protege el apoyo que ha hecho el niño, sin tocarlo. La mano libre del adulto lo asiste en caso de que se suelte, sólo si hace falta.





Los **apoyos** que ofrece el adulto brindando su cuerpo los sostienen sin agarrarlos, y contribuyen mucho a su independencia.

Tanto en las tomas como en los apoyos habrá un espacio entre ambos cuerpos que deje lugar a los movimientos libres del niño. *Cuando el aprendizaje le permite comenzar a desplazarse y volver, el niño ya no necesita estar en brazos y el adulto tiene que ampliar y respetar ese espacio. Sin embargo, en esos momentos en que se está produciendo el alejamiento, el abrazo tiene mucho valor, ya no será “estar en brazos” sino llegar a ellos.* El niño experimenta y siente que está arriesgando, y entonces, de pronto, deja todo y se abraza estrechamente a su mamá o a su papá. Esa búsqueda de cobijamiento significa que es consciente de que se arriesga, y es importante responderle. A veces los padres, en el afán de volver a la exploración, no le dan ese momento de cobijamiento que necesita. Si es necesario lo señalamos: “Espera, tu hijo está en el puerto. Llegó a tierra. Dejaló que disfrute.” Esto mismo sucede cuando el niño empieza a caminar. Da sus cuatro primeros pasos, llega y se abraza, y si ese abrazo es interrumpido le quitamos el espacio para vivir esa emoción. Con los aprendizajes del agua los padres reconocen estos momentos en otras situaciones cotidianas, y les es más fácil acompañar al niño en las pausas que necesita.

Cuando el niño ha elaborado el uso de la respiración y tiene ya cierta capacidad para mover las piernas y los brazos puede recorrer unos dos metros. Toma una decisión, espontáneamente resuelve acostarse para nadar y volver a ponerse de pie, solo. El cuerpo reconoce ahora el sostén del agua y encuentra un espacio nuevo. Para este momento, también el adulto estará preparado para ver a su hijo solo en el agua y acompañarlo. La presencia estará cerca por si necesita un apoyo intermedio para recorrer distancias breves. Inicialmente todos los desplazamientos son hacia la mamá o el papá. Luego los vamos dirigiendo a elementos flotantes a los que el niño pueda llegar y tomarse. Llegará a ir solo de un elemento a otro, y el adulto estará allí para observar cómo lo realiza. Aquí ya se combinan los saltos del borde y las audacias más importantes.

## Acompañamiento de las entradas y saltos al agua, y las inmersiones

Un bebé sentado extiende los brazos para ir con su mamá. A los 10 o 12 meses ese mismo bebé reptaba hacia atrás para bajar de la colchoneta al agua como lo hace para bajar de una cama. Los exploradores que inician la marcha entran o se dejan caer al agua. El niño de dos años toma impulso y salta, y esto hace que las inmersiones sean más profundas. La asistencia del adulto tiene que acompañar estos tiempos. Es vital para cada etapa que los niños experimenten el impulso de su cuerpo durante las entradas al agua, el descenso del cuerpo entre burbujas y el empuje del agua que los eleva hacia la superficie.



El adulto aprende a dar tiempo para que el niño que salta al agua experimente la inmersión y el empuje elevador del agua, y lo asiste sólo para terminar de emerger.

Si bien inicialmente algunos niños necesitarán contacto físico en sus primeras experiencias de entradas al agua, la asistencia debe ir dejándoles espacio, animándolos a que lo hagan solos. Es común que durante las primeras experiencias de inmersión los padres actúen antes de tiempo para ayudarlos a sacar la cabeza del agua, interrumpiendo la vivencia de una emersión espontánea, o incluso, tomándolos de las manos o el tronco antes de que se sumerjan totalmente. Esto responde a que son situaciones que si bien no conllevan ningún riesgo, de alguna forma comprometen la respiración y generan ansiedad. Con la práctica los padres aprenden a esperar y regular el tiempo de las inmersiones de acuerdo a la edad y capacidades del momento, y los vemos admirados y divertidos mirando a su hijo sumergido.

Cuando la experiencia y la habilidad le permiten al niño desplegar permanentemente actividades espontáneas lo ideal es que el adulto adapte su acompañamiento para contribuir a ampliar y enriquecer esa actividad. La comunicación se basará entonces en la armonía del *cuerpo-puerto* para recibirlo, darle lo que le haga falta, y que vuelva a partir. También usará la palabra para enriquecer la experiencia, haciendo la descripción oral de lo que el niño logró hacer: “¡Saltaste muy lindo! Entraste al agua, moviste las piernas y los brazos, y nadaste hasta donde estaba yo”. Cuando describimos la acción corporal estamos ayudando a organizar la elaboración intelectual de su hacer corporal; crece la conciencia de sus capacidades.

