

Activitats aquàtiques per nadons

El plaer que pot despertar l'aigua en el nadó té una connexió anterior, relacionada amb la seva vida intrauterina.

Resultarà un medi on s'adaptarà i contrarestarà els obstacles inicials nous del medi terrestre facilitant-li la mobilitat. Sempre i quan es realitzi sobre unes condicions de seguretat i afectivitat.

Cal que l'activitat sigui una experiència de plaer al nadó.

L'aigua, a més de relaxar, és també un element de diversió i estimulació.



EL NADÓ

A partir dels 4 o 5 mesos el nadó disposa d'una termorregulació corporal que li permet estar còmode als 32° de l'aigua de la piscina.

Normalment els seus músculs ja estan suficientment forts per a poder flotar, es sociabilitza més ràpidament i ja no dorm tant, sent els seus àpats més espaiosos.

Aquest desenvolupament es produeix de forma irregular i cada ú porta el seu propi ritme i en el seu moment, per això la pràctica serà individualitzada.

Els nadons de menys d'un any s'adapten amb molta rapidesa a l'aigua que, de fet, els recorda els nous mesos que van passar a la panxa de la seva mare.

PAPER DE L'ADULT

L'adult, mare o pare, és el conductor del procés d'aprenentatge.

Cal crear un ambient relaxat per a que tots puguem gaudir de l'aigua.

Les expectatives sempre solen ser molt variades, però totes tenen en comú el fet de que hi hagi un adult que es compromet en el procés d'ensenyament-aprenentatge del seu fill.

L'adult cal que compregui i estigui convençut de que la seva presència és irremplaçable, por que en la pròpia expressió de la seva cara el nen/a troba la seguretat afectiva, l'aprovació del que fa, la protecció que significa estar en els seus braços,...

L'adult ha de reconèixer i respectar cada situació, per a permetre el moviment, explorar, observar, moure's, enfadar-se, estar disconforme, alegre,... tot allò que l'infant necessiti per a sentir-se "lliure".

L'infant és qui proposa i l'adult el guia.

S'ha de donar temps al nadó, deixant-lo començar i acabar cada acció sense intervenir-hi, donant-li seguretat i confiança i alhora llibertat.



BENEFICIS

El plaer que produeix la pròpia activitat, estimula la capacitat de joc dels nens/es i adults, afavoreix el vincle a través del contacte pell a pell.

- Desenvolupament psicomotor
- Enfortiment del sistema cardiorrespiratori
- Ajuda al sistema immunològic
- Afavoreix l'aprenentatge futur
- Millora i enforteix la relació afectiva i cognitiva entre nadó-mare-pare
- Inicia la socialització en un ambient lúdic i recreatiu
- Desenvolupa les habilitats vitals de supervivència
- Ajuda al nadó a relaxar-se, a sentir-se més segur

CAL TENIR EN COMPTE QUE:

Els infants no estan, des del punt del seu desenvolupament maduratiu, preparats per a lliçons formals de natació fins als 4 anys. Abans d'aquesta edat els són massa petits per a desenvolupar l'autonomia en l'aigua i adquirir els moviments propis de la natació.

Sempre que un nadó està a l'aigua, un adult ha de ser-hi amb ell/a.

Les accions noves, espontànies i/o exploratòries dels nens/es tenen un objectiu; cal que l'adult no les classifiqui de bones o dolentes, si no que les observi atentament i si és necessari acompanyar l'infant.

REFLEXES

Els nadons estan perfectament dotats d'una varietat de reflexes que fan possible el progressiu desenvolupament d'una conducta adaptada al medi.

A partir dels 8 o 9 meses el nadó perdrà alguns reflexes innats molt importants. Per aquesta raó, els nadons menors d'un any s'adapten a l'aigua més ràpidament.

Quan són més petits, en submergir-se tanquen la glotis instintivament, de manera que no els entra ni gota d'aigua. Quan creixen, aquest reflex instintiu el perden.

