

Cantar es un hábito saludable y estimulante

Menos pantallas y más canciones, beneficios del canto desde la primera infancia

Vicenta Gisbert Caudeli
Santa Cruz de Tenerife

Los juegos infantiles, las carreras en la calle, jugar al escondite, caerse y levantarse, ensuciarse, los juegos de palmas e incluso los juegos de mesa, las palabras encadenadas, el veo veo, etc. están en peligro de extinción. Nuestro mundo ha sido invadido por pantallas, de mayor o menor tamaño, móviles, tabletas, ordenadores y televisores, roban a adultos y pequeños muchas horas diarias. Esta situación se ha visto agravada con estos meses sin colegio y con mucho teletrabajo.

Alertan los psicólogos de la inmadurez cerebral de los pequeños y la hiperexcitación que sufren al ser expuestos al exceso de información visual que provoca, en muchos casos, irritabilidad, problemas visuales y obesidad, entre otros. Desde edades tempranas es conveniente percibir desde los sentidos (no únicamente el

de la vista) para aprender cómo es nuestro entorno y mantenerse activo físicamente. Las conversaciones entre padres e hijos se ven reducidas cuando la televisión está encendida, se deteriora el desarrollo del lenguaje y se potencia la hiperactividad, la comunicación emocional se daña al desaparecer el lenguaje no verbal: las miradas y las sonrisas, los gestos y la complicidad.

Es habitual observar en las salas de espera niños con los móviles de sus padres, incluso algunos tienen sus propios dispositivos, quedan atrás los libros, los coches o los muñecos, porque estas generaciones han nacido en la era tecnológica.

DEBEMOS APRENDER A UTILIZAR Y CONVIVIR CON LA TECNOLOGÍA DE UNA MANERA SALUDABLE Y LIMITADA

La tecnología es una herramienta necesaria pero también un peligro si no sabemos controlarla. Incluso las distracciones al viajar han cambiado, algunos recordarán los viajes de larga distancia con la radio a todo volumen, cantando en los autobuses al salir de excursión con los compañeros, aquellos campamentos con canciones coreadas en las

caminatas, cantábamos en clase y también en el recreo, pero ¿hoy en día? ¿están en peligro las canciones?

Cantar mejora la concentración, la memoria y el desarrollo intelectual, amplía el vocabulario y desarrolla el habla, aumenta la autoestima y la confianza, nos relaja e incrementa la sensación de bienestar, mejora la conducta social y

además el canto colectivo potencia los beneficios de la pertenencia al grupo.

CANTAR EN FAMILIA REAFIRMA EL VÍNCULO COMUNICATIVO Y REFUERZA LA CONEXIÓN INTERGENERACIONAL

Apaguemos la televisión, pongamos los móviles en silencio, miremos a los ojos, cantemos juntos, aprendamos nuevos juegos, la infancia es una etapa pasajera y muy importante, en ella se fijan las bases de nuestra vida adulta.

Desconectemos la tecnología para conectar con las emociones, acumulemos recuerdos maravillosos y grabemos en la memoria nuestras propias melodías, porque cuando pasen los años y recordemos el pasado, la música nos evocará los buenos momentos vividos.



Agenda Semanal

25 de junio del 2020 - 18.00h

Bebecuentos 2020 - Ratos y Gatones con Laura Escuela

26 de junio del 2020 - 18.00h

Cuentos en Familia - Cuentos desde el Cajón con Badabadum

