



WhatsApp
+52 998 345 2777



Website
www.amepta.com



Social media
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)



Introducción

La **Estimulación Acuática** es una disciplina que utiliza el agua como medio para promover el desarrollo integral de los bebés y niños pequeños. A través de actividades lúdicas y guiadas, se estimulan habilidades motoras, cognitivas, sociales y emocionales en un entorno seguro y placentero.



Elementos clave de la Estimulación Acuática:

- **Adaptación al medio acuático:** es el proceso mediante el cual el niño se familiariza con el agua, reduciendo miedos y mejorando su confianza. Incluye juegos y ejercicios básicos como salpicaduras, movimientos en el agua y flotación asistida.
- **Exploración y aprendizaje:** el agua estimula los sentidos del niño, lo que favorece la exploración y el desarrollo cognitivo. Se trabajan actividades que implican la coordinación de movimientos, como alcanzar objetos flotantes o moverse hacia un estímulo.
- **Interacción y vínculo afectivo:** las sesiones de estimulación acuática son una excelente oportunidad para fortalecer el vínculo entre el bebé y sus cuidadores, ya que implican contacto físico y comunicación constante.
- **Progresión de habilidades motoras:** a medida que el niño se siente más cómodo en el agua, se introducen actividades más avanzadas, como movimientos de brazos y piernas que sirven como base para habilidades acuáticas futuras, incluido el nado independiente.





Importancia y beneficios

1

Beneficios físicos:

- *Desarrollo motor:* el agua proporciona resistencia natural, lo que fortalece los músculos y mejora la coordinación, el equilibrio y la motricidad gruesa.
- *Promoción del control postural:* al flotar y moverse en el agua, los bebés desarrollan habilidades posturales clave para etapas como el gateo y la marcha.
- *Estimulación del sistema respiratorio:* las actividades acuáticas ayudan a mejorar la capacidad pulmonar y el ritmo respiratorio.

2

Beneficios sensoriales:

- *Estimulación multisensorial:* el contacto con el agua estimula el tacto, la temperatura y la propiocepción, lo que contribuye al desarrollo del sistema nervioso central.
- *Integración sensorial:* los movimientos en el agua permiten al niño integrar información visual, táctil y vestibular, favoreciendo su desarrollo cognitivo y motor.

3

Beneficios emocionales:

- *Seguridad y confianza:* la familiarización con el agua desde temprana edad ayuda a reducir miedos y fomenta la autoconfianza.
- *Fortalecimiento del vínculo afectivo:* la interacción constante entre el cuidador y el bebé en el agua crea un ambiente seguro y afectivo, fortaleciendo su relación.





Importancia y beneficios



4

Beneficios sociales:

- *Interacción con otros niños:* las sesiones grupales de estimulación acuática fomentan la socialización y el aprendizaje de normas como el respeto y la espera de turnos.
- *Colaboración y trabajo en equipo:* las actividades en pareja o grupo promueven el trabajo conjunto y el apoyo mutuo desde edades tempranas.

5

Beneficios cognitivos:

- *Resolución de problemas:* juegos y actividades como alcanzar objetos flotantes o navegar hacia un estímulo mejoran la capacidad de resolver problemas.
- *Atención y memoria:* la Estimulación Acuática estimula la concentración y el recuerdo de patrones o instrucciones.

Conclusión

La Estimulación Acuática es una herramienta poderosa y versátil para el desarrollo integral de los niños pequeños. Al combinar el entorno único del agua con actividades diseñadas específicamente para su edad y etapa de desarrollo, se logra potenciar no solo sus habilidades físicas, sino también su crecimiento emocional, social y cognitivo.

