

### 3-12 meses.

#### ✚ Habitación.

Habituarse al niño al medio acuático mediante sensaciones en la cara, los brazos, el cuerpo y las piernas.

#### ✚ De contracción.

Favorecer el equilibrio tónico, es decir, distender la contracción que aparezca al introducirlo en la piscina.

#### ✚ Control postural

Bebé en posición dorsal, es decir, boca arriba (posición alineada de caderas, cabeza y rodillas); si rechaza la posición (a veces será frecuente) se deberá contrarrestar a través de la mirada, el contacto y presencia de objetos.

Lo primero que haremos, situaremos al bebé tumbado a lo largo de nuestros antebrazos, ofreciéndole la mayor superficie de contacto y con nuestra cara próxima a él; esperamos a que se familiarice con la posición.

Después de familiarizarse con la posición, mantendremos al bebé con una mano bajo la nuca y la palma de la mano de la otra en el coxis; el pulgar y el índice se apoyan en los glúteos.

Cuando el bebé tenga un tono muscular distendido (sin rigidez) y se le vea receptivo, iremos retirando la mano del coxis sujetándolo solamente por una mano.

Por último, iremos alternando el apoyo de las manos de la nuca, hasta que el bebé vaya manteniendo la flotación.

#### ✚ Control respiratorio.

Debemos ejercitar el reflejo de la glotis o, su automatismo, sumergiéndolo durante unos segundos. Este ejercicio se realizará a través de los ejercicios anteriores, según el bebé vaya girando lateralmente la cara.

#### ✚ Estimulación de movimientos alternativos de piernas.

Aunque el bebé no haya alcanzado la marcha voluntaria si será favorable realizarle estimulaciones a nivel de los miembros inferiores. Se realizarán sujetando sus caderas sobre una posición dorsal y haciendo el movimiento a realizar. Los movimientos serán rítmicos, suaves y con un lento deslizamiento.

#### ✚ Gateo y conductas manipulativas.

En posición ventral (boca abajo) se podrá jugar con la posibilidad del mundo de los objetos con los diferentes materiales con juegos como la presencia-ausencia, con tapices...

#### ✚ Flotación.

Adquirido un control postural y una relajación, la flotación será una consecuencia de ello. Por lo tanto, se irá alternando el apoyo de las manos.

### 12-24 meses.

En esta etapa se tenderá a garantizar la habitación y la adaptación al medio, y la adquisición del equilibrio.

#### ✚ Equilibrio.

Situarse detrás del bebé, con el apoyo anterior de la alternancia de las manos en la nuca, con las puntas de los dedos apoyados en los hombros del bebé.

De forma rítmica lo vamos haciendo oscilar lentamente de derecha a izquierda, con lo que el bebé irá respondiendo con un movimiento opuesto al nuestro. Es efectivo, aproximar los pies del bebé al rebosadero para que apoye las plantas de los pies; con ligeros impulsos hacia la pared irá vivenciando el movimiento y tensión de sus piernas.

✚ Motricidad básica.

Ajuste postural: se tenderá a corregir y a ajustar gestos y posturas que resten funcionalidad a sus ejecuciones motoras.

Volteo: el bebé ya debe saber mantenerse en equilibrio de forma autónoma. Provocaremos desequilibrios hasta situarlo en una posición lateral (responderá con una búsqueda de salida para sus vías respiratorias). A partir de esto, propondremos situaciones de "volteo", que consistirá en el giro completo en sentido lateral de 360° de forma lenta, acompañando de una mano sobre el hombro por el que vamos a sumergirlo y la otra mano por debajo del hombro (por el omóplato) por el que lo vamos a elevar. Le indicaremos, acompañando su movimiento de giro, la salida nuevamente.

✚ Expresividad motriz.

En esta etapa el bebé dispone de un dominio de sus mecanismos corporales de adaptación al medio y lo utilizará como medio de expresión en el medio acuático.

Volteo: de pies-cabeza y cabeza-pies; una mano a nivel de glúteos y la otra en la nuca. Con un movimiento rítmico elevaremos los glúteos hasta la vertical, dejándolo caer en posición ventral (boca abajo); le indicaremos la salida a la superficie, acompañándolo en el movimiento y luego con la orientación de nuestra mano.

Salto: cuando ya responda ante situaciones de desequilibrio, se podrá practicar algún tipo de caídas; esto básicamente a partir del año.

Desplazamientos: de diversos tipos, desplazamientos con los brazos, piernas, simultáneos, alternativos, dorsales o ventrales.