



Música para Bebés y Niños

Por la Dra. Lin Day, Baby Sensory.

Es imposible definir con exactitud lo qué es la música, sin embargo la mayoría de las personas aceptan que puede ser sonido a través del canto o creación activa de música. Lo que es cierto, es que la música nos ayuda a comunicar pensamientos, ideas y emociones en formas que ningún otro estímulo es capaz. También nos ofrece un nuevo rango de beneficios, desde el manejo del dolor y del estrés, hasta una mejora en la coordinación motora y rítmica. También contribuye, inequívocamente, al desarrollo positivo del cerebro humano.

Es de suponer que el desarrollo de la música se llevó a cabo en tiempos prehistóricos, con el telón de fondo de sonidos de la naturaleza como el fluir del agua, las olas del océano y los sonidos de las aves y los animales. Sin embargo, la evidencia más temprana que tenemos de la expresión musical, proviene de la India y se presume tiene 4000 años de antigüedad. Tan lejano como en los tiempos de la Antigua Grecia, la música fue utilizada para tratar desórdenes tanto físicos como emocionales, pero no fue hasta después de las horrendas experiencias de la Primera Guerra Mundial, que la terapia musical se convirtió en un tema por sí mismo. Desde entonces, la música en todas sus formas, ha sido utilizada para tratar un amplio rango de problemas de salud que fluctúan desde desórdenes físicos, emocionales y mentales, hasta trastornos conductuales, sociales y de aprendizaje. Ha sido utilizada también para mejorar las tasas de crecimiento en bebés prematuros y en la producción de leche en las madres que se encuentran amamantando.

Tanto en la casa como en la guardería infantil, la música puede marcar las pautas para establecer una atmósfera relajada, cálida y acogedora. Puede ayudar a los padres y profesionales a encauzar las necesidades emocionales, creativas, de lenguaje y sociales de los niños, así como apoyar actividades relacionadas al movimiento. La música también puede satisfacer las necesidades de los bebés y niños de diferentes culturas. El efecto que tiene la música en los niños con daños sensoriales, discapacidades, enfermedades y necesidades especiales de aprendizaje, puede ser trascendental.

Terapias musicales

Cantar

Cantar es una combinación natural de sonidos y ritmos. Las canciones y las rimas brindan un poderoso estímulo en términos de desarrollo del lenguaje y nunca es demasiado temprano para introducirlas. Incluso si los bebés no pueden entender las palabras, pondrán atención a los sonidos, las acciones y los gestos faciales. Los bebés escucharán canciones que les son familiares una y otra vez y mostrarán placer cuando sea que las escuchen. Canciones con un tema que se repite ayudan a los bebés a aprender nuevas palabras de una manera agradable. También motivan a la participación y toma de turnos a través de los aplausos y de acciones corporales.

Escuchar e interactuar con canciones y rimas estimula a los bebés y a los niños a:

- Aprender nuevas palabras.
- Desarrollar habilidades de escucha.
- Sentir el ritmo de una canción en particular.
- Reconocer diferencias en melodías, como versos y coros.
- Descubrir cómo los sonidos pueden cambiar.
- Reconocer patrones de sonidos repetidos.
- Mejorar la memoria.
- Liberar el estrés y la tensión.
- Desarrollar habilidades de manipulación.
- Hacer corresponder los movimientos a la música.
- Mantener la atención y la concentración.
- Desarrollar habilidades sociales.

Las canciones y las rimas de acción ayudan a los niños a entender la cultura en la que viven. También les proporcionan un sentimiento de pertenencia, que es importante para su autoestima. Si las melodías y las palabras se mantienen simples, los niños disfrutarán el sentimiento de dominio cuando logren aprendérselas de memoria. Cantar a su manera a través del alfabeto y animarlos a hacer los diferentes sonidos de los animales en la canción "Old MacDonald had a Farm" les ayuda a estar pendiente de los diferentes sonidos. También establece un sentido del orden (razonamiento matemático) y un sentido de seguridad. Permitirles a los niños elegir sus propias canciones y cantar sus propias versiones, intensifica la diversión y estimula la participación.

La mayoría de los niños participarán si el ambiente es acogedor e íntimo y el canto emocionalmente cálido, placentero y divertido. Muy a menudo, el niño que parece no estar poniendo atención, cantará la canción en casa. Los bebés también absorben los sonidos que escuchan. Después podrán sorprender a sus padres cantando una canción o una canción de cuna, desde el principio al final, misma que escuchaban regularmente en su primera infancia.

