

AQUAINENS

AQUAGYM FAMILIAR PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 4 AÑOS

MARGARITA RIERA AVILÉS



AQUAINENS

AQUAGYM FAMILIAR PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 4 AÑOS

MARGARITA RIERA AVILÉS

IDEAS PRINCIPALES

- AQUAINENS es una actividad de ocio familiar diferente, con ejercicios adaptados del aquagym tradicional.
- Con esta actividad se pretende estrechar los lazos emocionales entre padres e hijos al mismo tiempo que beneficia físicamente a ambos.
- Con la práctica de Aquainens, padres e hijos comparten un lugar y un tiempo de calidad para estar juntos, obteniendo beneficios tanto físicos como emocionales.

INTRODUCCIÓN

Aquainens es una actividad acuática similar al Aquagym, que se practica con los hijos e hijas de la familia y cuya franja de edad oscila entre los dos y los cuatros años. Este programa nace de la necesidad de compartir tiempo de calidad entre padres e hijos en un entorno agradable y beneficioso como el medio acuático.

La larga experiencia como enseñante y educadora en instalaciones deportivas, tanto en el medio terrestre como en el medio acuático, ha permitido realizar este análisis y crear una actividad que llena un vacío existente en las actividades acuáticas. Una actividad donde el ejercicio físico, la salud y el ocio se pueden complementar de forma armoniosa y funcional en familia. Mientras los adultos disfrutan del aquagym tradicional, los niños viven de forma divertida y amena la transición de la matronatación a la natación utilitaria.

Aquainens se puso en práctica antes de la pandemia, cuando muchas familias carecían de tiempo para estar con los pequeños debido a las obligaciones laborales, por lo que delegaban el cuidado de éstos a sus seres queridos (familiares/amigos) o a personal especializado (educadores/canguros).

La pandemia y, con ella, el confinamiento ofreció a las familias la posibilidad de trabajar desde casa y de poder estar más tiempo con los hijos. Sin embargo, debido a la incompatibilidad entre el cuidado de los niños, las tareas de casa, la gestión de las emociones provocadas por el confinamiento y el teletrabajo, el tiempo que los padres podían dedicar a los más pequeños no era de calidad.

Este encierro desencadenó en los hogares nervios y malestar ante dicha situación anómala.





Ya sabemos que el estrés no es buen compañero en las relaciones familiares.

La psicóloga sanitaria Patricia Sánchez asegura que los niños entre 2 y 6 años “necesitan saber que vamos a pasar con ellos al menos un rato pensado para ellos al día”, como, por ejemplo, bañando al niño, saliendo a jugar a algún deporte, jugando con su juguete favorito, etc. Sánchez afirma que “la clave es pasar un tiempo realizando aquella actividad que para el niño sea de disfrute (y acompañarle estando presente, sin otras cuestiones en la mente)”.

“ Antes de la pandemia, Aquainens era una actividad ideal para disfrutar con los hijos, sin embargo, después de la pandemia, se ha convertido en una forma sana de estrechar y fortalecer los lazos que, durante el confinamiento, quizá quedaron heridos. ”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A continuación, se describe el funcionamiento de una sesión de Aquainens y los objetivos del programa.

En primer lugar, tras entrar en el agua, las familias prestan atención al cuento o pequeña narración que se les explica. Acto seguido, se dan instrucciones de los diferentes ejercicios y desplazamientos que se harán en el agua. El instructor tiene entre sus manos un muñeco para que la



descripción sea más gráfica y entendible para los padres. Además, a los hijos les atrae ver al muñeco en manos del técnico, lo cual ayuda a captar su atención y a mantenerlos interesados.

Después de la narración y de la explicación de los ejercicios, se introduce la música para que la sesión sea agradable, divertida y motivadora. Asimismo, la música puede ser un valioso instrumento conductor para la narración de las historias, lo que ofrece un gran abanico de posibilidades.

