

Los hijos: instrucciones de uso

BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 AÑOS)

1. Cómo estimular la inteligencia de nuestros hijos pequeños
2. Seis claves para desarrollar la inteligencia... jugando
3. La imaginación al poder
4. El supermercado, un buen lugar para aprender
5. La paciencia... esa gran virtud
6. ¡Cuánto se aprende viajando!
7. ¡Oído, cocina!
8. El deporte, mucho más que un juego
9. Para cada edad, un deporte
10. Cómo escoger deporte sin caer en estereotipos
11. El cerebro musical
12. Métodos de estimulación musical
13. Música clásica para crecer en armonía
14. Bailar al ritmo de los Beatles
15. Juegos para enseñar a pensar (1)
16. Juegos para enseñar a pensar (2)

BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

1. Cómo estimular la inteligencia de nuestros hijos pequeños

Autora: Ana Torres Jack

La llamada edad dorada, de los 3 a los 6 años, es clave en el desarrollo intelectual



Estimulación precoz, bits de inteligencia, desarrollo de la creatividad, del cerebro musical o del talento artístico..., son todos ellos conceptos muy atractivos para los que somos padres o madres de niños pequeños, porque somos testigos día a día de su sorprendente capacidad de aprender, de adquirir nuevas habilidades y de comprender conceptos cada vez más complejos. "Son esponjas", solemos decir, entonces programamos las clases de inglés a las que van a asistir, las horas de conservatorio que van a necesitar o las tardes de domingo que vamos a invertir en enseñarles a jugar al ajedrez.

Pero no es bueno empeñarse en "fabricar" hijos inteligentes... por al menos dos motivos. Primero, porque no hay evidencias de que existan procedimientos realmente eficaces. En segundo lugar, porque un exceso de interés en fomentar el área intelectual puede interferir negativamente en su desarrollo afectivo y emocional.

Un niño que se siente permanentemente evaluado, medido y valorado por sus logros, puede perder su seguridad y autoestima al entender que el amor de sus padres no es incondicional: depende de sus progresos o éxitos al alcanzar los objetivos que le marcan sus progenitores. Además, sin un desarrollo emocional equilibrado le será muy difícil alcanzar niveles de excelencia intelectual.

Dicho esto, es evidente que existen determinadas circunstancias, estilos educativos y actuaciones a nivel pedagógico que permiten que los hijos alcancen un óptimo desarrollo de sus capacidades y fomenten la creatividad, la curiosidad y el talento. De hecho, la labor de la familia en esta tarea no sólo es complementaria a la del ámbito escolar, sino fundamental e insustituible.

De los 3 a los 6 años ocurren algunas transformaciones a nivel de desarrollo tan veloces y complejas que hay autores, como **Josefina Aldecoa**, que se refieren a ella como la edad dorada. Es en estos años cuando cuaja la inteligencia simbólica, que es la que nos permite representar las cosas que no están presentes. El lenguaje alcanza su pleno desarrollo formal. La inteligencia lógica y el razonamiento ponen sus primeros cimientos. Y la imaginación y la fantasía, fuentes de toda creatividad, están en pleno apogeo.

¿No es este un buen momento para que los padres intentemos enriquecer las vivencias de nuestros hijos para favorecer su desarrollo intelectual? Sin duda. Por eso en los próximos artículos de este nuevo bloque temático, titulado **Inteligencia y Talento (3-6 años)**, iremos ofreciendo propuestas prácticas para estimular su desarrollo intelectual en la vida cotidiana, ya que son unos años en los que merece la pena aparcar temporalmente otras ocupaciones, para poder disfrutar plenamente de ellos... ¡Pasan muy rápido!

En resumen:



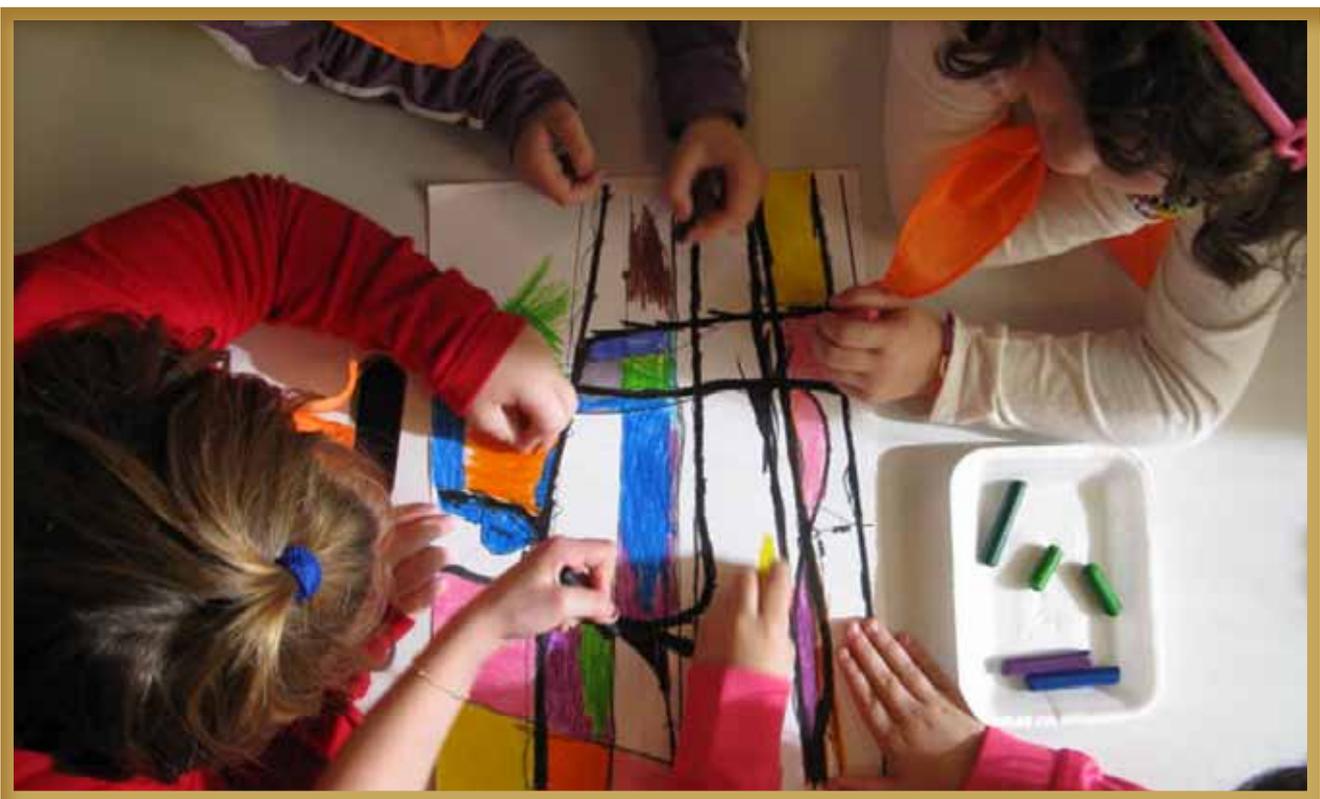
DESARROLLAMOS LA INTELIGENCIA DE NUESTROS HIJOS CUANDO...	Y PONEMOS TRABAS A SU DESARROLLO CUANDO....
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprovechamos las situaciones cotidianas para enriquecer su mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les interrumpimos todo el tiempo sin permitirles que disfruten de forma espontánea de su actividad.
<ul style="list-style-type: none"> ● Les ponemos en situación de descubrir cosas nuevas y de manifestar sus propios intereses. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Impedimos que se enfrenten a nuevas experiencias.
<ul style="list-style-type: none"> ● Les hablamos con palabras precisas y con un vocabulario amplio que les permita nombrar más cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Simplificamos nuestro vocabulario como si fueran bebés.
<ul style="list-style-type: none"> ● Partiendo de lo que son capaces de hacer, les ayudamos a hacer algo un poco más difícil y luego les dejamos hacerlo solos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les sobreprotegemos y hacemos por ellos tareas que serían capaces de hacer solos.
<ul style="list-style-type: none"> ● Le dejamos tiempo para que, a su ritmo, expliquen lo que nos tienen que decir (aunque a su discurso le falte claridad y precisión). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Respondemos cuando les preguntan a ellos, hablamos por ellos, pensamos por ellos...
<ul style="list-style-type: none"> ● Les animamos a que se fijen en el mundo que tienen a su alrededor, en su entorno, en la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vamos con ellos por la calle sin hablarles, sin comunicarnos con ellos, como si fuéramos solos.
<ul style="list-style-type: none"> ● Intentamos convertir sus rutinas en actividades de disfrute y de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tenemos que hacer todo deprisa y corriendo, con nuestro pensamiento puesto en otra cosa.
<ul style="list-style-type: none"> ● Enfocamos de forma alegre y positiva los momentos de compartir pequeñas cosas en su compañía. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Los momentos de estar juntos son momentos de tensión, enfado, hartazgo o pérdida de paciencia.
<ul style="list-style-type: none"> ● Establecemos reglas y normas de funcionamiento claras y estables y se las hacemos ver y cumplir de forma serena. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cambiamos de criterio a cada momento y no saben a qué atenerse. Aplicamos las normas en función de nuestro estado de ánimo.
<ul style="list-style-type: none"> ● Disfrutamos de su compañía, y somos pacientes y tolerantes con determinados asuntos menores, pero firmes a la hora de hacer cumplir los límites. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les ignoramos o les vemos como una carga de la que nos gustaría librarnos.

BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

2. Seis claves para desarrollar la inteligencia... jugando

Autora: Ana Torres Jack

El potencial educativo del juego (1ª parte)



“Antes, sin darnos cuenta, jugábamos con los niños y los educábamos. Hoy pensamos que es mejor que aprovechen el tiempo con una clase de inglés”, nos alerta el neuropediatra **Eduard Estivill**, firme defensor del juego como instrumento pedagógico.

Y no le falta razón, porque es precisamente a través de propuestas lúdicas y no con las actividades más académicas o estructuradas, como los niños menores de 6 años desarrollan sus habilidades intelectuales básicas, como la imaginación, el lenguaje y la capacidad de razonamiento.

Estas son seis claves para aprovechar desde el hogar todo el potencial educativo que ofrece el juego:

1. Proporcionale espacios para jugar, habilitando lugares de la casa en los que pueda hacerlo libremente. Lo ideal es que sean lugares amplios, luminosos, alejados de ruidos y libres de objetos que puedan entorpecer o crear peligro. Puede tratarse de una habitación entera, una zona concreta o un rincón de la cocina, pero exígele que respete el resto de espacios no destinados a ese fin y que acepte que hay juegos que no están permitidos en casa.

“Ese palo lo puedes dejar en el paragüero, pero no lo puedes sacar de ahí, ya sabes que en casa no puedes jugar con él. Mañana si quieres lo bajas otra vez al parque”.

2. Mantén los juguetes ordenados y a su alcance. Las cestas, cajas de plásticos transparente o estantes bajos son ideales para que aprendan a organizar sus pertenencias y a responsabilizarse de su mantenimiento. Puedes pegar en cada uno de ellos una foto y un cartel con el tipo de juegos que contiene: construcciones, coches, disfraces, pinturas...

“En cinco minutos es la hora del baño. Puedes ir recogiendo los juguetes y guardándolos en sus cajas: fíjate bien en los dibujos para poner cada cosa en su sitio”.

3. Selecciona con cuidado sus juguetes. Es mejor escogerlos adaptados a su edad, poco sofisticados, seguros y que fomenten la imaginación, respondan a sus intereses y no presenten rasgos sexistas o violentos. Eso sí, evita que su habitación esté abarrotada de juguetes. Retira los que ya no use o aparta temporalmente parte de ellos para hacerlos reaparecer más adelante, así renovará su interés por ellos. Por otro lado, reciclar y reutilizar es una forma perfecta de enseñarles a apreciar el valor de las cosas.

4. Busca tiempo para que pueda jugar. Asegúrate de que, en la organización de sus rutinas diarias, le queda tiempo suficiente para jugar. A estas edades es importante dedicar más tiempo a las actividades lúdicas no estructuradas que a las actividades extraescolares o a estar delante de las pantallas.



5. Invita a otros niños a jugar a casa. Si los juguetes son importantes, los compañeros mucho más. Así podrás observar cómo se relaciona con ellos, si es demasiado retraído, impulsivo... Ensayá con él normas de cortesía, cómo hacer para que el visitante se sienta cómodo, a qué jugar..., pero luego quédate en segundo plano y solo intervén si no saben resolver sus propios conflictos.

“No puedes dejar de jugar por ir perdiendo. Antes le ha pasado a tu amiga y no se ha enfadado. Unas veces se gana y otras se pierde”.

6. Juega con él y déjate llevar por su imaginación, pero no lo dirijas tú: a estas edades ya son capaces de llevar la iniciativa. Eso sí, ayúdale a expresar adecuadamente lo que quiere decir y a enriquecer su lenguaje.

“¿Estás cocinando macarrones? ¡Qué ricos!, a los míos no les echés tomate, por favor, pero sí champiñones y un poquito de orégano”.

Aunque te parezca muy pequeño para los juegos de mesa (parchís, cartas, dominó, la oca...), no lo es y disfrutará mucho de participar en una actividad de adultos. Son juegos que ofrecen una cantidad enorme de posibilidades para estimular la inteligencia y para introducir conceptos que pronto estará trabajando en el colegio: anterior, posterior, mayor, menor, igual, pareja, las series numéricas... También irá aprendiendo a ganar sin herir los sentimientos de los demás y a perder sin enfadarse.

Pero no olvides que, ante todo, jugar significa diversión. Si lo conviertes en una mera herramienta didáctica... en seguida perderá su interés.



BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

3. La imaginación al poder

Autora: Ana Torres Jack

El potencial educativo del juego (2ª parte)



Convertir una escoba en un caballo que galopa alegremente por el pasillo exige un nivel de abstracción intelectual bastante más complejo que el que se necesita para montarse en un caballito al que le echas una moneda y se mueve (monótonamente) para adelante y para atrás. De la misma forma, si le regalamos a nuestra hija una muñeca que *sabe hablar* estaremos impidiendo que sea la propia niña la que decida lo que quiere que *diga* o incluso *sienta*. En definitiva, los juguetes, cuanto menos complicados, mejor. Y los juegos, cuanto más imaginativos y fantasiosos, más interesantes resultarán para su diversión y desarrollo intelectual.

¿Qué capacidades podemos estimular a través del juego de nuestros hijos?

1. **LA CREATIVIDAD Y LA IMAGINACIÓN**, cuando les animamos a que se inventen juegos.
2. **EL AUTOCONTROL Y LA RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN**, cuando les enseñamos a aceptar turnos, a ganar y a perder...
3. **LA MEMORIA, EL RAZONAMIENTO Y LA ATENCIÓN**, cuando les planteamos juegos de reglas.
4. **LAS HABILIDADES MOTORAS FINAS Y DE COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL** cuando pintan, modelan o ensartan cuentas.
5. **LA PERSEVERANCIA Y LA PACIENCIA**, cuando deben esforzarse para acabar una construcción o un puzzle.
6. **LA COMPRENSIÓN DEL ENTORNO Y LA ADAPTACIÓN AL MUNDO**, cuando representan roles del mundo adulto (médicos, papás y mamás, bomberos...).
7. **EL DESARROLLO DEL LENGUAJE**, cuando comparten sus fantasías y expresan deseos y emociones a través de sus personajes.
8. **LA ADQUISICIÓN DE CONCEPTOS** numéricos, cuando juegan a las cartas o a la oca. Y una partida de parchís vale por cientos de ejercicios de matemáticas.
9. **LA CAPACIDAD ESPACIAL**, cuando realizan juegos de construcciones, ensamblaje o puzzles.
10. **LAS HABILIDADES SOCIALES**, cuando acatan las reglas del juego y aprenden a resolver sus conflictos, y su autonomía, cuando les enseñamos a jugar solos.



Por otro lado, es importante aprovechar el potencial educativo del juego para desarrollar aquellos aspectos en los que tienen más dificultades. Por ejemplo, si son excesivamente tímidos, conviene enseñarles juegos cooperativos. Si son torpes con las manos, les daremos juegos que favorezcan su habilidad y destreza. Y si son muy movidos, actividades que favorezcan la atención y la concentración.