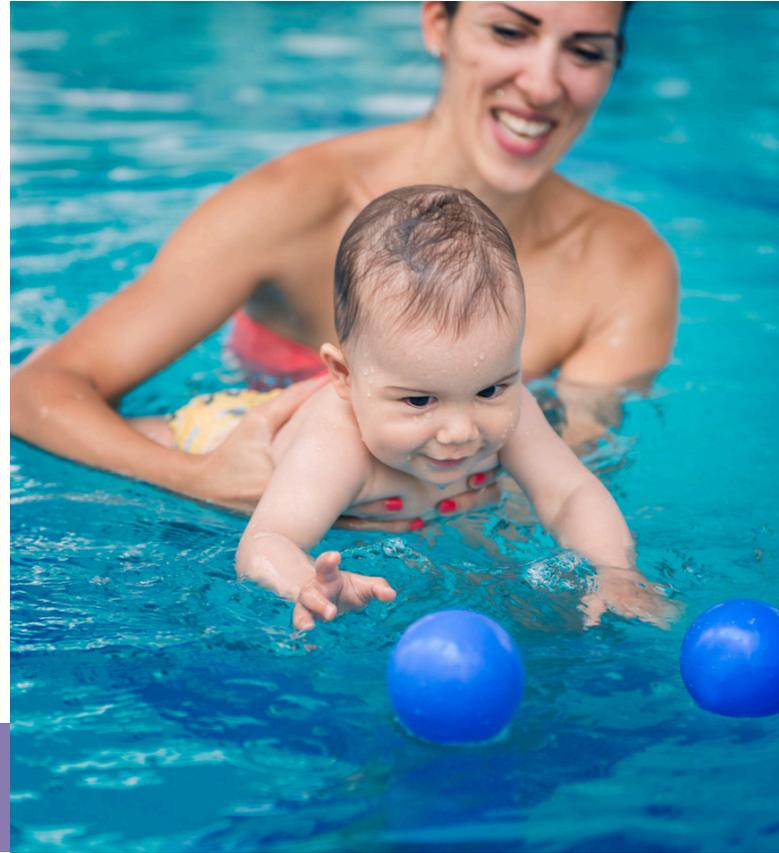


Desarrollo del infante

Etapa sensomotora

La etapa sensomotora es el primer estadio del desarrollo cognitivo según Jean Piaget. En este período, los bebés y niños pequeños aprenden sobre el mundo a través de sus sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) y de sus interacciones físicas (movimientos y manipulación de objetos).

Esta etapa está dividida en seis subetapas que reflejan la evolución del pensamiento y las habilidades motoras del infante:



HITOS CLAVE EN LA ETAPA SENSOMOTORA:

- **Desarrollo motor:** de los movimientos reflejos a las habilidades motoras gruesas como gatear, caminar y manipular objetos.
- **Desarrollo sensorial:** mejora progresiva en la visión, audición, tacto y percepción espacial.
- **Desarrollo cognitivo:** descubrimiento de la permanencia del objeto: entender que los objetos siguen existiendo aunque no se vean (hacia los 8 meses).





Definición y características

La **etapa sensomotora** es el primer estadio del desarrollo cognitivo según Jean Piaget. En este período, los bebés y niños pequeños aprenden sobre el mundo a través de sus sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) y de sus interacciones físicas (movimientos y manipulación de objetos).

Esta etapa está dividida en seis subetapas que reflejan la evolución del pensamiento y las habilidades motoras del infante:

Reflejos (0-1 mes):

- Los bebés nacen con reflejos innatos (succión, prensión, búsqueda), que son sus primeros medios de interacción con el entorno.

Reacciones circulares primarias (1-4 meses):

- Repiten acciones simples centradas en su propio cuerpo, como chuparse el dedo, porque les resulta placentero.

Reacciones circulares secundarias (4-8 meses):

- Comienzan a repetir acciones que producen efectos en su entorno, como agitar un sonajero para hacer ruido.

Coordinación de esquemas secundarios (8-12 meses):

- Demuestran intención y coordinación, como mover un objeto para alcanzar otro.

Reacciones circulares terciarias (12-18 meses):

- Experimentan con variaciones en sus acciones, explorando diferentes resultados, como golpear objetos con distintos niveles de fuerza.

Representación mental (18-24 meses):

- Desarrollan la capacidad de representar mentalmente objetos y eventos, lo que lleva a comportamientos más complejos, como el juego simbólico.



Áreas del desarrollo infantil

Desarrollo Motor:



- **Motriz grueso:** Implica movimientos corporales amplios como gatear, caminar y saltar.
- **Motriz fino:** Se refiere a movimientos precisos como agarrar objetos, dibujar y manipular materiales pequeños.

Desarrollo Cognitivo:



- Incluye habilidades de pensamiento, memoria, resolución de problemas y creatividad.
- Estimula la atención, la concentración y el aprendizaje a través de juegos y actividades educativas.

Desarrollo Sensorial:



- Abarca los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto).
- Las actividades como explorar texturas, escuchar sonidos y experimentar sabores mejoran la percepción sensorial.

