

Beneficios del baile y la danza en los niños/as

Para algunos niños y niñas, los movimientos sutiles y estilizados vienen naturalmente y pueden ser tan instintivos como rodar, gatear o caminar, mientras que para otros se necesita un poco más de estímulo y dirección.

Una vez que los niños y niñas encuentran su ritmo, debes nutrir su amor por la música, disfrutar del movimiento rítmico a diario e incluso tomar clases de baile para niños/as. Todo esto puede ser muy valioso. Comenzar la educación de la danza en los primeros años de tu niño realza sus habilidades físicas, emocionales y sociales.



En este punto te presento algunos beneficios del baile.

Beneficios	
• Creatividad y autoexpresión	Participar del baile para niños y niñas puede ayudar a estimular su creatividad ya que muchas actividades tienen un fuerte elemento de imaginación. Se les pide a los niños que imaginen una variedad de situaciones como estar en la luna, en un picnic o en un bosque y que hagan movimientos y formas en respuesta a la música. Estas actividades también pueden desarrollar el amor y el aprecio por otras ramas del entendimiento y las artes creativas.
• Aptitud física y desarrollo	Nunca es demasiado pronto para fomentar el amor por la actividad física en los niños y niñas. Cuando ellos bailan con sus padres u otros niños/as, están descubriendo toda la amplitud del movimiento, desarrollando conciencia corporal y ajustando su equilibrio, fuerza muscular y coordinación. La asociación de los patrones del movimiento con la diversión y la iluminación crea una conexión positiva entre el uso de su cuerpo, estar en forma y saludable y sentirse bien
• Aprendizaje y coordinación	<p>La música activa el cerebro estimulando los caminos neurales asociados al pensamiento abstracto, la empatía e incluso las matemáticas.</p> <p>Las melodías de la música y los patrones rítmicos ejercitan el cerebro y ayudan a desarrollar la memoria. Las acciones de acompañamiento que involucran cuerpo y mente de un niño harán que se nutran los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estilo del lenguaje • El deseo de mover su cuerpo

	<ul style="list-style-type: none"> • La atención del cerebro frente a patrones • La soberanía del oído para iniciar la comunicación • La respuesta de la voz a los sonidos <p>Complementar la danza con algún instrumento musical, también fortalecerá la coordinación ojo-mano, incluso con algo tan simple como tocar en una sartén con una cuchara.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Socialización y conciencia de los demás 	<p>La música es una actividad socialmente atractiva, por su misma naturaleza. A los niñas y niños les encanta ver a sus padres cantando y bailando en casa y cuando llegan a unirse y bailar con otros, es un tremendo beneficio para su conciencia social. A medida que se sientan más cómodos, su confianza y socialización mejorarán ya que bailar con otros crea un vínculo emocional.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Madurez y carácter 	<p>el baile para niñas y niños proporcionan una rutina y un carácter alrededor de una actividad divertida.</p> <p>Cada actividad de baile es una oportunidad para liberarse física y emocionalmente, ayudando a desarrollar madurez emocional. La capacidad de expresar emociones cómodamente frente a otras personas muestra madurez mental y aprender a hacerlo a través del movimiento y la danza proporciona un espacio seguro para que los niños exploren.</p>

Muchas veces, los niños que practicaron danza durante su infancia se dedican a otras cosas cuando crecen. Se vuelven profesionales y honestamente muy pocos siguen danzando, pero la disciplina aprendida en aquellos tiempos de baile los ayudará en casi todos los niveles de sus vidas, la mayoría mantiene la motivación para salir adelante en sus carreras profesionales y tener una vida sana.