



marzo de 2023 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.



Moviéndose al compás – con círculos de tambores

Por Stephanie Starkebaum y Sheila Gains, Especialistas de Ciencias para la familia y el consumidor

A los niños les encanta la música lo mismo que moverse, así que dejemos que los hagan al mismo tiempo ¡creando un círculo familiar divertido! Un círculo de tambores es exactamente eso, un círculo de niños y adultos sentados con un tambor o una superficie plana para tocar o para golpear con las manos para producir sonidos. El tocar un tambor es una forma de comunicación no-verbal que mejora tanto el bienestar social y emocional como el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

Los círculos de tambores animan el juego mientras le da al niño la oportunidad de expresarse él o ella misma a través de la energía rítmica. Tómelo como una forma de comunicación y ejercitación del cerebro y el cuerpo a través de compases en un ámbito social. Cuando los niños escuchan música o ritmos, ellos pueden sentir, al mismo tiempo, lo físico y lo emocional, especialmente cuando ellos tienen la oportunidad de bailar, tocar un tambor, o golpear el piso con sus pies al compás de un ritmo.

El efecto total de tocar tambores

Algunas investigaciones demuestran que los rítmicos compases ayudan a armonizar las partes derecha e izquierda del cerebro. Esto lleva al incremento de conexiones neuronales en todas partes del cerebro.

El tocar tambores ayuda a los niños a:

- Mejorar la coordinación ojos/manos
- Desarrollar la coordinación de las habilidades motoras gruesas
- Incrementar la fuerza y resistencia de las manos, brazos y de todo el cuerpo en general
- Mejorar el balance, la visión y las habilidades de conciencia
- Implementar las habilidades de audición fina, ya que ellos empiezan a notar el cambio de ritmo y tiempo
- Ser creativos y a expresar sus emociones



ZOS

El aprender a reconocer y moverse a un ritmo, ayuda a los niños a organizar eventos y hábitos. Estas son habilidades importantes en el desarrollo del lenguaje y de la percepción del tiempo. ¿Sabía usted que los niños pueden expresarse ellos mismos físicamente antes que ellos puedan hacerlo con palabras? Por ejemplo, los bebés pueden moverse y reaccionar a un compás antes que ellos puedan hablar. Varios estudios han investigado el efecto positivo de la música y el ritmo en las habilidades de la lectura, las matemáticas y la ciencia.

Actividad para la salud: Enseñando ritmos con tambores

- Reúna o haga tambores – una lata vacía de café con tapadera, una caja de cereal o de zapatos pueden transformarse en un tambor
- Pida que todos (niños y adultos) se sienten en un círculo con un tambor frente a ellos
- Ponga música con un compás fuerte, practique el tocar siguiendo dicho compás
- Con la música apagada, traten de seguir un tipo de ritmo que algún líder les indique. El líder crea un ritmo corto de 3 a 6 compases y repítanlos varias veces, luego los otros tratan de repetir el compás en sus tambores
- Deje que todos tengan su turno para liderar
- Asegúrese que todos estén observando y escuchando
- Alterne diferentes tipos de tambores entre los niños
- No hablen mucho – permitan que la música sea la que hable
- Toquen los tambores en ambientes diferentes: afuera, adentro, y en cuartos diferentes. Anime a los niños a notar cómo cambia el sonido



Otra actividad divertida para enseñar sobre el ritmo es usar animales para representar ritmos variados. Pida que cada niño haga un sonido (usando sus manos o baquetas) en un tambor para imitar el sonido de un animal. Quizás estén en un safari, ¿Cómo sonaría el ritmo de un tigre? ¿Qué tal el de un elefante, una cebra o una serpiente? O use ejemplos del clima con los tambores: pasando su mano sobre el tambor para producir un sonido como el del viento. Golpeando el tambor con los dedos para hacerlo sonar como gotas de lluvia, etcétera. Vea qué otros ritmos y sonidos pueden producir los niños.

Hablemos

Debido a que la densidad ósea se desarrolla durante los años tempranos, ¡es importante que les hable a los niños acerca de construir huesos fuertes! Explíqueles a los niños que ellos pueden construir huesos fuertes participando en sus deportes favoritos, juegos y al jugar afuera con sus amigos y mascotas. Ellos necesitan comer o tomar mucho calcio para desarrollar huesos fuertes. Anímelos a comer productos lácteos bajos en grasa, verduras verdes y alimentos con calcio y vitamina D añadidos (fortificado). El estar activo y comer bien nos permite llegar a ser tan fuerte como podemos – ¡con un impacto que nos dura para toda la vida!