El siguiente cuadro recoge algunas ideas:

PROPUESTAS LÚDICAS PARA NIÑOS DE ENTRE 3 y 6 AÑOS	
Juguetes	Juegos
<p>-Motores: peonzas visuales y sonoras, canicas, pelotas, patinetes, patines, bicicletas,...</p> <p>-Simbólicos: casas, tiendas y castillos, cabezas para peinar y pintar, vehículos, marionetas, su primera colección de cromos...</p> <p>-Construcciones: puzzles, telares, manualidades.</p> <p>-Reglas: dominó, cartas, parchís, la oca, lotos...</p> <p>-Tecnológicos: juegos multimedia de conocimientos básicos, cuentos interactivos....</p> <p>-Artísticos: instrumentos musicales, lápices de colores, plastilina, pastas de modelar, pizarras,...</p>	<p>-Montar un circuito (con sillas, mesas...) para desarrollar sus habilidades motoras.</p> <p>-Proponerle juegos que le ayuden a observar y desarrollar la memoria: contar cuentos, hacer frases con palabras recortadas de revistas,...</p> <p>-Hacer juntos un calendario semanal con fotos, dibujos... que le permita situarse en el tiempo.</p> <p>-Construir un circuito de coches con plastilina (con túneles puentes...), usando cajas de cartón para el garaje.</p> <p>-Disfrazarse y jugar a las profesiones. Por ejemplo, a cocineros, a médicos, a mecánicos...</p> <p>-Ayudarle a hacer una cabaña con toallas grandes y dos sillas y crear así su rincón secreto.</p>

4. El supermercado: un buen lugar para aprender

Autora: Ana Torres Jack

Ideas para estimular el desarrollo de nuestros hijos cuando vamos de compras



Ir a hacer la compra al supermercado justo cuando está atiborrado de gente, carritos y niños gritones que se encaprichan con cada golosina que se encuentran... puede ser un inferno. Pero también se puede convertir en un lugar excelente para desarrollar la capacidad de observación, la toma de decisiones, la memoria y la riqueza de vocabulario de los más pequeños. Solo hay que planificar la salida y seguir un plan de acción estratégico con nuestros hijos:

1ª FASE: LOS PREPARATIVOS

Hacer la lista de la compra

- Hay que mirar lo que falta en la nevera y en la despensa, y calcular lo que se va a consumir hasta la siguiente visita al supermercado. Si ya sabe escribir, puede hacer él mismo la lista, aunque sea muy rudimentaria. Si no, puede marcar cruces en un folleto publicitario o bien recortar los productos y pegarlos.
- Si le ayudamos a agrupar las cosas (fruta, artículos de limpieza, bebidas, conservas...) le estaremos enseñando a clasificar.

Anticiparse a los posibles problemas.

- Hay que escoger un día del mes y un horario en el que no haya demasiada gente comprando.
- Siempre que vayamos con niños pequeños a lugares grandes y masificados es interesante pegarles en la muñeca una pegatina o colgarles al cuello una cinta con su nombre y nuestro número de teléfono. Aunque lo ideal es que, cuanto antes, memoricen sus datos. Es bueno hablar con ellos de cómo deben reaccionar y a dónde deben dirigirse en caso de que se pierdan.
- Avisarles de que no se pueden comprar caprichos... o, en todo caso, acordar qué producto está permitido (unas galletas determinadas, unas chucherías...).

2ª FASE: CONVERTIR A LOS HIJOS EN NUESTROS AYUDANTES

-  Hacer que se fijen por donde nos movemos. Hay que implicarles para recordar en qué planta y zona del parking hemos dejado el coche, por qué puerta hemos entrado, por qué pasillos tenemos que pasar...
-  Animarles a que nos ayuden a encontrar los productos y a meterlos en los carritos especialmente diseñados para niños que ellos mismos pueden manejar. Pueden ir tachando de la lista lo que se va metiendo en el carro.
-  Aprovechar la visita de las distintas secciones para ampliar su vocabulario. En vez de decirle: "vamos a comprar pescado", es mejor utilizar las palabras precisas que definen los productos o procesos de alimentación. "Necesitamos comprar rodajas de merluza, filetes de perca y cien gramos de salmón ahumado".



- ✎ Mientras se espera el turno, se le puede explicar de dónde proceden los productos, el camino que recorren hasta llegar al supermercado o por qué es importante comprar productos frescos en vez de envasados. Eso sí, ojo con dar un sermón aburridísimo...
- ✎ Hay que dejarles que intenten descifrar letras y números de los distintos carteles, nombres de productos, precios... También se puede aprovechar para que se familiaricen con las medidas (kilos, litros, docenas...).
- ✎ A la hora de pagar, pedirles que nos ayuden a poner los productos sobre la cinta, a que ellos mismos entreguen el dinero y recojan la vuelta. También puede ser buena idea llevar la bolsa de casa para explicarles que hay que evitar las de plástico y cuidar así el medio ambiente.
- ✎ En caso de que aparezcan, hay que neutralizar los caprichos y las pataletas. (<http://www.educabarrie.org/recursos/bloque-1-orientacion-familiar-11-que-berrinche>)

3ª FASE: ORGANIZAR LA COMPRA EN CASA

- ✎ Una vez en casa pueden ayudar a dejar cada cosa en su sitio: en la despensa, en la nevera, en el congelador... Así se les enseña a ordenar y clasificar. Se puede aprovechar para explicar la importancia de congelar los alimentos, el significado de la fecha de caducidad....
- ✎ Una vez separados los envases y envoltorios, se le puede mostrar la importancia de reciclar los residuos.
- ✎ Al final de la jornada, es importante darle las gracias por su colaboración ("yo sola no hubiera podido"), darle la sincera enhorabuena por lo bien que lo hizo... ¡y a zamparse alguna golosina!



BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

5. La paciencia... Esa gran virtud

Autora: Ana Torres Jack

Saber esperar se relaciona con el éxito personal y profesional en la edad adulta



“Lo quiero ahora”, dice Guille mirando con ojos golosos el pastel reservado para la hora de la merienda. “Tienes que esperar un poco”, le insiste su madre, “al menos media hora”. Pero el niño no resiste la tentación y desobedece: en apenas unos segundos, el dulce acaba derretido en su boca. “Muy mal, Guille, deberías haber hecho como Manuel”. Y es que su hermano tiene otro carácter: ya desde que era un bebé se muestra más paciente, con mayor autocontrol y perseverancia en las actividades que emprende. Y por estas mismas características su pronóstico, en cuanto al éxito escolar y personal se refiere, es mejor que el que tiene su hermano, más impaciente e intolerante a la frustración.

Aunque hoy en día cada vez somos más conscientes de la importancia de enseñar a los niños a aplazar la recompensa y a marcarse objetivos a medio plazo, una investigación muy famosa en los años 60 ya demostraba su relevancia. El estudio se realizó en la Universidad de Stanford con niños de 4 años. Se les informaba de que podían tomar una golosina inmediatamente o esperar entre 15 y 20 minutos y comerse dos. Los investigadores salían de la sala y dejaban a los niños con las golosinas “delante de sus narices”. Un tercio de ellos, aproximadamente, no pudieron resistirse a comérsela en el momento. Otro tercio “se quedó a medio camino” (vamos, que mordisquearon la golosina). Y otro 33% esperó a que el investigador regresara y le diera su recompensa doble. Pues bien, los científicos hicieron un seguimiento de estos menores hasta la edad adulta y descubrieron que los que ya controlaban sus impulsos entonces continuaron siendo más autodisciplinados y tolerantes a la frustración en la edad adulta. También tuvieron carreras profesionales más exitosas, ingresos más elevados, mejor salud y matrimonios más satisfactorios que sus iguales más impulsivos y carentes de autocontrol.

En definitiva, aunque aprender a controlarse, a desarrollar la autodisciplina, a perseverar en las tareas y a afrontar la frustración no es nada fácil... merece la pena intentarlo.

Estas son algunas propuestas para enseñar a los hijos a ser más pacientes:

- 15 -

1. Los juegos de mesa son perfectos para enseñar a esperar turnos y a aplazar las recompensas.

2. Hornear y cocinar también exige preparación y paciencia: hay que elaborar la masa de las galletas, esperar a que estén el tiempo necesario en el horno, esperar a que se enfríen...

3. Los juegos de construcciones, los puzzles o las manualidades también ejercitan la musculatura cognitiva necesaria para demorar la recompensa.



4. Elaborar un calendario con el evento que se espera con impaciencia (el cumpleaños, las vacaciones, un viaje...) también es una forma de aprender a esperar. El niño puede ir tachando los días e ir experimentando así la emoción de acercarse al objetivo.

5. Si se trata de un niño especialmente impaciente, se puede utilizar un cronómetro o un despertador y decirle: "Ahora no podemos ir al parque, es demasiado pronto. Pero en cuanto el reloj marque las 6.00 en punto, salimos de casa". Y a cumplir la promesa, claro.

6. A partir de los 4 años, puede ser interesante apuntarlo a alguna actividad extraescolar, aunque solo sea un par de veces a la semana. Aprenderá a controlarse y a esperar su turno.

Y por último, ante **un hijo especialmente impaciente** hay que preguntarse cómo son los adultos que le rodean: ¿su madre se desespera cada vez que el ordenador va especialmente lento?, ¿su padre toca el claxon enfadado en cuanto el semáforo está en verde y el de delante no se ha enterado?, ¿alguno de ellos pierde la paciencia con facilidad cuando su hijo remolonea o se equivoca? Si es así, habrá que hacer lo posible por cambiar actitudes. Porque la paciencia, como tantas otras cosas, también se aprende por imitación.

BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

6. ¡Cuánto se aprende viajando!