Es importante destacar que la asistencia del adulto estará condicionada también por las características de personalidad de cada niño. El niño hiperactivo se mueve mucho, no tiene reposo en el agua y generalmente es de atención muy dispersa. Si además tiene un desarrollo corporal importante necesitará más ayuda para organizar su actividad. Por ejemplo, será mejor utilizar tomas bimanuales, estabilizadoras. Con él será más importante aún incluir el diálogo, la mirada, conversaciones de narración, para ayudarlo a aquietar su ritmo y favorecer la observación.



Saltar al agua y sumergirse es una de las actividades espontáneas preferidas de los niños. Disfrutan la experiencia de su cuerpo en el aire.

Otros niños, en cambio, son observadores pasivos, les alcanza con estar en brazos de mamá o papá mirando lo que sucede y hacen otros. Ellos requieren más apoyo intelectual y afectivo a través del juego y la observación, situaciones estimulantes que, gradualmente, les muestren otros caminos para lograr su independencia y llegar a hacer lo que hacen otros.

## Del sostén a la independencia

### El paso de Natación Temprana a Natación Preescolar (3, 4 y 5 años)

Con el control de esfínteres nos acercamos al final de la etapa de Natación Temprana. Buscamos que los niños hayan llegado, a través de experiencias, a conocer y elaborar:

- ≈ La adaptación de la respiración terrestre a la actividad acuática.
- ≈ La fuerza elevadora del agua, el sostén del agua cuando el cuerpo se expande y la capacidad de permanecer en inmersión.
- ≈ La diferencia de apoyos para recuperar el equilibrio.
- ≈ Las diferentes posturas que puede adoptar su cuerpo dentro del agua.
- ≈ El rol de la cabeza como protagonista de la horizontalidad, la respiración, la visión, la audición y la orientación.
- ≈ La variedad de movimientos de sus piernas y sus brazos, que le permitirán sostenerse, trasladarse, cambiar de dirección y postura, descender y emerger.
- ≈ El desarrollo de su seguridad en función de su bienestar, integrando “querer hacer” (área socio afectiva), “saber hacer” (área cognitiva) y “poder hacer” (área motriz).

*Esta elaboración se logra únicamente con el compromiso y atención de los padres, ya que se basa en la continuidad y frecuencia de oportunidades que tenga cada niño de crear sobre la base de la exploración.*

Como vimos antes, el control de esfínteres marca un momento claro de consolidación del Yo incipiente. Consideramos que el niño está preparado entonces para integrarse a un grupo sin el sostén personalizado de su adulto, y gradualmente confiar en otro adulto referente. Esta transición es independiente de la edad cronológica y es pautada entre los docentes y la familia, anticipando el cambio al niño y concretándolo cuando toda la familia está preparada.

Realizamos una hermosa ceremonia, en la que celebramos con el grupo la despedida y recorremos en recuerdos el tiempo compartido. Cantamos en grupo al niño y sus padres la *Canción del delfín*, que cuenta la historia de un delfín pequeño a quien sus padres enseñaron a nadar. Le damos a la familia un diploma de recuerdo, que al estar plastificado, puede irse a nadar con el niño y sus padres. El diploma cuenta que ese niño es un pequeño nadador amigo del agua.



La transición a Preescolar transcurre en piscina playa, lo que les permite continuar realizando sus habilidades sin asistencia.

A partir de ese día comienza una nueva etapa en la que vivirá la experiencia de entrar a su clase con su madre o su padre acompañándolo desde afuera del agua. Organizamos los horarios y grupos de Natación Preescolar en paralelo con los horarios de Natación Temprana, de manera que siempre sea alguno de los docentes que conocía a quien encuentre como referente en su nuevo grupo, del que ya habrá participado con su adulto gradualmente como preparación para la transición. Así, el niño tendrá su mismo maestro varios años más, lo cual profundiza su proceso de aprendizaje en base al conocimiento y respeto de su singularidad, tanto en lo corporal como lo afectivo. Se mantienen además los mismos horarios y el entorno del que ya es dueño, lo cual facilita mucho la transición hacia el “yo puedo, y solo”.

Lo más importantes es, sin duda, que la actividad se desarrollará sin la presencia de mamá y papá. Su incorporación a un grupo dirigido por un docente lo llevará a vivenciar nuevas relaciones en lo social y lo afectivo. Él con un adulto nuevo y él con otros niños, afectivamente, socialmente, con todas sus capacidades. Aprenderá a ver y escuchar a otros, a esperar, a compartir actividades, juegos y juguetes. Desplegará su afectividad y contará sus novedades en cada ronda de bienvenida, conocerá los nombres de cada uno de sus amigos del agua.