Durante los años en los que se ha implantado y afianzando Aquainens, ha sido posible desarrollar diferentes sesiones con diversas aventuras, hilos conductores, ejercicios y juegos que han hecho disfrutar a las familias de un tiempo de ocio y, a la vez, ponerse en forma de una manera distinta, compartiendo espacio y tiempo con sus hijos.

Por lo tanto, dependerá del técnico a cargo de la sesión decidir qué camino tomar, qué historia contar, qué ejercicios introducir, etc., sin perder de vista la importancia que tienen los niños en esta actividad.

OBJETIVOS

- Estrechar lazos emocionales entre padres e hijos, al mismo tiempo que beneficia físicamente a ambos.
- Socializar y compartir con otros la experiencia del Aquainens (tanto padres como hijos).
- Potenciar la imaginación y la creatividad.
- Tomar consciencia de propio cuerpo.
- Ejercitar la memoria.
- Aprender a relajarse y disfrutar.



Estos objetivos se centran en dos vertientes: la física y la mental. Hacer ejercicio evita el sedentarismo, mantiene activa a las personas y provoca que el cerebro libere endorfinas, las cuales disminuyen el estrés y aumentan la sensación de bienestar emocional. Además, según el redactor Francisco María García, de la sección MejorconSalud del periódico As, “el deporte en familia también promueve la autoestima. Si los niños sienten que sus padres les dedican tiempo, aprenderán a valorarse más. Así mismo, tendrán más herramientas para adelantar una socialización adecuada en el mundo”.

Los padres pueden conocer las fortalezas y debilidades de los niños y ayudarles a mejorar y/o a aceptarlas, al mismo tiempo que, los padres, aprenden valores de sus hijos.

EL PROGRAMA

En este apartado se explica con detalle cómo utilizar las diferentes herramientas que se necesitan para las sesiones de Aquainens.

Los instrumentos utilizados son:

- Cuentos y narraciones creativas.
- Juegos populares y tradicionales.
- Material auxiliar acuático.
- Ejercicios de aquagym adaptados.
- Música rítmica y relajante.

Ejemplo de algunos cuentos e historias que se utilizan en las sesiones de Aquainens, a partir de los cuales se realizan distintos juegos y ejercicios, se detallan a continuación:

- Los Dioses y la felicidad.
- Los peces que nadaban contracorriente.
- El monstruo de los colores.

LOS JUEGOS

Además de las narraciones, en Aquainens se llevan a cabo una serie de juegos tradicionales adaptados al medio acuático.

“ Los juegos infantiles ayudan al desarrollo psicomotor, afectivo-social e intelectual. Son una herramienta de aprendizaje, ayudan a comunicarse y a adquirir papeles o roles mediante la cooperación y a fomentar la imaginación, la reflexión y el autoconocimiento. ”

Según la investigación “Influencia del juego infantil en el desarrollo y aprendizaje del niño y la niña” (García & Alarcón, 2011), el juego “es un importante vehículo que tienen los niños/as para aprender y asimilar nuevos conceptos, habilidades y experiencias; por ello podemos decir, sin temor a equivocarnos, que es un instrumento primordial para la educación”. Además, estimula la creatividad y es un canalizador de emociones negativas.

EL MATERIAL

El material utilizado en este programa es material acuático, recreativo, flotante, hundible y, sobre todo, atractivo tanto para los padres como para los niños. Además, facilita la realización de los diferentes ejercicios de forma segura, de manera que el desarrollo de la actividad se lleva a cabo con seguridad y bienestar.

- Flotadores tubulares.
- Pelotas de diferentes tamaños.
- Tapices de diferentes tamaños y formas.
- Pesas.
- Tablas.
- Regadoras Cubos.
- Toboganes.
- Material hundible y material flotante.
- Aros flotantes y aros hundibles de diferentes medidas.
- Piedras de colores.
- Material de construcción.
- Memoria USB/ móvil/ CD con música.
- También se utilizan las corcheras de la piscina para realizar juegos y ejercicios.