Autora: Ana Torres Jack

Actividades para estimular la inteligencia en los desplazamientos en coche



“¿Falta mucho?”, pregunta de nuevo Daniel desde el asiento de atrás, desesperado porque ya lleva tres cuartos de hora dentro del coche y se aburre. “Daniel, hijo, un poco de paciencia, que para llegar a Madrid aún nos quedan unas cuantas horas”, le dice su padre, que también empieza a perder los nervios. “¡Pues yo quiero parar ya!”, chilla el pequeño. Ante este panorama, la madre reacciona con rapidez y se saca un as de la manga: “Bueno, bueno, tranquilo que te pongo tu película favorita en el DVD”.

Aunque las pantallas son un excelente recurso para entretener a nuestros hijos en los viajes largos, hay un montón de actividades y juegos divertidos para toda la familia que estimulan el desarrollo de los más pequeños. Además, el hecho de que el niño esté “cautivo” en su silla de viaje durante unas cuantas horas nos da la oportunidad de plantear actividades intelectuales que de otra manera serían imposibles de llevar a la práctica en el frenesí de las actividades cotidianas.

En el siguiente cuadro recogemos algunas ideas agrupadas en diez áreas del desarrollo intelectual adecuadas para niños de 3 a 6 años de edad.

ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR...	
<p>1. EL LENGUAJE, EL VOCABULARIO Y LA EXPRESIÓN VERBAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les podemos recitar o leer pequeños poemas, trabalenguas, adivinanzas y cuentos, explicándoles los dobles sentidos y las palabras desconocidas. ▶ “A ver cuántas cosas puedes ver por la ventanilla en un minuto. Luego cronometramos a tu hermano y gana el que haya dicho más palabras sin repetirlas” (un túnel, un viaducto, una rotonda, una gasolinera...).
<p>2. LA ATENCIÓN PERCEPTIVA Y LA AGUDEZA VISUAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Miramos por la ventanilla y localizamos los coches que son de nuestro color favorito, los animales, los campanarios... ▶ Veo, veo, ¿qué ves? Un cosita, ¿y qué cosita es? Es de color... verde.
<p>3. LA NUMERACIÓN, EL CÁLCULO Y LOS SÍMBOLOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vamos a contar el número de coches que nos adelanta, los postes, los nidos de cigüeñas... ¿Qué números se ven en ese cartel? Son los kilómetros que nos quedan para llegar a Madrid. ▶ Las señales de tráfico con el círculo rojo significan prohibición y las triangulares avisan de que hay peligro. Avísame cuando veas una y yo te digo lo que significa.

<p>4. LA LATERALIDAD Y EL ESQUEMA CORPORAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tú miras por la ventanilla de la derecha y yo por la de la izquierda, a ver quién cuenta más casas. ▶ Que levante su mano izquierda quien quiera una galleta...
<p>5. LA DISCRIMINACIÓN AUDITIVA Y LA INTELIGENCIA MUSICAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ A ver si adivinas qué tipo de música es esta (clásica, rock, baladas...). ¿Qué instrumentos identificas? Hay una batería, sí, y qué más, una guitarra... ▶ Identificamos las emociones que nos provoca la música que escuchamos: alegría, melancolía, tristeza, miedo...
<p>6. LA IMAGINACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nos inventamos una historia acerca de la familia que vemos en el coche de al lado: ¿de dónde vienen?, ¿a dónde van?, ¿están contentos o de mal humor? ▶ Se puede jugar con el nombre de los pueblos por los que se va pasando (Villardecervos, Manganeses de la Lampreana,...) , inventando historias sobre el origen de esos topónimos o creando rimas.
<p>7. LA PRONUNCIACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ A ver si puedes repetir este trabalenguas: "El cielo está enladrillado..." o "Un tigre, dos tigres, tres tigres..."
<p>8. LA MEMORIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vamos a repetir por turnos lo que traemos en la maleta (Hay que decir las palabras en el mismo orden): En mi maleta llevo camisetas. Camisetas y pantalones. Camisetas, pantalones y zapatos. Camisetas, pantalones, zapatos y cuentos... ▶ "De La Habana ha venido un barco cargadito de..." Cada jugador va añadiendo al barco objetos de la misma clase (animales, plantas, herramientas...) o bien que empiecen por la misma letra o sílaba.
<p>9. EL SENTIDO DEL HUMOR, EL LENGUAJE METAFÓRICO...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Las adivinanzas son estupendas para el desarrollo del lenguaje. Se puede empezar por las sencillas: "Oro parece, plata no es. El que no lo adivine bien tonto es". Y luego por las que encierran dobles sentidos: "¿Qué animal es dos veces animal? El gato, porque es gato y araña." ▶ Los chistes más sencillos del tipo "Era tan alto tan alto..." o los de "los colmos" les hacen mucha gracia.

BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

7. ¡Oído cocina!

Autora: Ana Torres Jack

Participar en la elaboración de la comida aporta grandes beneficios a los niños



Cocinar es una actividad en la que hay que estar preparado para seleccionar, clasificar, cortar, pelar, amasar, verter, medir, calentar, revolver, hervir, esperar, limpiar... y un sinfín de acciones más. Lo bueno es que todas ellas refuerzan habilidades básicas para la vida y el desarrollo personal, incluidas las de la paciencia y la autodisciplina. Así que la cocina como tal puede verse como un divertido laboratorio en el que los más pequeños pueden disfrutar y realizar aprendizajes de lo más interesantes.

En concreto, ¿qué capacidades podemos estimular en nuestros hijos dejándoles entrar y colaborar en la cocina? Entre otras, las siguientes:

1. El desarrollo sensorial, en especial del tacto, del olfato y del sabor.
2. Conceptos matemáticos y unidades de medida: se manejan cantidades, se establecen equivalencias, se trabaja con formas, tamaños, grados y tiempos.
3. La motricidad fina y la coordinación óculo manual: se abren y cierran botes, se amasa, se baten huevos, se remueven las mezclas, se decora la tarta con motivos de chocolate...
4. El vocabulario, cuando se manejan conceptos nuevos acerca de ingredientes, utensilios y técnicas culinarias.
5. La capacidad de planificación, cuando hay que reunir todos los ingredientes de la receta y seguir unos pasos determinados. Y la demora de la recompensa, cuando hay que perseverar y ser paciente para obtener el resultado deseado.
6. La autoestima, cuando uno es consciente de sus propias capacidades a la hora de enfrentarse a tareas complejas propias "de adultos".

Estas son las cuatro propuestas que te hacemos para que le abras las puertas de la cocina a tu niño de entre 3 y 6 años:

1. Conviértelo en tu pinche de cocina. Colócale un delantal y asegúrate de que se lava bien las manos antes de ponerse manos a la obra. Explícale lo que está prohibido (acercarse a la puerta del horno, por ejemplo) o con lo que debe tener cuidado (con el manejo de cuchillos). Pero otórgale responsabilidad y trátalo como a un mayor: cualquier actividad que le haga sentir útil y "adulto" le encantará. Poco a poco podrás ir encargándole tareas cada vez un poco más complejas.

2. Elaborad juntos algún menú especial. Después de haber practicado con las clásicas galletas de mantequilla o con las pizzas de jamón y queso, podéis dar un paso más y hacer una tarta de cumpleaños, un bizcocho de chocolate o incluso comida típica de otros países. Es una excelente manera de abrir la mente hacia otras culturas y fomentar la curiosidad acerca de China, Turquía, México... En todo caso, la comida elegida debe ser sencilla de elaborar para que pueda participar activamente en todo el proceso.

-Si aún no domina la lectoescritura, lee tú la receta y que él vaya seleccionando o supervisando los ingredientes necesarios. Si las recetas son visuales, como las que aparecen en las cajas de algunos preparados para galletas o pasteles, déjale que "lea" él cuantos huevos o cucharadas de azúcar son necesarios. En internet hay muchas recetas sencillas e ilustradas especialmente pensadas para hacer con niños.

3. Déjale que sea activo a lo largo de todo el proceso. Excepto alguna actividad peligrosa y por tanto prohibida para él, como por ejemplo manejar los fuegos o los cuchillos que cortan, lo mejor es que participe en todo. Por ejemplo, para ayudarle a calcular medidas se le puede indicar que un cuarto de litro es aproximadamente un vaso grande, o que una taza pequeña de azúcar equivale a unos 100 gramos. Para controlar el tiempo, puede decirse que avise cuando la aguja grande llegue al 4. Le encantará usar la batidora, amasar con el rodillo, untar el molde con mantequilla, decorar con imaginación...

4. Anímallo a disfrutar con los demás del resultado. Compartir con otras personas (la familia, los compañeros del colegio...) el producto de un trabajo que ha realizado con esmero y dedicación le elevará la autoestima y le animará a enfrentarse a nuevos retos...



