



Descubre qué estilos de natación podrían salvar la vida de tu hijo

La natación no solo es un deporte, también es una habilidad de seguridad vital. Aprender ciertos estilos ayuda a los niños a reaccionar de manera efectiva en el agua y desarrollar confianza en entornos acuáticos. Conocerlos a tiempo puede marcar la diferencia entre una situación complicada y una respuesta segura.

¿Por qué algunos estilos son clave para la seguridad?



Algunos estilos de natación permiten flotar, desplazarse y respirar con mayor control. Estas habilidades fundamentales ayudan a los niños a mantener la calma y conservar energía en situaciones inesperadas dentro del agua.

Saber nadar es una forma de prevención.

Estilo espalda: flotar y respirar con calma



Flotación natural

Mantiene la cara fuera del agua para respirar con facilidad



Control respiratorio

Permite descansar y conservar energía



Seguridad acuática

Ideal para situaciones de emergencia

El estilo espalda es uno de los estilos más importantes para la seguridad acuática. Ayuda a los niños a mantener la calma, observar su entorno y recuperar el aliento cuando lo necesitan.



Estilo crol: desplazamiento rápido y eficiente



Coordinación de brazos

Movimiento eficiente y propulsivo



Patada continua

Impulso constante y estable



Respiración lateral

Toma de aire controlada

El estilo crol ayuda a los niños a desplazarse de forma rápida hacia un lugar seguro. Al aprender a coordinar brazos, piernas y respiración, desarrollan resistencia y control del cuerpo en el agua, esenciales para llegar a salvo a la orilla.

Estilo pecho: estabilidad y control

El estilo pecho es uno de los más intuitivos para los niños. Permite mantener el cuerpo estable, observar el entorno y avanzar con control, siendo útil para situaciones donde se necesita calma y equilibrio.

Habilidades que fortalece:

- Estabilidad corporal en el agua
- Conciencia del entorno y orientación
- Movimiento coordinado y controlado
- Respiración rítmica y natural



Flotación y control de la respiración

01

Flotación básica

Aprender a mantenerse en la superficie del agua con confianza

02

Control respiratorio

Respirar de manera calmada y consciente bajo presión

03

Mantener la calma

Gestionar el miedo y reaccionar de forma segura ante imprevistos

04

Actuar con seguridad

Tomar decisiones correctas y buscar ayuda o salida

Primero flotar, luego actuar. Más allá de los estilos, estas habilidades fundamentales enseñan a los niños a mantener la calma y a reaccionar de manera segura ante cualquier imprevisto en el agua.



Enseñar natación es cuidar y prevenir

Seguridad acuática

Conocer estilos que favorecen la flotación, la respiración y el desplazamiento les brinda mayor seguridad en el agua

Confianza y autonomía

Desarrollan confianza en sus capacidades y pueden disfrutar del agua de forma segura

Hábitos duraderos

Refuerza hábitos de seguridad desde temprana edad que durarán toda la vida

- ❑ **Acompaña a tu hijo en su aprendizaje acuático.** Invertir en clases de natación es invertir en su bienestar y seguridad. Tu apoyo y supervisión son fundamentales para que aprendan a disfrutar del agua con confianza y precaución.