Desarrollo Emocional y Social:



- Fomenta la formación de vínculos afectivos y la gestión de emociones.
- Incluye el desarrollo de la empatía, el autocontrol y la capacidad de socializar con otros niños y adultos.

Desarrollo del Lenguaje:



- Comprende la capacidad de entender y expresar ideas, emociones y necesidades.
- Se desarrolla mediante la interacción verbal, el juego simbólico y la lectura compartida.

Este enfoque integral permite estimular al niño de manera equilibrada, ayudando a que alcance su máximo potencial durante los primeros años de vida.



Fases de la Estimulación Acuática

La Estimulación Acuática es un proceso progresivo que utiliza el medio acuático para desarrollar habilidades motrices, sensoriales, sociales y emocionales en bebés y niños pequeños. Estas fases se diseñan para adaptarse al desarrollo del niño, respetando su ritmo y promoviendo su confianza y seguridad en el agua.

1

Familiarización:

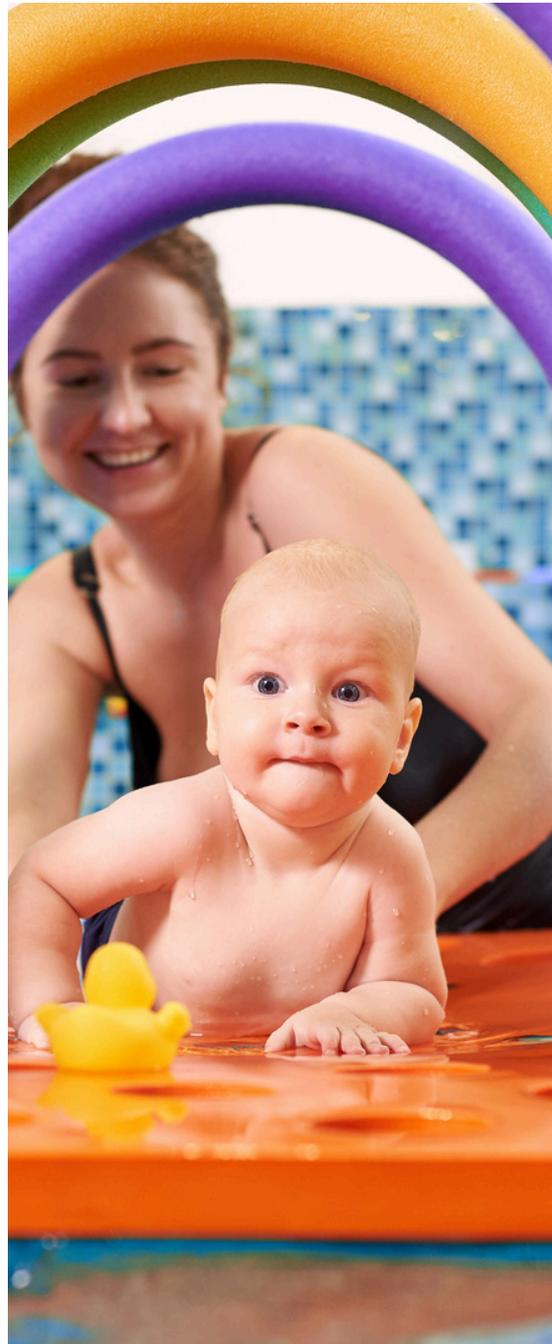
La familiarización es la primera fase de la estimulación acuática. Tiene como objetivo que los niños se sientan cómodos en el agua, generen confianza y asocien el medio acuático con experiencias positivas.

Actividades para bebés (0-2 años):

- *Salpicaduras suaves:* Dejar que el bebé juegue con el agua salpicándola con sus manos y pies mientras está en los brazos de un adulto.
- *Canciones en el agua:* Cantar canciones mientras se mece suavemente al bebé en el agua para que se sienta seguro.
- *Juguetes flotantes:* Usar juguetes coloridos para que el bebé los alcance, fomentando la exploración.

Actividades para niños (2-4 años):

- *Caminatas en el agua:* Animar al niño a caminar en el área poco profunda, explorando el entorno acuático.
- *Juegos de burbujas:* Soplar burbujas en la superficie del agua, invitando al niño a imitarlas.
- *“Pescar” objetos:* Dejar caer objetos flotantes y pedirle al niño que los recoja con las manos.