LOS EJERCICIOS

Los ejercicios que utilizamos en las sesiones de Aquainens son ejercicios adaptados del aquagym tradicional. Hay que tener en cuenta que los hijos tienen un papel fundamental en esta actividad, ya que ellos son los que hacen fuerza y resistencia en el trabajo acuático de los padres.

En algunos ejercicios, los hijos están solos con el material auxiliar, aunque los padres no están lejos debido a que todo forma parte del ejercicio y de la confianza y complicidad entre ambos. Sin embargo, durante la

sesión, los hijos pasan gran parte del tiempo entre los brazos de los padres mientras estos hacen los ejercicios.

Por lo general, los ejercicios varían según la sesión, pero el orden suele ser: estiramientos, ejercicios de contacto o calentamiento, ejercicios aeróbicos o cardiovasculares y ejercicios de estiramiento y/o relajación.

LA MÚSICA

A continuación, se detallan los diferentes hilos conductores y temáticas que se han puesto en práctica en las diferentes sesiones e instalaciones de la provincia de Barcelona. Se utiliza la música que mejor se adapte al tema elegido.



Los hilos conductores:

- Aquainens “Nos gustan los dibujos animados”.
- Aquainens “Deportes”.
- Aquainens “Disney”.
- Aquainens “Portaventura”.
- Aquainens “Años 80”.
- Aquainens “Clásicos”.
- Aquainens “Va de cine”.
- Aquainens “Pasamos a publicidad”.
- Aquainens “La vuelta al mundo en 45 minutos”.
- Aquainens “Somos piratas”.

CONCLUSIÓN



Aquainens se encuentra dentro de una tipología de aquagym diferente, transformada y orientada a que los más pequeños puedan disfrutar de él. Con ejercicios acuáticos tradicionales, pero para disfrutarlo con los hijos, ya que ellos son, por así decirlo, el material auxiliar de los padres para ponerse en forma a la vez que disfrutan del agua, la historia, los juegos y la música.

No es una sobrecarga para los más pequeños, más bien todo lo contrario, ya que la alegría que desprenden durante la clase es totalmente

beneficiosa para la salud. En cualquier caso, y dependiendo de la estatura y el peso de los hijos, puede suponer un trabajo intenso a nivel muscular para los padres.

Aquainens llena un vacío en cuanto a las actividades físicas familiares en el medio acuático. Las instalaciones deportivas acuáticas han encontrado en Aquainens la oportunidad de presentar una actividad nueva dentro de la actividad física y la salud a nivel familiar. Un deporte innovador importante para poder ofrecer a sus abonados un ejercicio de calidad y de ocio.

Por otra parte, tanto padres como hijos disfrutan de Aquainens en familia, pero no solo con ellos, sino con los demás participantes de la sesión con los que se relacionan y crean dinámicas psicosociales, con los juegos, la historia y la música.

“

La interacción social que ofrece Aquainens se ha observado, también, fuera de la piscina, ampliando así, nuevas amistades y vínculos en otros entornos, como el restaurante, la terraza del bar o la ludoteca. Mientras los niños y niñas se relacionan, los adultos también crean vínculos y se ponen en forma.

”

REFERENCIAS

- García, F. M. (2022, 9 de abril). El deporte en familia y sus grandes beneficios. MejorconSalud. <https://mejorconsalud.as.com/deporte-familia-grandes-beneficios/>
- García, E. & Alarcón, M. J. (2011). Influencia del juego infantil en el desarrollo y aprendizaje del niño y la niña. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(153).
- Oliver, D. (2020, 5 de octubre). Cómo está afectando la pandemia a la salud mental de las familias. El País.
- Ramírez, L., Ramírez, E., & Cancela, J. M. (2005). Aquagym: una propuesta original de actividad física. *i-Natación*.