

## Información para padres

Tres pasos para nadar con seguridad

La seguridad es lo primero:

Preste atención a la seguridad: ¡no deje nunca solo a su hijo, ni siquiera en aguas poco profundas, en la bañera o en la piscina infantil!



- Utilice Recursos como flotadores, tablas o manguitos solo como apoyo, no como sustituto de la supervisión o de la habilidad.
- Jueguen mucho juntos en el agua: la diversión es la mejor Forma de Aprendizaje.
- Impulse la confianza: elogie los pequeños progresos y no presione.
- Practiquen con regularidad, pero durante poco tiempo: es mejor cinco minutos más a menudo que una hora de vez en cuando.

### Paso 1: Acostumbrarse al agua

**¿Por qué?** Solo los niños que están acostumbrados al agua pueden aprender a nadar con seguridad más adelante, ¡pero jugar con y en el agua es, sobre todo, divertido!

**¿Cuándo?** A partir de la segunda semana de vida

**¿Qué pueden hacer los padres?**

#### 1. Impulsar la confianza

Empiece con momentos breves en el agua.

- Deje que su hijo toque el agua con las manos o los pies.
- Hable con calma y de forma alentadora.
- Elogie los pequeños progresos, por ejemplo, cuando el niño permita que le salpiquen gotas de agua en la cara. Así, su hijo se dará cuenta de que el agua no es peligrosa, sino divertida.
- Cuanto más natural sea su relación con el agua, más fácil le resultará a su hijo. Por ejemplo, no utilice ningún accesorio para apartar el agua de la cara.

#### 2. Practicar de forma lúdica

Haga pequeños juegos con agua: esto fomenta la alegría y la confianza:

- Soplar y hacer burbujas: soplar juntos en el agua con o sin pajita. Hacer burbujas y tararear: eso produce sonidos divertidos
- Salpicar: «tocar el piano» y «tocar el tambor» con las manos. ¿Quién puede salpicar el agua más alto con la mano o las piernas?
- Juegos de verter: con vasos, sacar agua de un recipiente a otro y verterla sobre el cuerpo y la cara

### 3. Movimiento en el agua

Cuando su hijo se sienta seguro en la piscina infantil o en la bañera, pueden jugar a lo siguiente:

- «Oleaje»: el niño se sienta en el agua y puede sentir las olas.
- Gatear, caminar y saltar: hacia delante, hacia atrás y hacia los lados, o jugar al pilla-pilla. Esto permite a los niños sentir la resistencia del agua y la flotabilidad.
- Jugar a la pelota en todas sus variantes

### 4. Paciencia y repetición

Cada niño tiene su propio ritmo. Es importante no presionar. Es mejor tener experiencias breves y positivas con regularidad que una sola vez en exceso. Con el tiempo, su hijo ganará confianza y estará listo para el curso de natación o para dar el siguiente paso en el agua.

---

## Paso 2: Dominio del agua

**¿Por qué?** El agua ejerce una gran fascinación sobre muchos niños. Para que la estancia en el agua sea divertida y segura, los niños deben aprender paso a paso a orientarse en ella. Estos pasos de aprendizaje se denominan habilidades básicas de dominio del agua. **Solo cuando el niño las domine será posible aprender a nadar.**

**¿Cuándo?** Lo mejor es empezar justo después de la fase de adaptación al agua. La edad no importa en un primer momento.

### ¿Qué pueden hacer los padres?

Los padres pueden ayudar a sus hijos a lidiar con las condiciones especiales del agua —la flotabilidad, la resistencia y la temperatura— y a controlar su cuerpo en ella. Esto puede empezar yendo juntos a la piscina, pero también en la bañera o en la piscina infantil.

## Ideas de juegos y ejercicios para las habilidades básicas

### 1. Respiración en el agua

Los niños aprenden a exhalar en el agua y a superar la resistencia del agua. Esto es importante para que más adelante no les entre agua en la boca y la nariz y puedan exhalar en el agua mientras nadan.

- El rey de las burbujas: ¿Quién puede hacer la cadena de burbujas más larga? Mantener la nariz y la boca en el agua y soplar burbujas.
- Soplar pelotas hacia delante hacia un objetivo: el niño sopla con tanta fuerza que se forman olas.
- Canción de las burbujas: tararear una canción juntos mientras se sopla; los sonidos son divertidos y quitan el miedo.

## 2. Bucear

Al bucear, el niño aprende a abrir los ojos, a mantener la orientación y a volver a salir a la superficie de forma consciente.

- Juego del escondite: los padres sostienen anillos o figuras de colores justo debajo de la superficie del agua. El niño se **TIENE QUE SUMERGIR Y SACARLOS**. Empezar primero en aguas muy poco profundas y luego ir cada vez más a lo profundo.
- Tocar la mano: los padres mantienen la mano bajo el agua, el niño se sumerge brevemente y la toca; las pequeñas sensaciones de logro refuerzan **LA VALENTÍA**.
- Buscar colores: se le pide al niño que busque objetos de un color determinado. Para ello, debe abrir los ojos bajo el agua.
- Hacer muecas bajo el agua: ¿quién hace la mueca más divertida bajo el agua? A los niños les encanta que los padres participen.

## 3. Flotar y deslizarse

Flotar significa que el agua sostiene el cuerpo. Deslizarse significa moverse sin esfuerzo en el agua.

