



## Tabla de técnicas de natación y seguridad en el agua

Edades ajustadas para servir mejor a la comunidad de Des Moines (WA)

### Actividades acuáticas para padres e

**hijos** Desarrolla habilidades básicas de seguridad en el agua tanto para padres como para niños, ayudando a bebés y niños pequeños de 6 meses a aproximadamente 3 años a sentirse cómodos en el agua para que estén dispuestos y preparados para aprender a nadar. Estas habilidades básicas incluyen adaptarse al entorno acuático, mostrar comodidad mientras se mantiene una posición frontal o posterior en el agua y demostrar control de la respiración, lo que incluye hacer burbujas o sumergirse voluntariamente bajo el agua.



**NIVEL 1** Presenta habilidades básicas a padres e hijos, incluidos temas de seguridad.

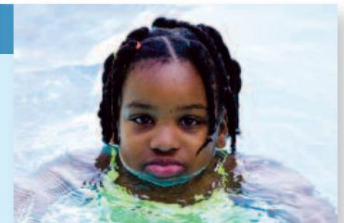
- Mojarse con juguetes y patear • Entrar al agua levantándose y caminando • Exploración dentro y fuera del agua • Salir del agua levantándose y caminando • Hacer burbujas en la superficie • Hacer burbujas con la boca y la nariz sumergidas • Exploración submarina
- Sumergir boca, nariz y ojos • Flotar y deslizarse hacia adelante y hacia atrás • Girar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante • Pasar del instructor al padre • Acciones de piernas hacia adelante y hacia atrás • La importancia de usar un chaleco salvavidas
- Cómo pedir ayuda y la importancia de conocer primeros auxilios y RCP • Normas básicas de seguridad en el agua • Seguridad general en el agua en el hogar • Enfermedades acuáticas recreativas • Protección solar

**NIVEL 2** Se basa en las habilidades presentadas en el Nivel 1, y los participantes mejoran estas habilidades y aprenden habilidades más avanzadas.

- Entrar al agua en posición sentada y rodando desde una posición sentada y deslizándose hacia adentro • Entrar al agua entrando, saltando y usando una escalera o escalones • Explorar la piscina (en aguas poco profundas) • Usar el costado de la piscina y una escalera para salir • Abrir los ojos y recuperar objetos debajo de la superficie • Abrir los ojos y recuperar objetos sumergidos
- Balanceo • Flotación y deslizamiento hacia adelante y hacia atrás • Deslizamiento hacia adelante hasta la pared • Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante • Pases entre adultos • Recorrido con respiración • Acciones alternas o simultáneas de piernas hacia adelante y hacia atrás acuático • Acciones alternas o simultáneas de los brazos hacia adelante y hacia atrás.
- Acciones combinadas de brazos y piernas de frente con respiración • Acciones combinadas de brazos y piernas de espalda • Uso de un chaleco salvavidas en el agua • Asistencia para alcanzar objetos • Revisión de las reglas básicas de seguridad en el agua • Seguridad en la playa y en el parque acuático • Juguetes acuáticos y sus limitaciones

### Actividades acuáticas para

**preescolares:** ofrece a niños pequeños de entre 4 y 6 años una experiencia de aprendizaje acuático positiva y apropiada para su desarrollo que enfatiza la seguridad en el agua, la supervivencia y los conceptos básicos de natación. Las habilidades son apropiadas para la edad y ayudan a los participantes a lograr el éxito de manera regular mientras están en un entorno de clase con sus compañeros.