8. El deporte: mucho más que un juego

Autora: Ana Torres Jack

La práctica de ejercicio en edades tempranas favorece el desarrollo físico e intelectual



Damián sabe escalar, brincar, sostenerse en una pierna durante casi 10 segundos, saltar desde las escaleras sin agarrarse y dar volteretas sobre la alfombra del salón. Tiene más que dominado el triciclo, maneja con habilidad el patinete y cada vez se le ve más suelto con su bicicleta de ruedines. Y solo tiene 4 años. Sus padres, sorprendidos por los avances que ha realizado últimamente a nivel de equilibrio, coordinación y psicomotricidad, se preguntan si sería una buena idea iniciarlo en algún deporte. ¿O es contraproducente hacerlo en edades tan tempranas?

Las evidencias demuestran que no solo no es perjudicial favorecer las actividades *predeportivas* en los niños pequeños sino que les ayuda a desarrollar la percepción, la motricidad fina y gruesa, el control postural, la flexibilidad, la resistencia cardiovascular y el conocimiento del propio cuerpo. A nivel psíquico los beneficios no son menos importantes:

- Les ayuda a ganar seguridad en sí mismos, ya que el hecho de ir superando retos hace que se sientan capaces de afrontar otros de mayor dificultad.
- Los logros contribuyen a aumentar su autoestima.
- Favorece su autonomía y el sentimiento de aceptación dentro del grupo.
- Les enseña a ser organizados, a tener disciplina y a comprender la necesidad de cumplir las reglas del juego.
- Y además les permite poner en práctica las habilidades sociales, la empatía y la asertividad necesarias para desarrollar la inteligencia emocional.

Así que las ventajas de practicar un deporte desde la infancia están más que demostradas. De hecho, según la National Association for Sport and Physical Education de Gran Bretaña, los niños de entre 3 y 6 años deberían tener entre una y varias horas de juego libre al día, además de 60 minutos de ejercicio físico supervisado y estructurado... Pero en la práctica nos encontramos con una serie de obstáculos que dificultan el desarrollo psicomotriz de nuestros hijos:

🚧 **Por un lado, apenas tienen tiempo libre,** tienen sus horarios demasiado programados: hora de levantarse, de desayunar, de ir al cole, de salir de clase, de ir a actividades, de bañarse, de cenar y de irse a dormir.

🚧 **Cada vez tienen menos acceso a espacios libres,** a parques, jardines o entornos naturales, sobre todo los que viven en las ciudades. Apenas existen espacios donde ejercitar de forma libre y espontánea su motricidad.

🔸 **Por un lado, apenas tienen tiempo libre,** tienen sus horarios demasiado programados: hora de levantarse, de desayunar, de ir al cole, de salir de clase, de ir a actividades, de bañarse, de cenar y de irse a dormir.

🔸 **¡Ya no van andando a ningún sitio!** Debido a las distancias y a las prisas, los niños van y vuelven del colegio en coche, suben y bajan en ascensor, cogen el autobús para ir a las actividades extraescolares...

🔸 **Existe cierta sobreprotección** ante cualquier posible riesgo para nuestros hijos que nos lleva a prohibirles realizar actividades que, hace no tanto tiempo, eran absolutamente naturales y espontáneas: jugar por el suelo, correr por el parque, bajar a la calle con la pandilla... etc.

🔸 **Las pantallas invaden nuestro tiempo de ocio:** puede ser interesante apuntarlo a alguna actividad extraescolar, aunque solo sea un par de veces a la semana. Aprenderá a controlarse y a esperar su turno. televisiones, ordenadores, consolas, tabletas digitales... Lo que significa sedentarismo y falta de oportunidades para el ejercicio corporal.

Hagamos frente a todas esas circunstancias, y superémoslas. Los beneficios a nivel físico y psicológico de la actividad física deben animarnos a poner todo el empeño en que los niños se inicien, de forma temprana, en la práctica de algún deporte. Así estaremos haciendo una valiosa inversión en la salud y el bienestar de nuestros hijos.



BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

9. Para cada edad, un deporte

Autora: Ana Torres Jack

La práctica de ejercicio en edades tempranas favorece el desarrollo físico e intelectual (2)



Los padres de Antía han recibido una carta del AMPA con la oferta de actividades deportivas para este curso. No saben en qué apuntarla, ya que hay varias opciones apetecibles para una niña de 5 años: ballet, patinaje, fútbol, judo, natación, batuka... Si le preguntan a ella, un día dice una cosa y al siguiente, otra. Así que no se pueden fiar demasiado de su criterio. Pero lo que les gustaría saber a los padres de Antía es qué deportes son los más recomendables a estas edades y cuáles son los que favorecen un desarrollo adecuado.

A modo orientativo, el siguiente cuadro resume los beneficios que aporta cada deporte y la edad ideal para empezar a practicarlos.

¿Qué deportes son los más apropiados entre los 3 y los 6 años?

DEPORTE	BENEFICIOS	EDAD MÁS ADECUADA
 NATACIÓN	Los niños desarrollan toda su psicomotricidad en el agua sin peligro de lesiones musculares. Potencia el sentido del equilibrio, los reflejos y la seguridad en uno mismo.	-A partir de los 0 años pueden familiarizarse con el agua. -A partir de los 4 años pueden iniciarse en la natación propiamente dicha.
 GIMNASIA RÍTMICA	Es un deporte muy completo que permite un desarrollo armonioso de todo el cuerpo. En edades tempranas no se realizan ejercicios gimnásticos propiamente sino actividades de psicomotricidad de forma lúdica.	-A partir de los 3 años. siempre y cuando los padres estén informados de que esas clases no son de gimnasia específica sino clases de psicomotricidad, donde se trabajan las aptitudes de coordinación de forma lúdica.
 DANZA	Desarrolla la flexibilidad, el sentido del ritmo, la coordinación de los movimientos, etc. Inculca disciplina y autocontrol.	-Puede iniciarse a los 3 ó 4 años de edad.



EQUITACIÓN

Permite adquirir un buen equilibrio, flexibilidad y una buena sujeción vertebral. Favorece el aprendizaje de responsabilidades y permite descubrir la naturaleza a través del contacto con el animal.

-La iniciación a la equitación puede empezar con ponys a partir de los 3 ó 4 años.



CICLISMO

Es idóneo para desarrollar la resistencia cardiovascular del niño y reforzar músculos y articulaciones de los miembros inferiores.

-Es a partir de los 4 ó 5 años cuando los niños aprenden a montar en bicicleta.



BALONCESTO y FÚTBOL

Son deportes de equipo que desarrollan la velocidad, la resistencia, la coordinación de movimientos, las reglas, el respeto al adversario y el trabajo en equipo.

-Se recomienda iniciarse a partir de los 5 años (baby-basket, baby-fútbol).



JUDO y KÁRATE

Son deportes de combate, que desarrollan la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Permiten a niños hiperactivos canalizar su energía y agresividad. Les enseña a defenderse, por lo que les aporta confianza y seguridad. Favorece la disciplina y el respeto por el adversario.

-Puede comenzar a practicarse a partir de los 5 años, en el marco de una práctica lúdica.



TENIS

Desarrolla la coordinación, la resistencia, la velocidad. Agudiza los reflejos y mejora la concentración.

-Se puede empezar a pelotear a partir de los 5 años en canchas de dimensiones adaptadas a niños pequeños

10. Cómo escoger un deporte sin caer en estereotipos

Autora: Ana Torres Jack

Claves para fomentar la coeducación en el ámbito deportivo



Cualquier padre o madre, a la hora de escoger un deporte para su hijo (¡o hija!), debe asegurarse de que cumple cinco características fundamentales.

1. PARTICIPATIVO: Cualquier niño o niña tiene derecho a incorporarse en la práctica deportiva, independientemente de sus capacidades o condiciones personales, económicas, sociales o culturales. El deporte debe ser para todos, sin exclusiones.

2. SALUDABLE: El deporte escolar debe garantizar un desarrollo armónico y equilibrado, adaptado a los diferentes momentos evolutivos y habilidades personales, "sin forzar la máquina" en ningún momento.

3. DIVERTIDO: Ante todo el deporte es diversión. Los niños deben participar de las actividades deportivas con ilusión, con ganas de pasarlo bien y de relacionarse con otros compañeros. Demasiada presión psicológica, un exceso de competitividad o la falta de compañerismo no deberían estar permitidos.

4. EDUCATIVO: No se trata de formar campeones... sino de enseñar determinadas habilidades y actitudes. Hay que asegurarse de que los monitores están cualificados y son capaces de transmitir buenas prácticas.

5. Y NO DISCRIMINATIVO: Desde una perspectiva de género, el deporte debe permitir y potenciar la participación de niños y niñas sin establecer barreras por cuestión de sexo y ofreciendo igualdad de oportunidades. En el siguiente cuadro recogemos algunas ideas interesantes para que padres y madres reflexionemos acerca de este tema y quizá evitemos así caer en determinados estereotipos demasiado arraigados en nuestra sociedad.