Tocando música

Es bien sabido que los bebés se tranquilizan con canciones de cuna conocidas o música clásica de ritmo lento. El sonido de la lavadora de ropa o de la aspiradora también puede tranquilizar o calmar a un bebé debido a que estos sonidos son similares a los ruidos escuchados en la matriz. Sin embargo, el sonido rítmico de los latidos del corazón tiene el efecto más positivo en los bebés. Niños con autismo, desórdenes relacionados con el déficit de atención, problemas de aprendizaje y dislexia también pueden beneficiarse de su comfortable sonido.

No hay límite a los diferentes tipos de música, canciones y estilos que los padres y profesionales pueden utilizar para estimular un fuerte interés en la música. Dar a los bebés y niños la oportunidad de escuchar un amplio rango de música les permite:

- Sentir el ritmo de una pieza musical
- Igualar los movimientos con la música.
- Identificar diferentes sonidos, ritmos y tiempos
- Desarrollar las habilidades de escucha y concentración.
- Desarrollar una respuesta natural a la música.
- Liberar frustraciones y tensión.
- Distinguir diferencias en frecuencias.
- Aprender acerca de diferentes culturas

Desde los siete meses de edad, aproximadamente, la mayoría de los bebés se moverán rítmicamente con la música con un ritmo muy definido o repetitivo. Hacia el final del primer año, podrán aplaudir y golpear con los pies en el suelo, al tiempo que la música y el estado de ánimo son expresados. Si la música es introducida desde una temprana edad, los niños integrarán naturalmente los sonidos y vibraciones a sus movimientos corporales.

Las investigaciones muestran que tocar música instrumental suave a los niños con problemas de aprendizaje, puede provocar una mejora notable en sus habilidades matemáticas, de lectura y de razonamiento. La música con un tempo moderado, puede mejorar las habilidades de concentración y de escucha y el ritmo fuerte o latido veloz puede aumentar la atención e interés.

Las habilidades de escucha en los niños pueden desarrollarse llamando su atención hacia sonidos y haciendo preguntas acerca de estos. Por ejemplo, ¿El sonido de un reloj despertador es fuerte o suave?, ¿Es el sonido del microondas fuerte o bajo? Alentarlos a escuchar los "golpecitos" en los nombres de la comida (ejemplo sal-chichas), en las canciones infantiles, en poemas y en sus propios nombres, también mejora su habilidad para escuchar. La atención también puede ser puesta en los sonidos y ritmos de las palabras en los libros. "Going on a bear hunt" de Michael Rosen y Helen Oxenbury provee un perfecto ejemplo de una historia rítmica con abundantes patrones de sonido. Cajas de sonido rellenas con arroz seco, lentejas, pasta o cebada también mejoran la habilidad de escuchar. Se les puede enseñar a los niños como agitar cada una y después encontrar el sonido que se les asemeja. Los sonidos se pueden graduar de alto a bajo y añadir más sonidos, a la medida que estos son reconocidos.

Instrumentos musicales

Proveer oportunidades a los bebés y niños de crear su propia música, puede servir como un enorme desahogo a su frustración, tensión, estrés y hasta enojo. Si se les permite improvisar libremente con un instrumento, el padre o profesional podrá obtener una muy buena percepción de sus emociones y sentimientos. Por ejemplo, un niño puede golpear un instrumento con fuerza si se siente enojado o frustrado.

Tocar un instrumento también mejora los movimientos finos de los dedos, la vista, la audición, la concentración y la memoria. También promueve la producción de anticuerpos, lo cual conduce a una mejor salud y bienestar.

Para alentar la participación, los instrumentos musicales deben ser apropiados para la edad y etapa del desarrollo del niño. Por ejemplo, un bebé muy pequeño podrá agitar una sonaja o una campana para hacer un ruido. Sin embargo, se requiere de mayor coordinación entre la mano y el ojo para golpear un tambor o dos cucharas de madera, una con otra. Los niños mayores, pueden tener la capacidad de tocar el triángulo o las notas en un xilófono. También disfrutarán haciendo sus propios

instrumentos con recipientes de yogurt, contenedores plásticos de leche y tubos de margarina.

