

COMO PEZ EN EL AGUA.

**10 CLAVES PARA QUE TUS HIJOS
APRENDAN A NADAR DE MANERA
SEGURA, RESPETUOSA Y CON CONFIANZA.**

CONTENIDO



INTRODUCCIÓN

1. TENER EN CUENTA PARA QUÉ QUIERO (Y QUIEREN ELLOS) APRENDER A NADAR.
2. TRANSMÍTELE CONFIANZA Y SEGURIDAD.
3. CADA PEZ (NIÑO/A) ES ÚNICO.
4. RESPETA SUS PROPIOS RÍTMOS.
5. APÓYALES EN TODO MOMENTO.
6. LA NATACIÓN ES MUCHO MÁS QUE NADAR.
7. TODOS LOS NIÑOS APRENDEN JUNTOS.
8. LA ATENCIÓN Y VIGILANCIA ES TU RESPONSABILIDAD.
9. DALES TODO TU AMOR, CARIÑO Y PACIENCIA.
10. BUSCA EL PROFESOR ADECUADO.

ACERCA DEL AUTOR.

Y AHORA QUÉ...

INTRODUCCIÓN

Como Pez en el Agua es una guía especial para mamás, papás y adultos que se dediquen a acompañar a los más pequeños en su reencuentro con el agua. No olvidemos que en el vientre materno, durante 9 meses permanecemos en el entorno acuático del cuerpo de nuestra madre. Por tanto no hablamos de aprender a nadar, sino de recordar nuestras habilidades y capacidades relacionadas con el agua.

El agua es un ámbito de placer, ofrece un descanso de la pesadez del cuerpo en la tierra y permite una cantidad de movimientos y sensaciones que el aire libre no posibilita. Todo lo que reciba tendrá influencia, no sólo en el desarrollo de sus habilidades motrices, sino también en la calidad de su construcción socio-afectiva e intelectual del mundo.

Deseo que esta breve guía apoye a todos los adultos en el viaje de regreso de los más pequeños al medio acuático. Y del mismo modo amplíe la mirada sobre el mundo de los niños y niñas, sobre el agua como espacio de desarrollo integral.

1. TENER EN CUENTA PARA QUÉ QUIERO (Y QUIEREN ELLOS) APRENDER A NADAR.

Antes de elegir cualquier actividad para nuestros y nuestras pequeñas, los papás y mamás deberíamos preguntarnos ¿Para qué quiero que mi hijo/a haga algo? ¿Para qué apunto a mi hijo o hija a esa actividad? Obviamente la pregunta es para los dos, padres e hijos. Si es verdad que los niños/as no tienen en edades tempranas la capacidad de elegir y decidir qué quieren y qué no quieren para ellos/as, empatizar y mirar a través de nuestros hijos e hijas nos ayudará a tener una visión más amplia de ellos/as. En este caso, antes de apuntar a los hijos/as a natación, reflexionar sobre qué buscamos de este deporte o actividad acuática, nos ayudará a comprender de una manera más amplia e integral tanto la natación como el desarrollo evolutivo de nuestros pequeños.



2. TRANSMÍTELE CONFIANZA Y SEGURIDAD.

Parece algo obvio, sin embargo desde mi experiencia personal (más de 15 años), muchos padres y madres no se dan cuenta y transmiten (por su propia experiencia) miedo e inseguridad a los niños al empezar a aprender a nadar. Para evitar esto, tratemos de usar un lenguaje positivo y seguro a los niños. Animarles a que ellos solos lo pueden hacer y que papá y mamá van a estar ahí en todo momento para lo que necesiten. La confianza y la seguridad es la clave para cualquier aprendizaje.

3. CADA PEZ (NINO/A) ES ÚNICO.

Sin darnos cuenta, los adultos, padres, madres y personas que trabajamos con niños comparamos las habilidades y capacidades de unos y otros. Esto de poco o nada ayuda a los más pequeños. Destaquemos las fortalezas de cada niño. Todos tenemos un sin fin de aspectos positivos y talentos que nos hacen especiales. Reforcemos el aprendizaje de los más pequeños observando y diciéndoles lo que están haciendo bien.

4. RESPETA SUS PROPIOS RITMOS.

No por nadar antes se va a nadar mejor. No hay prisa, Cada pez aprende a nadar a su debido tiempo. Lo que se aprende con miedo, incomodidad, presión, lo borramos, nos olvidamos de ello. Lo que se aprende con alegría y gusto perdura en el tiempo, deja huella y se desea llevar a cabo una y otra vez.

Respetar los tiempos de nuestros pequeños es clave para aprender cualquier cosa de manera placentera y agradable.



5. APÓYALES EN TODO MOMENTO.

Los adultos debemos ser un apoyo y sostén en todo momento para nuestros hijos. A su vez, fomentemos la autonomía y responsabilidad de los niños, pues ellos pueden hacer muchas más cosas de las que pensamos por sí solos. Combinar el apoyo y el fomento de la autonomía es una ecuación ideal para crear un ambiente de aprendizaje seguro y satisfactorio.