- Deslizarse por el agua: deslice a su hijo por el agua en posición boca abajo y boca arriba; para ello, debe adoptar una postura lo más estirada posible y meter la cabeza en el agua para exhalar.
- Cocodrilo o león marino: el niño corre por la escalera con los brazos hacia delante y pateando con las piernas.
- Estrella de mar: el niño se tumba boca arriba con los brazos y las piernas estirados. Los padres le sostienen ligeramente; esto también funciona boca abajo
- Cohete: el niño se impulsa desde el borde de la piscina, manteniendo el cuerpo estirado, y se desliza un poco —con o sin tabla o flotador— metiendo la cabeza en el agua y exhalando.

## 4. Saltar dentro y hacia el agua

Saltar impulsa la valentía y el control corporal. Así, el niño aprende a orientarse al sumergirse y a volver a la superficie de forma controlada.

- Saltar y botar en el agua.
- Jugar a la pelota y saltar para atraparla o dar cabezazos.
- Prueba de Valentía: los padres se colocan en el agua y el niño salta a sus brazos. Con el tiempo, la distancia aumenta. Asegúrese de que los niños metan la cabeza cada vez más bajo en el agua. ¡Atención! El agua debe ser más profunda que la altura del niño.
- Salto a un objetivo: dar en un juguete flotante; la motivación lúdica ayuda a superar los miedos.

## 5. Giros y Volteretas para orientarse en el agua

Los niños deben aprender dónde está arriba y abajo, cómo pueden girar y cambiar de dirección.

- Voltereta de delfín: girar en el agua, mover los brazos como aletas.

- Tornillo: tras impulsarse en sentido longitudinal, girar de posición boca abajo a boca arriba y viceversa.
- Voltereta hacia delante y hacia atrás alrededor de un flotador o libremente

## 6. Desplazarse

Aquí todavía no se trata de la técnica de natación, sino de probar: ¿cómo puedo mover los brazos y las piernas para avanzar? Los niños «patalean» y «**REMAN**» de forma lúdica.

- Cocodrilo o león marino: el niño corre por la escalera con los brazos hacia delante y patalea con las piernas.
- Despegue de cohete: El niño se impulsa desde la pared en posición boca abajo o boca arriba, se desliza un poco y luego se impulsa con las piernas.
- Natación de perro: El niño da patadas y rema hacia los padres o la pared. La cara permanece bajo el agua y solo se levanta para respirar.
- Barco de remos: El niño está tumbado boca arriba e intenta llegar hasta los padres.

## Paso 3: Seguridad en el agua/aprender a nadar

**¿Por qué?** Saber nadar es vital. Su hijo solo se considerará un nadador seguro cuando haya obtenido la insignia de bronce o el nivel azul del carné de natación escolar. Esto significa que es capaz de saltar al agua profunda, nadar al menos 200 m y salir del agua por sí mismo.

**¿Cuándo?** ¡Solo cuando haya superado la etapa **DE EL DOMÍNIO EN** el agua! Los niños de entre cinco y seis años obtienen los resultados más rápidos, ya que en esa edad la ventana para el aprendizaje motor está muy abierta. Es recomendable que su hijo sepa nadar antes de empezar las clases de natación en el colegio. Allí podrá consolidar y ampliar lo aprendido.

**¿Qué pueden hacer los padres?** Pueden enseñarles ellos mismos los movimientos de natación a sus hijos o inscribirlos en un curso de natación. La técnica de natación que se enseñe primero es, en un principio, irrelevante, ya que todas las estilos tienen sus ventajas y desventajas. Lo decisivo es que también se practique la natación de espaldas como técnica de seguridad en caso de fatiga. Repasen y practiquen con su hijo una y otra vez las normas de seguridad en el agua. [Baderegeln | SchwimmWelten GmbH](#)

Si desea enseñar a nadar a su hijo usted mismo, aquí encontrará información sobre las distintas técnicas de natación [Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Rücken schwimmen lernen](#) [Brustschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Brust schwimmen lernen](#) [Kraul - Schritt für Schritt-Anleitung, wie du leicht Kraul schwimmen lernst](#)

## ¿Cómo encuentro (un buen) curso de natación para mi hijo?

Un buen curso se reconoce porque se respeta el orden de aprendizaje de la natación: primero se realiza la familiarización con el agua, luego el control del agua y, por último, la enseñanza de la técnica de natación. Si su hijo ya ha superado la fase de control del agua antes del curso,

aprenderá a nadar muy rápido. Además, es importante que un instructor o instructora no se encargue de más de seis niños; dependiendo de la edad, mejor que sean menos.

En Dortmund hay numerosos proveedores de cursos de natación en todas las piscinas cubiertas. Los proveedores son los clubes de natación y las secciones locales de la DLRG. Encontrará todos los datos de contacto en la base de datos de clubes de la StadtSportBund Dortmund [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](#) . Los costes de los cursos de natación en clubes y en la DLRG pueden ser reembolsados a través del paquete de educación y participación. Además, también hay algunas escuelas de natación privadas y particulares que ofrecen cursos de muy diversa calidad. Además de las ofertas regulares, que tienen lugar una o dos veces por semana, también se ofrecen cursos intensivos durante las vacaciones escolares. Por lo general, se admite a los niños a partir de los cuatro años, a veces a partir de los cinco. A menudo hay una lista de espera en la que puede inscribir a su hijo. Para los niños a partir de ocho años que aún no saben nadar, se ofrecen cursos separados, durante las vacaciones escolares también a través de la StadtSportBund. Estas plazas son asignadas por los colegios.