

La natación para todas las edades

La natación luce diferente para personas de edades distintas. A la hora de escoger las lecciones de natación, tenga en mente la seguridad y la instrucción de calidad.

Bebés y niños de un año

- La Academia Americana de Pediatría no recomienda las clases de supervivencia en el agua para los bebés. Los infantes pueden manifestar reflejos relacionados a la natación, pero no pueden levantar la cabeza del agua hasta una altura que les permita respirar.
- Las clases para niños de 1 y 2 años deben de estar focalizados en salpicar agua, cantar y jugar juegos en los brazos de un cuidador. No se debe sumergir a los bebés en el agua ya que probablemente se tragarán demasiada agua.

Niños de 2 y 3 años

- Las lecciones de natación para padres y niños de 2 y 3 años deben de introducir destrezas preparatorias para la natación, la seguridad básica y la diversión en el agua. Las lecciones pueden tratar las patadas, tirar una pelota y flotar con apoyo.
- Los niños de esta edad pueden manifestar más confianza que lo debido y pensar que pueden nadar solos. Un adulto siempre debe estar al alcance del niño para agarrarlo mientras el pequeño está en el agua.



Niños de 4 y 5 años

- La mayoría de los niños de 4 y 5 años están listos para lecciones formales de natación. Los niños pueden tener actitudes cambiantes hacia el agua; un día pueden sentirse listos y confiados y el próximo día pueden estar preocupados.
- Las lecciones se enfocan en flotar independientemente, sumergir la cabeza en el agua durante 5 o 10 segundos, desplazarse por el agua con la cabeza arriba de la superficie, mantenerse a flote en el agua y utilizar movimientos coordinados de patear y extender los brazos.

English Title: Swimming for the Ages



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



Illinois
State Board of
Education