EL HECHO ES QUE...	¿QUÉ PODEMOS HACER?
<p>A los niños se les anima desde pequeños para que sean activos. A las niñas se les ofrece más actividades sedentarias.</p>	<p>Animarles por igual para que practiquen deporte y no lo abandonen: los beneficios para la salud son los mismos para unos y otros.</p>
<p>Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de actividades que más les gusta a ellos (fútbol, judo...)</p>	<p>Solicitar al centro escolar una oferta amplia y atractiva para todo el alumnado.</p>

<p>La forma en que se les viste desde que son pequeños les condiciona su libertad de movimiento: ellas suelen llevar todas las de perder.</p>	<p>Vestir a niñas y niños con ropa cómoda y práctica: que subirse a un árbol o dar una voltereta no les suponga un problema...</p>
<p>A las niñas, desde que son pequeñas, se les valora mucho el hecho de estar guapas (¡Estás preciosa!). A los niños se les aplauden sus habilidades motrices (¡qué golazo!).</p>	<p>Valorarles la actividad física que realizan, sobre todo a ellas. Y reconocerles el esfuerzo por mejorar y ser constantes.</p>
<p>Existe la idea de que hay actividades para chicas y otras para chicos, siendo las del sexo masculino mucho más abundantes y accesibles.</p>	<p>No caer en convencionalismos: no pasa nada porque ellas jueguen al fútbol y ellos a la comba.</p>
<p>Aún hoy en día, muchas niñas tienen menos tiempo libre porque tienen que echar una mano en las labores de la casa.</p>	<p>Asegurarse de que las actividades domésticas se reparten equitativamente entre todos los miembros de la familia.</p>
<p>A los niños se les regalan balones, raquetas y material deportivo en general. A ellas, juegos inactivos y accesorios de belleza.</p>	<p>Poner a disposición de las niñas patines, camisetas y balones de fútbol, por ejemplo.</p>
<p>Las deportistas de elite femeninas tienen menos valoración social que sus colegas masculinos.</p>	<p>Cuando tengan edad para comprenderlo, hablarles de estos temas para que los comprendan, analizar los estereotipos de la publicidad...</p>

11. El cerebro musical

Autora: Ana Torres Jack

Claves para su desarrollo



“Es que yo tengo muy mal oído”. Así solemos disculparnos cuando no sabemos identificar la autoría de una pieza clásica o nos sentimos algo torpes para entender un idioma extranjero. Y es verdad que en el desarrollo de este tipo de habilidades, al igual que ocurre con el resto de aptitudes intelectuales, el componente genético es muy importante. Pero no lo es menos la estimulación ambiental recibida en los seis primeros años de vida, un período clave para el desarrollo de la inteligencia musical, estrechamente relacionada con el aprendizaje de idiomas y con el desarrollo de las habilidades matemáticas, entre otros factores. Así que, más que “mal oído”, puede que hayamos estado poco estimulados en la infancia y que nuestras neuronas no hayan establecido las conexiones necesarias, en su momento, para desarrollar nuestra inteligencia musical. Al menos, nos queda el consuelo de que estamos a tiempo de hacerlo con nuestros hijos.

Se denomina Inteligencia Musical a la facilidad que tiene una persona para identificar diversos sonidos y percibir sus elementos (intensidad, dirección, tono, timbre y frecuencia) así como el poder distinguir un sonido entre otros a la vez. Pero, además, una persona que desarrolla su inteligencia musical logra:

- Una alta capacidad de atención y concentración
- Aumentar su discriminación auditiva
- Fomentar el desarrollo de la memoria visual y auditiva
- Desarrollar el ritmo y las habilidades motrices
- Potenciar la creatividad
- Facilitar la expresión emocional
- Favorecer el desarrollo del lenguaje
- Comprender el valor del esfuerzo
- Facilitar el aprendizaje de idiomas y de las matemáticas.

Con todos estos efectos positivos de la estimulación musical, merece la pena incorporar en la vida familiar juegos y actividades relacionadas con la música y los instrumentos.

Estas son algunas ideas apropiadas para niños a partir de los tres años:

1. Orquesta familiar: cada miembro de la familia tiene que escoger un instrumento y buscar la manera de fabricarlo con objetos que haya en casa. Se pueden escoger previamente algunos materiales estratégicos como cajas, cucharas de madera, piedras, tubos de cartón... Luego hay que hacer un ensayo general (o varios) y atreverse a dar un concierto, si es posible con público (abuelos, amigos...). Además del cerebro musical estamos trabajando la iniciativa personal, la creatividad y la habilidad de trabajar en equipo.

2. El juego de las sillas. Es el clásico, el de los cumpleaños, que sigue teniendo éxito entre los que se animan a practicarlo. Los niños tienen que dar vueltas alrededor de un grupo de sillas al ritmo de la música. Cuando esta para, todos consiguen sentarse menos uno... que es el que se queda eliminado. Con esta actividad se trabaja el ritmo, la rapidez ejecutiva y la discriminación auditiva.

3. Somos estatuas. Otro juego clásico y divertido. Los niños bailan alegremente al ritmo de la música hasta que esta para. Entonces todos se convierten en estatuas. El que no tiene suficientes reflejos, pierde.

4. Escucho y adivino. Se trata de adivinar el instrumento del que se trata o la canción que está sonando solo con escuchar unos segundos de la pieza o los primeros compases. Así se estimula la memoria y la discriminación auditiva.

5. Con música de fondo todo es más fácil. Por ejemplo, a la hora de recoger el cuarto de los juguetes o de poner la mesa, es un plan más divertido hacerlo al ritmo de Mary Poppins... Lo importante es echarle un poco de imaginación y buena música.



12. Métodos de estimulación musical

Autora: Ana Torres Jack

Seis técnicas diferentes para desarrollar las aptitudes básicas



Pablo tiene tres años y grandes dotes musicales. Eso es, al menos, lo que piensan sus padres. Ellos son testigos de cómo se mueve con gran ritmo al son de la música, de la habilidad con la que toca la armónica y de cómo se queda embobado ante los conciertos de música clásica. No saben si este es un buen momento para empezar a estimular su inteligencia musical con un método estructurado. Su madre ha estado enterándose de las opciones que se ofrecen en la ciudad. Le han hablado de una escuela de música que practica el Método Suzuki. Lo cierto es que no le suena de nada... "¿O será ese que utilizan con los niños orientales para enseñarles a tocar el violín desde que son casi unos bebés?" Pues no está muy desencaminada, aunque antes de decidirse debería conocer las ventajas y limitaciones de los métodos de estimulación más utilizados. Son estos:

1. MÉTODO SUZUKI

► Basa su filosofía en que todos los niños tienen talento para hacer aquello que se propongan. Si todos los niños pueden aprender correctamente su lengua materna, también son capaces de interiorizar el lenguaje musical. "cualquier niño a quien se entrene correctamente puede desarrollar una habilidad musical, y este potencial es ilimitado".

✓ Método: se les pone música para escuchar, se les da un instrumento para investigar y, cuando son capaces de imitar un sonido, se les anima a continuar por ese camino a base de práctica. una de las claves del método es el papel protagonista de los padres en el aprendizaje musical de su hijo. exige una dedicación continua y sistemática.

► Se le critica su excesiva precocidad, ya que los niños aprenden a tocar el violín casi en pañales, con dos o tres años. aunque los resultados son muy satisfactorios.

2. MÉTODO ASCHERO

► No utiliza notas musicales sino "sonocolores", imágenes con sonido. Se basa en establecer vínculos entre los dos sentidos más potentes: la vista y el oído.

✓ Es un método muy utilizado con niños con discapacidades ya que resulta muy accesible para todos: prescinde de los pentagramas y de las corcheas y asocia cada nota a un color diferente. Los colores vivos representan los sonidos agudos, y los fríos y oscuros, las notas graves. De esta forma, los niños con dificultades de aprendizaje o emocionales aprenden a desarrollar un nuevo canal de comunicación. Es un método eminentemente práctico, sin apenas teoría, con resultados eficaces.

► Limitación: no hay muchas obras escritas con este sistema.

3. MÉTODO DALCROZE

► Basado en la idea de que el alumno debe experimentar la música física, mental y espiritualmente. El objetivo es desarrollar el oído interno y establecer una relación consciente entre mente y cuerpo.

✓ Es un método que da mucha importancia a la improvisación, que primero lleva a cabo el profesor y luego los estudiantes con el piano. Es un método muy práctico para los que quieren aprender a tocar un instrumento.

► Limitación: los resultados son a largo plazo.

4. MÉTODO CARL ORFF

- ▶ El objetivo es enseñar elementos musicales en su estado más primitivo. Los instrumentos, como el violín o el piano, no requieren una técnica especial. Se plantea en plan lúdico y cerca al mundo del niño. Utiliza manos y pies, triángulo, tambor....
- ✓ Es un método muy relacionado con el desarrollo del lenguaje, ya que se trabajan ritmos con palabras. También se basa en el movimiento corporal básico, como caminar, saltar o trotar al ritmo de la música.

