

Día Mundial de la Danza: los beneficios evidentes para niños

SANDRA CASTRO BERNA

Académica de Pedagogía en Educación Parvularia
con Mención de la Universidad Católica del Maule

Desde el año 1982 se celebra el 29 de abril como el Día Mundial de la Danza, la finalidad de relevar esta fecha fue para llamar la atención hacia la danza como un medio eficaz de expresión para traspasar todo tipo de barreras culturales, políticas y étnicas en el mundo. Se eligió esta fecha para conmemorar a la vez el natalicio de Jean-Georges Noverre, francés nacido en el año 1727, quién se destacó como un gran representante de la danza, fue bailarín de ballet, coreógrafo, estudioso del arte de la danza, maestro y creador del ballet moderno.

Indiscutiblemente, desde tiempos ancestrales los seres humanos se han expresado y comunicado a través de diferentes movimientos corporales y la danza ha sido una forma no tan solo de expresión sino de interacciones sociales con fines para entretener, recrear, transmitir cultura, religión, emociones, entre otras.

En las aulas de Educación Parvularia, la música, el baile y la danza cobran gran importancia, tienen un sentido particularmente educativo, centrado en el autoconocimiento y conciencia del cuerpo, sus posibilidades de movimiento, destrezas y expresión personal, entre otras.

Desde el nivel de sala cuna se disponen los ambientes para que los bebés puedan libremente exteriorizar y expresar sensaciones, emociones y realizar acciones con su cuerpo o utilizando diferentes elementos adecuados a su edad, incorporan rondas, bailes y danzas para experimentar y disfrutar del movimiento propio o de los demás.

El baile, la danza y la expresión corporal se utilizan como recursos eficaces a temprana edad por los múltiples beneficios que no sólo están relacionados con el disfrute de los movimientos del cuerpo, sino que ayudan al desarrollo cerebral, social, emocional,

físico y cultural propio de las diferentes etapas de la vida.

Algunos beneficios de la danza para los niños y niñas:

- Permite la utilización de diferentes zonas del cerebro para armonizar sonido y movimiento.

- La escucha y movimiento en la danza favorecen la concentración y la memoria.

- Al danzar, crear coreografías y combinar distintos estilos de baile, al hacerlo en grupo, favorece la capacidad de socialización y estimula el buen humor a través de la liberación de endorfinas.

- En lo corporal favorece la relajación, el control del cuerpo de forma natural y reflejo, la coordinación y agilidad, el equilibrio, flexibilidad y fuerza.

- En lo sistémico desarrolla la capacidad pulmonar y cardiovascular, favorece la salud metabólica, mejora la salud ósea y el desarrollo de los músculos.

- En lo emocional beneficia la expresión, el bienestar, la regulación y control de las emociones.

- Al danzar y escuchar variedad de música y estilos ayuda la fijación de sus gustos y preferencias.

- Para los bebés la exposición a la música y danza hace que comiencen a educar el oído, a familiarizarse con ritmos y voces y a controlar su cuerpo, a adquirir conciencia de sí mismo y del espacio.

Aunque a temprana edad, el movimiento puede ser descoordinado los niños, niñas y bebés evidencian mucho agrado y muestras de perpetuar el goce, ya que las conexiones cerebrales aumentan al tener una mayor experiencia sensorial.