**NIVEL 1** Ayuda a los participantes a sentirse cómodos en el agua y disfrutarla de forma segura.

- Entrar y salir del agua usando escaleras, escalones o de costado • Soplar burbujas por la boca y la nariz • Sumergir la boca, la nariz y los ojos • Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos • Deslizarse hacia adelante y recuperarse a una posición vertical • Flotar hacia atrás y recuperarse a una posición vertical
- Deslizamiento hacia atrás • Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante hacia adelante • Pisar con acciones de brazos y manos • Acciones de piernas alternas y simultáneas de adelante hacia atrás • Acciones de brazos alternas y simultáneas de adelante hacia atrás • Acciones combinadas de brazos y piernas de adelante hacia atrás
- Mantenerse seguro en entornos acuáticos • Reconocer a los salvavidas • No se limite a empacar, use su chaqueta • Reconocer una emergencia • Cómo pedir ayuda • Demasiado sol no es divertido

**NIVEL 2** Se basa en las habilidades aprendidas en el Nivel 1 y brinda a los participantes éxito en habilidades fundamentales, como flotar y locomoción básica.

- Entrar al agua pisando • Salir del agua usando una escalera, escalones o un costado • Balancearse • Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos • Flotar y deslizarse hacia adelante y hacia atrás • Recuperarse de un flotador o deslizamiento hacia adelante y hacia atrás hasta una posición vertical
- Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante • Mantenerse a flote usando movimientos de brazos y piernas • Acciones combinadas de brazos y piernas de adelante hacia atrás • Aleatear con los brazos de atrás • Mantenerse seguro en entornos acuáticos • Reconocer a los salvavidas
- No lo empaques, ponte tu chaqueta • Cómo reconocer una emergencia • Cómo pedir ayuda • Demasiado sol no es divertido

**NIVEL 3** Se basa en las habilidades del Nivel 2 y mejora la coordinación de los participantes en acciones simultáneas de brazos y piernas y acciones alternas de brazos y piernas. • Entrar al agua saltando • Sumergirse completamente y

- contener la respiración • Balancearse • Flotación frontal, medusa y agachada • Flotación y deslizamiento de espalda • Recuperarse de una flotación frontal y posterior o deslizarse hasta una posición vertical
- Cambiar la dirección de viaje mientras se nada de frente o de espaldas • Mantenerse a flote usando movimientos de brazos y piernas • Acciones combinadas de brazos y piernas de frente y de espaldas • Aleateo de brazos en la espalda • Mantenerse seguro en entornos acuáticos • No se limite a empacar, use su chaqueta
- Reconocer una emergencia • Cómo pedir ayuda • Demasiado sol no es divertido • Mira antes de saltar • Piensa para no hundirte • Alcanza o lanza, no te vayas

## Aprende a nadar

Basado en una progresión lógica de seis niveles que ayuda a nadadores de entre 7 y 14 años y adultos (15+) a desarrollar sus habilidades de seguridad en el agua, supervivencia y natación. Está diseñado para brindarles a los participantes una experiencia de aprendizaje positiva.



### NIVEL 1: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES ACUÁTICAS Ayuda a los participantes a sentirse cómodos en el agua.

- Entrar y salir del agua usando escaleras, escalones o de costado • Soplar burbujas por la boca y la nariz • Flotar • Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos • Deslizarse hacia adelante y hacia atrás y flotar hacia atrás • Recuperarse a la posición vertical desde un deslizamiento hacia adelante y flotar hacia atrás o un deslizamiento
- Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante • Mantenerse a flote usando movimientos de brazos y manos • Acciones alternas y simultáneas de piernas de adelante hacia atrás • Acciones alternas y simultáneas de brazos de adelante hacia atrás • Acciones combinadas de brazos y piernas de adelante hacia atrás • Mantenerse seguro en entornos acuáticos • Reconocer a los salvavidas
- No lo empaques, ponte tu chaqueta • Cómo reconocer una emergencia • Cómo pedir ayuda • Demasiado sol no es divertido