5. MÉTODO KODÁLY

- ▶ El objetivo es enseñar música a través de las canciones. Kodály cree que el mejor sistema para el aprendizaje de la música es la voz, que es el instrumento más accesible para cualquiera.

✓ OTRAS IDEAS DE KODÁLY:

La música es una necesidad primaria en la vida.

Sólo la música de la mejor calidad es buena para la educación de los niños.

La educación musical empieza nueve meses antes del nacimiento.

El oído, el ojo, la mano y el corazón deben ser educados a la vez

El aprendizaje musical debe ir paralelo al aprendizaje de la lengua y los conocimientos generales.

- ▶ Lo ideal es empezar con tres años.

6. MÉTODO TOMATIS

- ▶ Según Tomatis, cirujano y foniatra francés, podemos aprender a escuchar para mejorar nuestra comunicación. La llamada pedagogía de la escucha trabaja con música de Mozart, gregoriana o la propia voz de la madre distorsionada a través del agua (tal y como la escuchamos en los determinantes nueve meses de gestación).

- ✓ No es, por tanto, un método para aprender música, sino que la utiliza para estimular procesos de comunicación y lenguaje.

- ▶ Este método tiene muy buenos resultados con niños con dificultades de comunicación, falta de motivación hacia el aprendizaje o trastornos motores. A veces incluso es necesario la colaboración con otros profesionales, como logopedas o psicólogos.

En definitiva, seis métodos diferentes para adaptarse a la personalidad y características individuales de nuestros hijos.



13. Música clásica para crecer en armonía

Autora: Ana Torres Jack

Una breve selección de autores y obras recomendadas



A Laura le encanta la música. Últimamente, cada vez que viaja en coche, pide a sus padres que le pongan el dúo del Papageno, de La Flauta Mágica, la última ópera de Mozart. Este y otros tres o cuatro temas de música clásica son los que insiste en escuchar una y otra vez. Ya los tararea de memoria. Y eso que aún no ha cumplido los tres años.

A sus padres les gustaría encontrar otras obras que también fueran capaces de entusiasmarla desde el primer momento. Ya no por diversificar la banda sonora familiar... sino por aprovechar al máximo esta inclinación por la música como herramienta para el desarrollo intelectual de su niña. Pero, ¿dónde encontrar un listado de obras adecuadas para esto?

María Luisa Ferrerós, psicóloga infantil y especialista en neuropsicología, es la autora del libro "Inteligencia Musical". En él realiza una interesante selección de autores y obras especialmente indicados para estimular el desarrollo de los niños. La selección que se presenta a continuación está extraída de este manual, que hace un repaso de la historia de la música y de los beneficios que aporta cada una de ellas.

1. MÚSICA BARROCA

EFFECTO:	Desarrolla el hemisferio cerebral izquierdo (el pensamiento racional).
CARACTERÍSTICAS:	Dotada de una máxima expresividad, en este tipo de música predomina lo emocional sobre lo racional. Uno de los instrumentos más destacados es el órgano.
AUTORES Y OBRAS RECOMENDADAS:	-Haendel, Aleluya. -J.S. Bach, el concierto de Brandemburgo, Misa en sí menor, Toccata y Fuga en re menor. -Vivaldi, las Cuatro Estaciones. -Albinoni, Adagio.

2. MÚSICA CLÁSICA

EFFECTO:	Desarrolla el hemisferio cerebral izquierdo (el pensamiento racional).
CARACTERÍSTICAS:	Clasicismo significa sencillez, proporción y armonía, lo opuesto al barroco. Hay un gran equilibrio entre armonía y melodía, entre forma y expresión. Razón, imaginación y sensibilidad se enfrentan y complementan en un acuerdo perfecto.
AUTORES Y OBRAS RECOMENDADAS:	-Mozart, La flauta Mágica. -Haydn, La Creación. -Beethoven, las nueve sinfonías, conciertos para piano y orquestas.

El efecto Mozart. Las investigaciones realizadas demuestran que en concreto la música de Mozart produce una activación en el cerebro a nivel de ambos hemisferios en las áreas relacionadas con las emociones, el aprendizaje, el lenguaje verbal y matemático y la memoria espacio temporal. Las obras recomendadas por potenciar este efecto son La sonata para dos pianos K448, en re mayor, y Concierto para violín 3 y 4.

3. MÚSICA ROMÁNTICA

EFEECTO:	Desarrolla el hemisferio cerebral derecho (el pensamiento creativo).
CARACTERÍSTICAS:	Sus notas llegan a emocionar y contagiar el estado de ánimo que querían expresar sus autores. Son melancólicas, suaves e invitan a soñar.
AUTORES Y OBRAS RECOMENDADAS:	-Beethoven: Para Elisa -Strauss: Valses -Chopin: El vals triste, La polonesa -Schubert: El Ave María -Stravinski: El pájaro de fuego -T. Chaikovsky: La bella Durmiente, el Lago de los Cisnes y El Cascanueces. la música de este autor es especialmente recomendable para desarrollar la imaginación y creatividad en los niños.

4. MÚSICA IMPRESIONISTA

EFEECTO:	Desarrolla el hemisferio cerebral izquierdo (el pensamiento racional).
CARACTERÍSTICAS:	Armonía no funcional, melodía flexible y fluida. Con carácter impreciso, consigue una música difuminada y sugerente.
AUTORES Y OBRAS RECOMENDADAS:	-Debussy: Preludio del atardecer. -Ravel: El bolero. -Paul Dukas: El aprendiz de Mago.

5. NEOCLASICISMO

EFEECTO:	Desarrolla el hemisferio cerebral izquierdo (el pensamiento racional).
CARACTERÍSTICAS:	Se refiere al movimiento del siglo XX que retomó una práctica común de la armonía, mezclada con grandes disonancias y ritmos, como punto de partida para componer música.
AUTORES Y OBRAS RECOMENDADAS:	-Stravinski: Consagración de la primavera. -Serguei Prokofiev: Pedro y el Lobo. Es una pieza en la que diferentes instrumentos representan distintos personajes del cuento infantil y resaltan las palabras del narrador. Así, la flauta es la pájara, el oboe el pato, el clarinete el gato, el fagot el abuelo... Es una obra especialmente interesante para trabajar con los niños la imaginación y la música.

BLOQUE 2: INTELIGENCIA Y TALENTO (3-6 años)

14. Bailar al ritmo de los Beatles

Autora: Ana Torres Jack

Breve selección de música contemporánea para desarrollar la inteligencia musical



Basta con entrar con los niños en un centro comercial, subir con ellos a un autobús, o sencillamente poner la radio en casa, para que les asalte la fórmula musical imperante, pegadiza, machacona, y con frecuencia con letra poco apropiada. A los pequeños les fascina la música, así que son presa fácil de quienes deciden lo que tiene que estar de moda en los altavoces. Si esto es todo lo que escuchan sus oídos... su educación musical va a dejar mucho que desear. La cuestión es, ¿cómo facilitarles el disfrute de una música moderna de calidad y apropiada para su edad? ¿Cómo educar su oído con buenos temas actuales, que les sirvan para, poco a poco, ir identificando lo que es de calidad, y a la vez definiendo sus propios y personales gustos?

Una buena idea es empezar a reunir para ellos una discografía que los especialistas en esta materia ya hayan determinado como adecuada para este fin, escucharla en su compañía y ¡bailarla con ellos! [María Luisa Ferrerós](#), autora del libro "Inteligencia Musical: Estimula el desarrollo de tu hijo por medio de la música", hace la siguiente propuesta para sacar el máximo provecho a la música contemporánea.

1. BANDAS SONORAS DE PELÍCULAS

La mayoría de las películas infantiles cuentan con bandas sonoras y canciones sencillas y pegadizas que enseguida captan la atención de los más pequeños.

Son especialmente recomendables las siguientes:

- FANTASÍA DE WALT DISNEY**. Se compone de siete episodios, acompañados por ocho obras de música clásica. Es un espectáculo que combina el cromatismo de las imágenes con las notas musicales. Puede considerarse el precursor de los vídeos educativos estilo Baby Einstein.
- MARY POPPINS**, muy adecuada para acompañar las acciones diarias de los más pequeños de la casa convirtiendo la obligación (recoger la habitación) en algo divertido.
- EL LIBRO DE LA SELVA, PETER PAN...**

- 42 -

2. BANDAS SONORAS DE PELÍCULAS

GRUPOS

- **BEATLES**: sus canciones de los años 60 aún hoy tienen vigencia. Muy adecuada para introducir a los más pequeños en el mundo de la música moderna,
- **QUEEN**. Sus composiciones intensas, viscerales, contagian emociones con facilidad.
- **ABBA**. Este grupo de los años 80 es interesante para aprender sobre concordancias auditivas.
- **SUPERTRAMP**. Su música instrumental es ideal para asimilarse a las diferentes rutinas infantiles.
- **MECANO**. Música sencilla y desenfadada que invita a bailar.
- **AMARAL**. Registros delicados, importantes para definir el oído musical.



