

# Las lecciones de natación para niños pequeños



*Aprender a nadar marca un hito importante en la vida de un niño pequeño. Saber sobrevivir en el agua es una destreza esencial en la vida. La natación aumenta las fuerzas, el aguante y la flexibilidad. Este deporte es divertido, relajante y lo disfrutan individuos con y sin discapacidades.*

## Escoger a un instructor de natación

Las lecciones de natación se ofrecen en muchas comunidades. Con frecuencia se hallan en una entidad YMCA, distrito de parques o universidad local. Algunos programas pueden proporcionar ayuda económica. Los cuidadores que no saben nadar pueden sacar provecho de las lecciones para adultos.

## Las características de un buen programa

- Los instructores deben recibir de buena gana a los padres y madres que quieren observar. Deben de ser pacientes y animar a los niños; no deben forzar que un niño haga nada, ni avergonzarlo.
- Los maestros deben de ser muy experimentados y tener certificación de un programa con reconocimiento a nivel nacional (por ej., el de la Cruz Roja estadounidense). Los salvavidas deben de estar presentes y ser certificados en CPR (siglas en inglés de resucitación cardiopulmonar) y primeros auxilios.
- Los programas deben enfatizar los buenos hábitos de seguridad, como pedir permiso para entrar el agua y no correr cerca del agua. También deben de enseñar qué hay que hacer en situaciones inesperadas, como por ejemplo, si se ve que alguien se cae en el agua o si uno se cae en la piscina.
- Además de enseñar las brazadas, los programas deben recalcar las aptitudes como volver a la superficie desde debajo del agua y sacarse del agua. Una estructura de lecciones que proceden paso a paso permite el progreso con el tiempo.

## Detalles concretos para cada edad

- Las clases para niños de 1 y 2 años deben estar enfocadas en salpicar agua, cantar y jugar juegos en los brazos de un cuidador. No se debe sumergir a un bebé en el agua.
- Las lecciones para padres y niños de 2 y 3 años deben introducir destrezas preparatorias para nadar, la seguridad básica y la diversión en el agua. Las sesiones pueden tratar el dar patadas, tirar una pelota y flotar con apoyo.
- Las lecciones de natación para niños de 4 y 5 años deben focalizarse en flotar sin apoyo, sumergir la cabeza en el agua durante 5 o 10 segundos, moverse por el agua con la cabeza arriba de la superficie, mantenerse a flote y usar movimientos coordinados de patear y extender los brazos.

## Hay que usar varias estrategias para enseñar la seguridad en el agua

Aunque un niño haya tenido lecciones de natación, no es imposible que experimente situaciones peligrosas en el agua. Los adultos deben explicar y dar un modelo de la conducta apropiada dentro y cerca de las piscinas. Las medidas de seguridad importantes incluyen las siguientes:

- **Supervisión:** se necesita la atención cuidadosa y constante de un adulto, aun cuando un salvavidas está presente. Asigne a un “vigilante del agua” para que monitoree el área de la piscina cuando un grupo esté cerca del agua. Los adultos deben estar capacitados para reconocer las señales de peligro y saber cómo dar la resucitación cardiopulmonar.
- **Ropa:** hay que usar chalecos salvavidas apropiadamente ajustadas y aprobadas por la Guardia Costera cuando se está en masas de agua naturales, muelles, piscinas grandes y parques acuáticos.
- **Agua limpia y de temperaturas adecuadas:** los pañales de natación apropiadamente ajustados mantienen las piscinas sanitarias. Una temperatura del agua entre los 87 y 94 grados Fahrenheit (31–34 grados Celsius) es apta para los niños.
- **Entornos:** las piscinas particulares deben estar encerradas con una cerca que se cierra con llave, y no se deben dejar juguetes al lado de la piscina ni en el agua ya que un niño puede sentirse tentado a ir a agarrarlos más tarde. No se debe permitir que se corra cerca de la piscina.

English Title: Swim Lessons for Young Children



University of Illinois Urbana-Champaign  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education