Fases de la Estimulación Acuática

2

Respiración:

La respiración es una habilidad esencial para la seguridad y el disfrute en el agua. En esta fase, se enseña a los niños a soplar burbujas y controlar su respiración de manera progresiva.

Actividades para bebés (0-2 años):

- *Burbujas con la boca:* Mostrar al bebé cómo soplar burbujas cerca de la superficie del agua, utilizando juegos como imitar peces.
- *Soplar juguetes ligeros:* Colocar juguetes flotantes frente al bebé y animarlo a soplarlos para moverlos.

Actividades para niños (2-4 años):

- *Soplar burbujas profundas:* Enseñar al niño a sumergir parcialmente su rostro para soplar burbujas bajo el agua.
- *Juegos de control respiratorio:* Usar velas flotantes o pelotas para que el niño las mueva soplando con fuerza.

3

Flotación:

La flotación ayuda a los niños a familiarizarse con la sensación de ingravidez en el agua y a desarrollar confianza en su cuerpo mientras están en posición horizontal.

Actividades para bebés (0-2 años):

- *Flotación asistida:* Sostener al bebé por la espalda mientras flota suavemente en el agua, hablándole para que se relaje.
- *Juegos de "barquito":* Mecer al bebé en el agua mientras flota boca arriba, cantando canciones.

Actividades para niños (2-4 años):

- *Flotación con ayuda:* Utilizar flotadores o tablas mientras el niño experimenta la flotación de espaldas o boca abajo.
- *"Estrella de mar":* Animar al niño a abrir los brazos y las piernas mientras flota, simulando una estrella.





Fases de la Estimulación Acuática

4

Propulsión:

La propulsión desarrolla la coordinación motora para avanzar en el agua utilizando brazos y piernas.

Actividades para bebés (0-2 años):

- *Pataleo asistido*: Sostener al bebé boca abajo mientras mueve las piernas en el agua.
- *Movimientos naturales*: Dejar que el bebé chapotee y mueva las manos libremente mientras está sostenido.

Actividades para niños (2-4 años):

- *Carreras de pataleo*: Usar tablas o juguetes y animar al niño a impulsarse con sus piernas hacia un objetivo.
- *Movimiento de brazos*: Enseñar al niño a mover los brazos hacia adelante y hacia atrás mientras se propulsa.

5

Inmersiones:

Las inmersiones se trabajan de manera progresiva para evitar el miedo y garantizar la seguridad. El objetivo es que el niño se sienta cómodo sumergiendo su rostro y, eventualmente, todo el cuerpo.

Actividades para bebés (0-2 años):

- *Salpicaduras controladas*: Mojar suavemente el rostro del bebé con las manos para familiarizarlo con la sensación del agua.
- *Breves inmersiones*: Sumergir al bebé durante un segundo mientras se mantiene contacto visual y se le habla con calma.

Actividades para niños (2-4 años):

- *Sumergir el rostro*: Animar al niño a sumergir su cara en el agua mientras sopla burbujas.
- *Búsqueda de objetos*: Dejar caer juguetes en el fondo poco profundo para que el niño los recoja mientras se sumerge.





Fases de la Estimulación Acuática



6

Entrada a la alberca:

Entrar al agua de manera controlada ayuda a generar confianza y reduce el riesgo de caídas accidentales.

Actividades para bebés (0-2 años):

- *Entrada en brazos:* Llevar al bebé en brazos al agua mientras se habla con él para tranquilizarlo.
- *"Pies primero":* Dejar que el bebé toque el agua con los pies antes de entrar completamente.



7

Salto:

Saltar al agua fomenta la confianza, el control motor y la diversión en el entorno acuático.

Actividades para bebés (0-2 años):

- *Salto desde el borde:* Sostener al bebé mientras "salta" desde el borde al agua en brazos del cuidador.
- *Juego de chapoteos:* Dejar que el bebé "salte" desde una posición sentada en el borde.



Actividades para niños (2-4 años):

- *Salto asistidos:* Animar al niño a saltar al agua desde el borde mientras un adulto lo recibe.
- *Salto a flotación:* Enseñar al niño a saltar y flotar inmediatamente al caer al agua.