SOLISTAS

- ELVIS PRESLEY.** Sus baladas románticas (“Love me tender”) son ideales para relajar. Las más movidas son estupendas para trabajar la coordinación y los movimientos.
- ELTON JOHN.** Por ejemplo “Your song”, estimula la parte más emocional del cerebro.
- MICHAEL JACKSON.** Por ejemplo, “Thriller” invita al baile y a la desinhibición, adecuada para niños tímidos que necesitan aprender a soltarse.
- SERRAT.** Música relajante para el momento del masaje o del baño.
- SHAKIRA.** Música moderna pegadiza que contagia vitalidad y energía.
- STING.** “Roxane”, por ejemplo, llega a los más profundo de la sensibilidad de niños y mayores.
- FRANK SINATRA.** El autor de “My Way” transmite armonía y equilibrio.

3. OPERA

Son composiciones universales que estimulan ambos hemisferios cerebrales y que ponen a prueba la sensibilidad infantil. Carreras, Domingo, Pavarotti, la Caballé, la Callas...

4. FLAMENCO

Caracterizado por una fuerte carga emocional, con la que los pequeños también pueden vibrar. Keta-ma, Paco de Lucía, Los del Río, Estrella Morente,...

5. MÚSICA INFANTIL

Las canciones populares de siempre son también básicas para el desarrollo musical de los niños. Cantar con ellos es otra manera de reforzar vínculos afectivos, potenciar la memoria, el desarrollo verbal y el sentido del ritmo. Entre otras: “Había una vez un barquito chiquitito”, “Borriquito como tú”, “Los cinco lobitos”, “Palmas-palmitas”, ...



15. Juegos para enseñar a pensar (1)

Autora: Ana Torres Jack

Algunas propuestas lúdicas para entretenerse con los más pequeños



La capacidad de pensar es algo que, al igual que el ejercicio físico, debe comenzar en los primeros años de vida y ejercitarse de forma constante. Y, por qué no, con cierto esfuerzo. Porque todo aprendizaje, toda superación personal, exige tesón y constancia para superar los retos que plantea. No debemos tener miedo de que nuestros hijos e hijas se encuentren con dificultades ante el razonamiento verbal, el cálculo numérico o el aprendizaje de la lectoescritura. Simplemente debemos ayudarlos a superar esos obstáculos, a esforzarse más donde más les cuesta y sobre todo a evitar las conductas de frustración o desánimo. Su madurez, su capacidad intelectual y, sobre todo, su nivel de autoestima y satisfacción personal se verán ampliamente recompensadas.

En el siguiente cuadro presentamos algunas actividades sencillas, que hay que adaptar a la edad y nivel de desarrollo del niño, que pueden ser útiles para recurrir a ellas en una tarde lluviosa, en la sala de espera del pediatra o en el largo viaje en coche para ver a los abuelos.

JUEGO	¿QUÉ VAMOS A CONSEGUIR?	¿EN QUÉ CONSISTE?	POR EJEMPLO...
TRABALENGUAS	<ul style="list-style-type: none"> -Agilizar la expresión oral. -Familiarizarse con las letras. -Mejorar la memoria. -Mejorar la articulación. 	En aprender un pequeño trabalenguas y divertirse practicándolo.	<p>A ver si eres capaz de decir “Un tigre, dos tigres, tres tigres comían trigo en un triste trigal”.</p> <p>Después de conseguir memorizarlo, se le puede preguntar cuántas veces sale la letra “r”.</p> <p>También se le puede retar a que lo escriba (dependiendo de su edad y nivel de desarrollo).</p>
INVÉNTATE UNA HISTORIA	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la expresión oral. -Aprender los rudimentos de la expresión en público. -Desarrollar la imaginación. 	En inventar historias a partir de cinco palabras (o más) escogidas al azar.	<p>Ahora vamos a jugar a inventar historias. Empiezas tú. Tienes un par de minutos para contarnos un cuento o historieta con las palabras: “Mamá, patito, roto, lentejas y escaleras”.</p> <p>Este juego es muy adecuado para hacer con varios niños a la vez. Al final se puede escoger la mejor historia y dar un “premio” al mejor cuentista.</p>

ENCUENTRA LA PALABRA

- Aumentar la conciencia fonológica
- Mejorar la lectoescritura.
- Ejercitar la memoria

Se trata de hacer un esfuerzo por encontrar palabras que empiecen, o empiecen y terminen, por una letra concreta.

Existe la modalidad de buscar nombres de animales, comidas, nombres de personas, ciudades...

Instrucciones para los más pequeños (por ejemplo, de 3 años): "A ver cuántas palabras encontramos que empiecen por "pa": palo, paso, pana, para, pasa, Paca, parranda, payaso...".

Para los más mayorcitos: "A ver quién es capaz de escribir diez palabras que empiecen por la Z y terminen con la A: zancadilla, zanahoria, zapatería, Zamora, zurda, zarza...".

16. Juegos para enseñar a pensar (2)

Autora: Ana Torres Jack

Algunas propuestas lúdicas para entretenerse con los más pequeños



Alguien dijo que “El genio no es más que una gran paciencia”. La frase es, sin duda, inexacta: la inmensa mayoría de nosotros, y de nuestros hijos e hijas, no podrán jamás alcanzar el nivel de genialidad aunque pongan en marcha todas sus capacidades intelectuales con el máximo tesón, esfuerzo y perseverancia del mundo.

Pero la inmensa mayoría de padres y madres tampoco aspiramos a que nuestros hijos sean unos fuera de serie. Lo que sí nos gustaría es que desarrollen al máximo sus potencialidades, que se esfuercen en avanzar a nivel intelectual, físico y emocional y, sobre todo, que disfruten haciéndolo. La llamada gimnasia mental practicada desde casa puede ayudar en gran medida a que nuestro hijo disfrute con los retos intelectuales y con el hecho de alcanzar soluciones a problemas complejos.

A la hora de encontrar pequeños juegos de lógica, problemas matemáticos o de razonamiento abstracto es conveniente recurrir a publicaciones especializadas. Es el caso de “Juegos para entrenar el cerebro: el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales”, de Jorge Batllori, publicado por Narcea. Este pequeño manual recoge una amplia muestra de actividades de todo tipo.

En el siguiente cuadro recogemos algunos ejemplos.

JUEGO	¿QUÉ VAMOS A CONSEGUIR?	¿EN QUÉ CONSISTE?	POR EJEMPLO...
RECORTA Y CONSTRUYE FRASES	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la psicomotricidad fina. -Familiarizarle con el manejo del periódico -Trabajar la expresión oral y escrita. 	En seleccionar letras o palabras de los titulares de una revista o periódico. En recortarlos y en formar nuevas palabras o frases.	“Con esta revista tienes que conseguir encontrar todas las letras necesarias para formar tu nombre y apellidos. Una vez que los recortes, los pegamos en una cartulina y lo colgamos en tu habitación”. O bien, entre varios jugadores de cierta edad: “A ver quién es capaz de confeccionar la frase más larga con sentido a partir de los titulares de esta revista”.

<p>¡FALTA UNA!</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Familiarizarse con el abecedario y la construcción de palabras. -Mejorar la ortografía. -Fomentar la capacidad de análisis. -Desarrollar la memoria. 	<p>En buscar la letra que falta. Hay muchas variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se escriben de forma desordenada todas las letras del alfabeto menos una, que es la que hay que encontrar. -Se escriben todas las vocales menos una. -Se utilizan las letras de una pizarra magnética. 	<p>“Bueno, me parece que me he olvidado de escribir una letra del abecedario, a ver si me ayudas a encontrarla”. O bien, con las letras magnéticas: “¿Qué letra falta aquí --ACA? Muy bien, la V”.</p>
<p>HAGAMOS CÁLCULOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar el cálculo numérico. -Trabajar la comprensión -Fomentar el uso de la lógica. 	<p>Se trata de proponer pequeños problemas matemáticos adaptados a la edad del niño. Por ejemplo, introduciendo los conceptos de doble, mitad, cero, adición, sustracción, división...</p>	<p>“A ver, hoy vamos a entrenar un poco el cerebro. ¿Cuántas piruletas tengo si tú tienes 2 y yo el doble?, ¿Y si me coges una cuántas me quedan?” “Si hay seis platos en la mesa y somos diez a comer, ¿cuántos platos faltan por poner?”.</p>