6. LA NATACIÓN ES MUCHO MÁS QUE NADAR.

Como todos sabemos los peces no solo se limitan a nadar, saltan, hacen giros, algunos salen a la superficie para respirar y un sin fin de cosas más que no nos podemos ni imaginar. En este sentido hemos de mirar la natación como algo más que el mero hecho de aprender los diferentes estilos o una muy buena técnica, el agua ofrece la posibilidad de desarrollar multitud de habilidades que favorecen el desarrollo psicomotor de los niños y niñas. Del mismo modo, que los niños y niñas practiquen actividad física y deporte, en este caso natación, puede favorecer y fomentar (siempre que los adultos lo pretendamos) gran cantidad de valores personales como la autonomía, la organización, la puntualidad, la responsabilidad, la higiene personal, entre otros.

7. TODOS LOS NIÑOS APRENDEN JUNTOS.

Aunque nadar es una actividad que se realiza de manera individual, debemos fomentar el compañerismo y el aprendizaje en equipo. Animemos a los más pequeños a tener en cuenta a sus compañeros de clase. Transmitamos a los niños la importancia de compartir, animar y ayudarse entre compañeros. Compartir es vivir.



8. LA ATENCIÓN Y VIGILANCIA; ES TU RESPONSABILIDAD.

Tanto en piscinas privadas como en clase, la atención y vigilancia de los niños y niñas es nuestra responsabilidad. Aunque en casa tengamos la piscina vallada y protegida, no por ello debemos descuidar la atención hacia los hijos/as. Del mismo modo, pese a que en clase estén con el profesor y tal vez haya un socorrista, no está de más acompañar a nuestro hijo desde la distancia. Y por supuesto si nos mira o nos busca con la mirada, devolverle alegremente un gesto de ánimo y apoyo.

9. DALES TODO TU AMOR, CARIÑO Y PACIENCIA.

Tal vez no esté científicamente demostrado, pero personalmente estoy seguro de que mostrar amor, cariño y paciencia a los niños/as favorece incalculablemente su confianza y seguridad. El contacto físico, chocar las manos, los abrazos, los besos etc. También detalles como sacarles de la piscina si tienen frío, taparles con la toalla de manera cálida al terminar la clase, o darles una rica merienda para recuperar fuerzas, son detalles que tal vez los niños no nos agradezcan verbalmente, aunque estoy seguro de que estarán infinitamente agradecidos.



10. BUSCA EL PROFESOR ADECUADO.

Habiendo reflexionado sobre nuestra visión y comprensión de que nuestros niños y niñas aprendan a nadar o practiquen natación, y qué valores queremos que adquieran de esta práctica, el siguiente paso, y personalmente el más significativo, sería buscar a la persona/acompañante que estará con ellos/as durante las clases.

¿Compartimos la misma visión y manera de acompañar a los pequeños que la persona que va a estar con ellos/as? ¿Cuál es la manera de acompañar a los niños y niñas de esa persona?

¿Qué valores fomenta y transmite como profesor o entrenador? Como padres y madres debemos conocer a la persona que va a estar acompañando a nuestros hijos e hijas en su maravilloso viaje de aprender a nadar.

ACERCA DEL AUTOR.



¡Hola! Soy **Emilio Monfort Higuera**, aunque si estás leyendo esto puedes llamarme Emhi, así es como lo hacen mis seres más queridos y cercanos. Llevo más de 15 años de experiencia como acompañante de niños/as y, madres y padres a través de la actividad física y el deporte, y concretamente en el ámbito de la natación.

Hace un tiempo llegué al maravilloso e iluminador camino del desarrollo personal, y el autoconocimiento , así como a desarrollar una nueva mirada dentro del campo de la actividad física y el deporte, la educación y el acompañamiento a niños/as, y mamás y papás.

Recientemente, tomé la firme decisión de vivir para mi propósito (eso que hemos venido a hacer en la Tierra) eso sí, con amor, abundancia y alegría. Ese propósito es el de acompañar a madres y padres así como a hijos e hijas a vivir de manera plena, libre y auténtica, desde el autoconocimiento y la sabiduría interior, en cualquier ámbito de la vida. Y por supuesto, en el de la actividad física y el deporte.

Y AHORA QUÉ...

En primer lugar, enhorabuena por haber llegado hasta aquí, demuestra que eres una mamá o papá humilde y valiente. Aunque te cueste creer ya has hecho la parte más difícil, abrirte al cambio y a la mejora personal.

Te animo a que pongas en práctica estas 10 claves para acompañar a tu hijo/a en el maravilloso viaje de aprender a nadar de manera segura, respetuosa y con confianza. Hazlo de la manera que lo creas oportuno, sólo tú sabes lo que es mejor para ti y los tuyos.

En caso de que te haya gustado este escrito, compártelo con todas las personas a las que creas que les puede ser igual de útil que a ti.

Y por último decirte que si tienes cualquier duda, pregunta o inquietud puedes contactarme con total confianza, será un placer poder compartirme mi punto de vista.

Gracias por estar aquí y tratar de ser mejor persona cada día.

Un abrazo muy grande,

Emilio Monfort Higuera
630282629
emonforthiguera@gmail.com



Emilio

 @emiliomonfortiguera