Instrumentos como los xilófonos, pianos, teclados, guitarras, campanas, maracas y tambores proporcionan una oportunidad ideal para la hablar sobre ellos y para su exploración.

Algunos instrumentos son nombrados por el sonido que generan (ejemplo "maracas"), pero otros tienen interesantes y bellos nombres tomados del lenguaje de su país de origen. Al igual que ayudar a los niños a explorar notas, acordes y tonos, manejar los instrumentos les permite:

- Igualar sonidos en los diferentes instrumentos.
- Crear sonidos silenciosos y fuertes.
- Cambiar sonidos.
- Controlar el volumen, tempo (velocidad) y ritmo.
- Desarrollar la confianza en el uso de los diferentes instrumentos y objetos cotidianos.
- Desarrollar habilidades de manipulación.
- Expresar sus pensamientos, ideas y sentimientos.
- Ver, manipular y tocar instrumentos de otras culturas.

Algunos bebés y niños encontrarán placentero el sonido de un instrumento en particular, mientras que otros lo encontrarán amenazador. Es por esto que es tan importante proveer una selección variada. Tener un surtido de instrumentos también permite al profesional hacer preguntas acerca de éstos. Por ejemplo:

- ¿Qué tipo de sonido hace este instrumento?
- ¿Hace el mismo sonido que este otro?
- ¿Puedes encontrar un instrumento que haga un sonido fuerte?
- ¿Qué instrumento genera un sonido vibrante?
- ¿Qué instrumento puedes utilizar para hacer un sonido metálico?
- ¿Qué instrumento crea un sonido como el de un elefante?
- ¿Puedes adivinar qué instrumento está haciendo este sonido?

Música y desarrollo cerebral

El interés en los medios ha renovado el interés en las experiencias musicales tempranas y su efecto en el desarrollo cerebral. Esto se debe en parte a la manera

en que la frase "El Efecto Mozart" ha circulado para describir cualquier situación en la cual la música tenga un efecto positivo en el aprendizaje, comportamiento e inteligencia.

Sin embargo, "El Efecto Mozart" se refiere a un estudio aplicado a 36 alumnos universitarios que sólo duró unos minutos. Se encontró, que el razonamiento espacio-temporal aumentó en los alumnos que escucharon una sonata de Mozart comparado con aquellos que escucharon en silencio. El reporte mediático que "Mozart te hace más inteligente" fue una enorme sobre-simplificación de los resultados originales.

Hallazgos recientes han mostrado que tocar un instrumento fortalece las conexiones entre las células cerebrales e incrementa cierto tipo de razonamiento matemático. Imágenes de resonancias magnéticas (se necesitan unas 50,000 neuronas activas para detectar una señal) también han demostrado que experiencias musicales tempranas agrandan parte del hemisferio cerebral izquierdo, asociado con el procesamiento auditivo y el desarrollo del lenguaje y del hemisferio derecho del cerebro asociado con las emociones y la memoria. El nervio que conecta los dos hemisferios cerebrales también se hace más denso. Los sonidos, vibraciones y ritmos de la música también estimulan al cerebro a estar más activo en el envío de señales eléctricas a los músculos y miembros.

Resumen

Las experiencias musicales generan una gran diferencia en todas las áreas del aprendizaje y desarrollo. Canciones y rimas de acción desarrollan habilidades de lenguaje y ayudan a los niños a socializar y hacer amigos. Tocar un instrumento anima a los niños a mostrar sus emociones, a liberar el estrés y la frustración y a experimentar y explorar con patrones de sonido. Como resultado, los movimientos motores finos y la coordinación de los dedos también se ven enriquecidos. Escuchar música impulsa la atención, el estado de ánimo, la memoria y la motivación. Los movimientos asociados a la música mejoran la resistencia física, la fuerza muscular, la postura y la creatividad. La música, en todas sus formas, puede proporcionar al niño un sentido de seguridad, un sentido de pertenencia y un sentido de trascendencia.

La música tiene un efecto tan significativo en el desarrollo del cerebro y en el proceso de aprendizaje, que simplemente debe ser incorporado desde el nacimiento. Algunos investigadores incluso dirían, que las experiencias musicales son vitales para el desarrollo total del cerebro. Ahora sabemos que el tiempo óptimo para introducir la música es desde el

nacimiento hasta la edad de tres años. Después de estos, la ventana de oportunidades se va cerrando gradualmente.