



## 1. Familiarización temprana con el agua

La estimulación acuática comienza con un acercamiento progresivo y seguro al medio acuático. El acompañamiento adulto favorece la confianza, la adaptación y una primera experiencia positiva en el agua.

*Foto: Yan Krukau / Pexels - uso gratuito según licencia Pexels.*



## 2. Sostén, equilibrio y acuamotricidad

El sostén corporal permite explorar movimientos, cambios de posición y respuestas motrices dentro del agua. Estas experiencias se relacionan con la acuamotricidad y el desarrollo de habilidades de coordinación.

*Foto: Yan Krukau / Pexels - uso gratuito según licencia Pexels.*





### 3. Flotación y control postural

Las actividades de flotación se trabajan de manera gradual, respetando la edad y la adaptación del niño. El apoyo del adulto ayuda a desarrollar estabilidad, orientación corporal y seguridad en el medio acuático.

Foto: Yan Krukau / Pexels - uso gratuito según licencia Pexels.



### 4. Vínculo entre adulto y niño

La práctica acuática también fortalece los lazos afectivos mediante el contacto, la comunicación y el juego compartido. La presencia cercana del adulto brinda contención mientras el niño descubre nuevas sensaciones.

Foto: Yan Krukau / Pexels - uso gratuito según licencia Pexels.





## 5. Cuidados antes de entrar al agua

Antes de iniciar una sesión es importante observar el estado general del niño, preparar el entorno y sostenerlo de forma adecuada. La prevención y la supervisión permanente forman parte de una práctica responsable.

*Foto: Yan Krukau / Pexels - uso gratuito según licencia Pexels.*



## 6. Desplazamiento y propulsión asistida

El desplazamiento asistido permite que el niño experimente el avance en el agua mediante movimientos de brazos y piernas. El acompañamiento adulto ofrece apoyo mientras se estimulan respuestas motrices y coordinación.

*Foto: Angela Grube / U.S. Navy - dominio público, vía Wikimedia Commons.*



## 7. Inmersión, reflejos y adaptación respiratoria

La inmersión debe abordarse con progresión y supervisión, observando las respuestas del niño. El curso incluye reflejos, manejo de la respiración, apnea, bloqueo acuático y criterios de cuidado durante estas prácticas.

*Foto: Bill Cramer / Wonderful Machine - CC BY-SA 4.0, vía Wikimedia Commons.*



## 8. Sesiones grupales y relaciones sociales

Las actividades compartidas en piscina permiten combinar movimiento, juego y contacto social. Una sesión bien planificada puede incluir ejercicios de familiarización, coordinación y participación conjunta de adultos y niños.

*Foto: Bill Cramer / Wonderful Machine - CC BY-SA 4.0, vía Wikimedia Commons.*





## 9. Exploración del medio acuático

La exploración guiada ayuda a reconocer la superficie, la profundidad, la resistencia y otras propiedades físicas del agua. Estas experiencias pueden utilizarse para estimular curiosidad, orientación y autonomía progresiva.

*Foto: Bill Cramer / Wonderful Machine - CC BY-SA 4.0, vía Wikimedia Commons.*



## 10. Seguridad, supervisión y primeros auxilios

La seguridad es un eje esencial de toda actividad acuática. La formación contempla material de seguridad, primeros auxilios, RCP en niños, obstrucción de vías respiratorias y modos de actuar ante una emergencia.

*Foto: Bill Cramer / Wonderful Machine - CC BY-SA 4.0, vía Wikimedia Commons.*