Diseño de un programa



El diseño de un programa de Estimulación Acuática debe considerar el desarrollo integral de los niños en función de su edad, habilidades y necesidades individuales. Este tipo de programa busca no solo el aprendizaje de habilidades acuáticas básicas, sino también la promoción del bienestar físico, emocional y cognitivo, respetando el ritmo de cada niño.

Desarrollar confianza y seguridad en el agua

Crear una relación positiva con el medio acuático desde temprana edad.

Fomentar el desarrollo físico y motor

Estimular habilidades como la coordinación, equilibrio y fuerza muscular.

Promover el desarrollo sensorial y cognitivo

Facilitar la interacción positiva entre los niños y sus padres o cuidadores.

Fortalecer el vínculo afectivo

Potenciar la percepción, el control respiratorio y la resolución de problemas.

Fomentar la socialización

Generar espacios para el aprendizaje en grupo y el desarrollo de habilidades sociales.

Estructura del programa

- **Edad:** bebés y niños desde los 2 meses hasta niños de 4 años.
- **Niveles de habilidad:** desde principiantes (sin experiencia en el agua) hasta avanzados (niños que ya flotan y se desplazan de manera independiente).
- **Grupos:**
 - Bebés (3 a 12 meses).
 - Niños pequeños (12 meses a 2.5 años).
 - Niños en transición (2.5 años a 4 años).
- **Duración y Frecuencia:**
 - Sesiones:
 - *Duración:* 30-45 minutos.
 - *Frecuencia:* 2-3 veces por semana.



Reflejos

Contamos con elementos que nos facilitan la adaptación al medio acuático. De hecho, los recién nacidos presentan movimientos que son más apropiados para el medio acuático que el terrestre. De esta forma podemos observar que los bebés poseen reflejos inherentes que si son estimulados se pueden convertir en automáticos. Algunos de ellos son:

Reflejo del Moro



Flotación dorsal



1

Reflejo del moro:

Se observa desde el nacimiento hasta los 4 meses y facilita la flotación dorsal y el desplazamiento en dicha posición.

Reflejo palpebral



Ojos abiertos



2

Reflejo palpebral:

se observa desde al alumbramiento a los 2 años y consiste en mantener los ojos abiertos en el medio subacuático. Este reflejo permite al bebé bucear y orientarse bajo el agua.

Reflejo del paracaídas



Propulsión en zambullida



3

Reflejo del paracaídas:

aparece a los 6° o 7° meses protege la cabeza al momento de entrar al agua y ayuda a la propulsión en la zambullida.

Reflejo de gateo



Propulsión estilo perrito.



4

Reflejo de gateo:

aparece alrededor de los 9 meses y se prolonga en el tiempo transformándose en acción voluntaria. Favorece la propulsión del estilo "perrito" pro similitud a la coordinación.

Reflejo de apnea



Bloqueo de respiración



5

Reflejo de apnea:

aparece con el nacimiento y tiende a desaparecer hacia el 6o mes si no se ejercita. Aunque es fácil "reaprenderlo" hasta el año de vida. Consiste en un bloqueo de la respiración cuando el agua humedece las vías respiratorias externas.

Reflejo natatorio



Crol ventral.



6

Reflejo natatorio:

se observa desde el nacimiento y tiene a inhibirse hacia el 5° mes. Puede transformarse en los rudimentos del crol ventral.



Metodología

Lúdica:

- Uso de juegos, canciones y juguetes para mantener el interés y la motivación de los niños.

Progresiva:

- Introducir nuevas habilidades de forma gradual, respetando el ritmo del niño.

Interacción padre-hijo:

- En las primeras etapas, involucrar a los padres para fortalecer el vínculo afectivo.

Individualizada:

- Ajustar actividades según las necesidades y capacidades de cada niño.

Materiales:

- Piscina climatizada y segura (temperatura ideal: 30-32°C).
- Flotadores, tablas, pelotas y juguetes acuáticos.
- Personal capacitado en estimulación acuática y primeros auxilios.

Indicadores de progreso:

- Confianza: Reducción del miedo y aumento del disfrute en el agua.
- Habilidades motrices: Mejor coordinación y control de movimientos en el agua.
- Control respiratorio: Capacidad para soplar burbujas y realizar inmersiones cortas.





MAIL
inscripcion@amepta.com

WHATSAPP
[+52 998 345 2777](https://wa.me/529983452777)

REDES SOCIALES
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)

PÁGINA WEB
www.estimulaciontempranamx.com

