



Emociones



Compartir en  
Familia

Redacción

---

**Ambos son herramientas muy poderosas para el desarrollo y el aprendizaje de los niños**

---

La música y el baile son algo innato en los niños. A todos les gusta desde muy pequeños bailar, cantar, oír música? Además de ser divertido para ellos, potencian su motricidad, su coordinación, sus sentidos, la expresión de los sentimientos? No dejes de ponerlo en práctica en estos días de confinamiento.

La música no solo es una herramienta que emociona y hace vibrar, sino que también resulta muy útil para favorecer el desarrollo de los más pequeños y potenciar sus

conexiones neuronales, lo que les ayuda en su aprendizaje. El baile, unido a la música, sirve para estimular su motricidad y sus habilidades sociales. Juntos, forman un ?arma? maravillosa que hace que los niños mejoren en todos los aspectos de su vida.

### **En concreto, la música y el baile presentan estos beneficios:**

Refuerzan la memoria visual, gestual y auditiva, lo que favorece la fijación de recuerdos y el aprendizaje. Favorecen la atención y la concentración. Potencian la creatividad y la imaginación. Estimulan las habilidades motoras y el ritmo. Favorecen la coordinación, la elasticidad y el equilibrio. Fomentan las habilidades sociales y la autoestima. Incrementan la felicidad, tanto instantánea como a largo plazo. Disminuyen el estrés y la ansiedad. Mejoran la capacidad para resolver problemas matemáticos y de lógica. El baile, al ser una actividad física, favorece el ejercicio cardiovascular y reduce el riesgo de sobrepeso.

Por todo ello, se recomienda estimular a los niños ya desde el útero materno mediante la música. Todo tipo de música es buena, aunque para los bebés quizá es más recomendable la música clásica. Pero una vez que el niño crezca, cualquier música o baile es beneficioso. Eso sí, es importante que le guste y que se sienta feliz oyéndola o bailándola.

Déjale también bailar a su ritmo y no le fuerces a hacer lo que tú quieras. Debe disfrutar en libertad. De hecho, una investigación reciente afirma que los bebés nacen programados para bailar y que, cuanto más sincronizan sus movimientos con la música, más les gusta. Por eso, como no sienten vergüenza, debes dejarles bailar a su aire. Verás cómo sonríen.

EXPERTO:  
Compartir en Familia  
Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**