### NIVEL 2: HABILIDADES ACUÁTICAS FUNDAMENTALES Brinda a los participantes éxito con las habilidades fundamentales.

- Entrar al agua dando un paso o saltando desde un costado • Salir del agua usando una escalera, escalones o un costado • Sumergir completamente y contener la respiración • Flotar • Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos • Flotadores frontales, tipo medusa y agachados • Deslizamientos frontales y traseros y flotador trasero
- Recuperarse de una flotación frontal y posterior o deslizarse hasta una posición vertical • Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante • Cambiar la dirección de desplazamiento mientras se nada de frente o de espaldas • Mantenerse a flote usando acciones de brazos y piernas • Acciones combinadas de brazos y piernas de frente y de espaldas • Acción de aleteo de brazos en la espalda • Mantenerse seguro en entornos acuáticos
- No lo empaques, ponte tu chaqueta • Cómo reconocer una emergencia • Cómo pedir ayuda • Demasiado sol no es divertido • Mira antes de saltar • Piensa para no hundirte • Alcanza o lanza, no te vayas

### NIVEL 3: DESARROLLO DE LA BRAZADA Se basa en las habilidades del Nivel 2 a través de práctica guiada adicional en aguas más profundas.

- Entrar al agua saltando desde un costado • Entrar de cabeza desde un costado en posiciones sentada y arrodillada • Balancearse mientras se avanza hacia un lugar seguro • Respiración rotatoria • Flotación de supervivencia
- Flotación de espalda • Cambio de posición vertical a horizontal de frente y espalda • Flotación en el agua • Impulsión en una posición aerodinámica y luego inicio de aleteo y patadas de delfín de frente • Crol y espalda elemental
- Patada de tijera • Alcance o lance, no se vaya • Piense dos veces antes de acercarse al agua fría o al hielo • Mire antes de saltar

### NIVEL 4: MEJORA DE LA BRAZADA Desarrolla la confianza en las habilidades aprendidas y mejora otras habilidades acuáticas. • Entrada de cabeza desde un lado en forma compacta y con zancada

- Giros abiertos de crol y espalda • Mantenerse a flote usando 2 patadas diferentes • Crol y espalda, espalda elemental, brazada lateral y mariposa • Impulsarse en una posición aerodinámica y luego comenzar a realizar aleteos y patadas de delfín sobre la espalda
- Alcance o tira, no vayas • Enfermedades acuáticas recreativas • Piensa para no hundirte • Mira antes de saltar

### NIVEL 5: REFINAMIENTO DE LA BRAZADA Proporciona una mayor coordinación y refinamiento de las brazadas.

- Inmersión en ángulo poco profundo desde un lado • Inmersión en ángulo poco profundo desde un lado, luego deslicese y comience una brazada frontal • Inmersiones en superficie en posición tuck y pike • Giro de voltereta frontal y giro de voltereta de espalda mientras nada • Mantenerse a flote
- Crol, espalda básica, braza, lateral y mariposa • Remada estándar • Cómo pedir ayuda y la importancia de saber primeros auxilios y RCP • Enfermedades en aguas recreativas
- Alcance o lanza, no vayas • Mira antes de saltar • Piensa para no hundirte • Piensa dos veces antes de acercarte al agua fría o al hielo • Ola, marea o paseo, sigue al guía

### NIVEL 6: NATACIÓN Y COMPETENCIA EN HABILIDADES

- Refina las brazadas para que los participantes naden con facilidad, eficiencia, potencia y suavidad en mayores distancias.
- El nivel 6 está diseñado con opciones de "menú" que se centran en preparar a los participantes para la aptitud física y la seguridad de por vida, así como cursos más avanzados, como el curso de Instructor de seguridad en el agua, u otras actividades acuáticas, como natación o buceo competitivos. Las opciones incluyen:
- Seguridad personal en el agua. • Nadador fitness. • Fundamentos del buceo.

La Cruz Roja Estadounidense ofrece un programa integral de natación y seguridad en el agua, adecuado para el desarrollo de los niños, que les enseña a usted, a su hijo o a otros miembros de la familia a nadar con destreza y seguridad, y a pensar y actuar de manera segura dentro, sobre y alrededor del agua. El requisito previo para cada nivel es la demostración exitosa de las habilidades del nivel anterior, excepto para el Nivel 1, que no tiene requisitos previos.