Es fundamental dar tiempo a esta nueva situación que si bien es similar a la que vive en el Jardín de Infantes, tiene la particularidad de tener al adulto siempre cerca y a la vista. También por el hecho de desarrollarse en el agua crea la necesidad de respuestas diferentes en el niño: el agua dispersa su atención y, a la vez, lo invita a explorar. Lo desafía y también lo sorprende. Por eso, si bien muchos de los delfines egresados ya tienen independencia acuática como para desplazarse solos hacia objetos, se utiliza mucho más tiempo la piscina playa donde puede ponerse de pie sin asistencia cuando quiere. Esto lo libera de la necesidad de sostén para llevar a cabo sus actividades, y lo invita a seguir explorando destrezas de su cuerpo en el agua: caminar, saltar, manipular elementos sentado o parado, jugar y crear. Trabajando su atención y comprensión, buscamos que pueda entender e integrarse a las propuestas que reciba el grupo, llegando así a encontrar su lugar para actuar solo y en conjunto.



Las rondas de Preescolar incluyen a los niños en transición con sus padres.

Cuando están preparados para apropiarse de más espacio, comienzan a visitar nuevamente la piscina grande que conocieron con sus padres, y con distintas alturas en la parte playa mantendrán y aumentarán sus habilidades acuáticas: su capacidad para nadar se ampliará a nadar más y mejor, siempre teniendo en cuenta que el aprendizaje infantil es principalmente juego, juego y juego.



Las clases simultáneas y contiguas de bebés y preescolares permiten al hermano mayor que pasó a Preescolar seguir disfrutando momentos de juego con su familia en el agua.

*En este momento es importante que los padres comprendan que los niños, por haber hecho Natación Temprana, no son alumnos de natación avanzados. Son niños que aman el agua, han aprendido a respetarla y disfrutarla, y además tienen una base de movimientos que les permite integrarla a sus juegos plenamente.*

## Normas de seguridad y sugerencias para la actividad acuática en la vida diaria

Los niños que conviven con el agua llegan a ser hábiles acuáticos, especialmente cuando inician la actividad tempranamente. Sin embargo, si bien logran el hacer físico, aún no han desarrollado la capacidad intelectual de prever la consecuencia de sus acciones. *Siempre sigue siendo responsabilidad de los adultos prevenir los accidentes, para lo cual damos algunas pautas de observación.*

*En el baño diario, además de tomar en cuenta las indicaciones ya mencionadas para el baño de bebés recordamos que:*

- ≈ Nunca deben estar o quedar solos durante el baño, ni quedar a cargo de otros niños.
- ≈ Los secadores de cabello, afeitadoras u otros artefactos eléctricos deben estar siempre fuera de su alcance.

*En piscinas de natación la seguridad debe organizarse para todos los meses del año, y es responsabilidad de todos los adultos que conviven y cuidan a los niños.*

- ≈ Si hay piscina en la casa debe contar siempre con reja protectora o red de seguridad, tanto si está llena como vacía.
- ≈ Es indispensable que el adulto que queda a cargo de los niños en la casa sepa nadar.
- ≈ Habituarse al niño a no entrar al agua sin la presencia de un adulto.
- ≈ Cada vez que conozca una nueva piscina por primera vez, acompañarlo a conocer todo el espacio, la textura y el declive del piso, la profundidad, los bordes y escaleras, la temperatura del agua y los elementos flotantes auxiliares que estén disponibles, y orientarlo sobre dónde se puede o no saltar de pie o entrar de cabeza.

Orientamos también a las familias de nuestras clases de acuerdo a sus actividades habituales. Tenemos disponible en Facebook un extenso artículo sobre seguridad acuática en piscinas de natación, barrios cerrados con lagos o río, el mar, ríos, lagunas y arroyos, y actividades náuticas.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> <https://www.facebook.com/notes/833629454074755/>

### ¿Qué le da seguridad al niño dentro del agua?

- ≈ Poder caminar, tomarse con ambas manos, sostenerse de un borde o de un elemento, saltar al agua y saber girar para volver al borde.
- ≈ Poder ver cuando está en inmersión, mantenerse tomado de un elemento mientras lo remolcan.
- ≈ Poder acostarse boca arriba (“hacer la plancha”), relajarse y descansar.
- ≈ Poder mantenerse flotando (por movimientos de brazos y piernas) con la cabeza fuera del agua para mirar y orientarse.
- ≈ Poder pararse desde la posición horizontal.
- ≈ Haber hecho la experiencia de nadar con ropa y zapatillas.
- ≈ Encontrar siempre la presencia del adulto.



Cuando inician la marcha los niños tienden a entrar al agua dando un paso, en forma vertical. Por seguridad, orientamos a los padres para que dejen saltar a sus hijos del borde sólo cuando hayan asentado el impulso del cuerpo hacia delante en todos sus saltos.

\* \* \*