REFLEXES ARCAICS:

- **Reflex de la glotis:** és el bloqueig de la mateixa, el que permet submergir-se sense empassar-se aigua.
- **Reflex de pressió:** important per posar-lo amb relació, posteriorment, amb el món dels objectes a partir de la manipulació.
- **Reflex de la marxa:** és el moviment d'alternança dels membres inferiors; es tradueix en el moviment alternat de les cames en l'aigua.
- **Reflex natatori:** es manifesta en el moviment de "gatejar", alternant moviments dels membres superiors amb els inferiors; similar al moviment de crol.

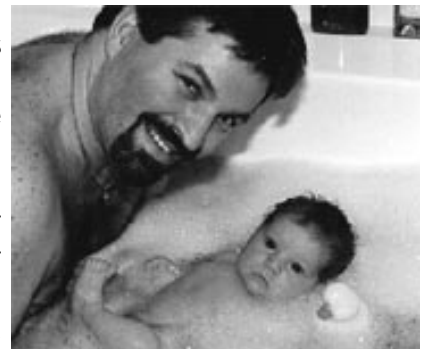
PREPARACIO PREVIA - ACTIVITATS PRELIMINARS

Bany: primer en la banyera portàtil i després en la familiar.

Reduir gradualment la temperatura de l'aigua del bany fins igualar-la a la de la piscina, 32°.

L'objectiu general d'aquest període es obtenir un contacte inicial amb el mitjà.

- **Sensacions corporals** en l'aigua, d'ulls, boca, orella,... Inicialment, amb una esponja, deixar caure l'aigua sobre el nadó progressivament per les cames, braços i per la cara.
- **Propostes posturals:** afavorir l'adaptació a la posició dorsal. Per fer-ho serà positiu que el pare o la mare es situïn dins de l'aigua en posició dorsal, i el nadó descansi recolzat sobre ells. Posteriorment podran estar fora i aguantar al nadó amb una mà per la nuca i una altra en el coxis.
- **Donar seguretat.**
- **Orientar la mirada del nadó cap al sostre:** això permetrà des d'un primer moment que sigui afectiva aquesta posició, sense que entri l'aigua en les vies respiratòries.
- **Inici del control respiratori:** a través del reflex, crear l'acondicionament cada cop que es submergit. Per això cal esperar a que el nadó estigui realitzar



l'inspiració i, acompanyant-lo amb un cert ritme i una lleugera pressió amb les nostres mans, enfonsar-lo uns segons.

MATERIALS

Han de ser segurs i que es puguin mullar.

Joguines de colors cridaners, aneguets de goma, màrfeques o pilotes són algunes de les coses que es poden utilitzar. Podeu dir alguna cosa que li agradi al vostre fill/a.



RITME

L'elecció del ritme ho farà el nadó; si té fred, està incòmode, no es troba bé, plora,... cal atendre les seves necessitats (té gana, està cansat,...).

TEMPS

Cal parlar d'individualització i de flexibilitat. Cada alumne és un programa.

Caldrà adaptar el programa al ritme d'aprenentatge de cada alumne i sessió. Cal tenir en compte que seran freqüents les regressions i períodes d'una aparent no adquisició dels diversos objectius.

PRIMER DIA

El nadó necessitarà un temps per aclimatar-se al nou entorn (temperatura, espai, sons, gent, etc.). Cal respectar-li aquest temps.

Cal que el primer dia no sigui estressant, ni per tu, ni per al teu fill/a. Amb tota la tranquil·litat, exploreu l'entorn, us poseu el banyador i aneu cap a la piscina.

I...

Eviteu menjar abans de banyar-vos.

El terra de la piscina si està mullat pot fer que rellisquis, cal caminar en compte i utilitzar xancles que no rellisquin.

Agafa sempre el teu fill amb seguretat i confiança.

Al finalitzar cal eixugar al vostre fill immediatament.

Un cop estigueu vestits cal sortir de la piscina. L'aire calent faria que suéssiu massa i poguéssiu refredar-vos al sortir al carrer.

Un nen/a malalt no ha de banyar-se. Si advertim els primers símptomes d'alguna indisposició, no el portarem a la piscina fins que estigui bé.

Cada infant és un món.

Cal respectar el ritme de desenvolupament del nadó i no forçar-lo.

Espero que gaudiu d'aquest curs.