

LA IMPORTANCIA DE LA MÚSICA EN NIÑOS/AS 0-3 AÑOS.

“Si bien sabemos que el origen de la música es desconocido (dato que es importante a nivel arqueológico) a nivel emocional si que sabemos la necesidad que el ser humano tenía para comunicar lo aprendido, su interés por algo agradable, en otras palabras sus EMOCIONES. Inicialmente no se utilizaban instrumentos musicales, pero como se sigue haciendo actualmente, la voz o la percusión con todo el cuerpo tenían un papel fundamental en dichos estados de ánimo, en unificar comunidades al compás de un ritmo o discriminar sonidos aprendidos o nuevos, trabajando con ello algo que ha dado lugar entre otras cosas al desarrollo cognitivo de la especie”.

Incluso antes de nacer, el bebé reacciona a la música y se emociona igual que lo hacen las personas adultas. Esta es la conclusión de una investigación realizada en Italia, financiada en parte por fondos de la Unión Europea y publicada en la revista científica norteamericana PNAS. Tras analizar las activaciones cerebrales en recién nacidos sanos durante los tres primeros días de vida, a través de una resonancia magnética funcional, se ha descubierto que su reacción es muy similar a la de los adultos. En otras palabras, existe una predisposición neurológica específica para la percepción de la música. Escuchar música de forma precoz favorece la potencialidad cognitiva de los más pequeños, tanto por lo que respecta al desarrollo de la musicalidad como a la creatividad. Esto, sin mencionar una predisposición a la regulación y equilibrio emocional.

Hablando de equilibrio emocional y construcción de la identidad, nos remitimos a la importancia del vínculo afectivo. Pensemos un momento en que puede ser aquello que nos conecta con el periodo prenatal y que se mantiene una vez que hemos nacido. Una de las herramientas más maravillosas de la que disponemos los seres humanos: la voz.

Ya en el periodo prenatal escuchamos la voz de nuestras figuras de apego con toda la carga emocional que conlleva y ésta nos acompaña y nos sostiene en el momento en que nacemos. La voz se constituye en una de las bases sobre la que el recién nacido va a empezar a asentar su conocimiento tanto de sí mismo como del mundo que le rodea. Desde su nacimiento, el bebé aprende a diferenciar el tono, la intención y el ritmo de nuestra voz, siendo el ritmo también un elemento que nos conecta con nuestra experiencia prenatal (en el vientre materno sentimos el ritmo de los latidos, de la respiración, de los movimientos, de la marcha ...).

El tema que nos ocupa es la lectura y la música en la primera infancia, y vemos que ambas van unidas sobre todo en el primer año de vida.

Los padres y madres son el primer libro del recién nacido; y las nanas, juegos y retahílas, sus primeras y necesarias lecturas, con las que se comunica el placer de estar juntos y la pertenencia al grupo familiar. Con estas primeras “lecturas” se estimula el oído, el sentido del ritmo y de la música. Se ayuda a los bebés a desarrollar el tono muscular (por ejemplo con juegos de falda como aserrín aserran) y a reconocer su esquema corporal (palmas, cinco lobitos ...) la memoria (memorizamos más fácilmente las palabras cuando éstas van acompañadas de música) y el lenguaje (ayudan a adquirir recursos fónicos, vocabulario ...), la música es en si misma un lenguaje también, por lo mismo, cantarle a un bebé no solo le ayuda a aprender el lenguaje verbal, sino también el lenguaje de los sentimientos, muy pronto aprendemos a distinguir una melodía triste de una alegre.

El bebé se relaja (la voz tiene un poderoso efecto sobre el estado de ánimo) y cantarle una canción una y otra vez se convierte en un ritual de relajación que reduce los niveles de cortisol en bebés y les ayuda también a conciliar el sueño, siendo también una manera de favorecer el alivio de su dolor físico (el canto incide sobre el sistema límbico y éste a su vez regula la respuesta ante el dolor). Y por supuesto refuerzan el vínculo, haciendo al bebé presente y persona importante, proporcionándole seguridad, porque además le ofrecen la oportunidad de poder anticipar que va a pasar después.

Es conocido que con el estímulo de la lectura precoz por parte de un adulto, se activan en el niño las áreas del cerebro implicadas en el aprendizaje de la lectura y del lenguaje, localizadas, principalmente, en el hemisferio izquierdo; en cambio, con la música, se potencian los aspectos emocionales, ya que se activa más el hemisferio derecho del cerebro.

Los estudios sobre la escucha musical confirman que, en el primer año, el bebé analiza los estímulos sonoros, y se siente atraído por los cambios de las estructuras armónicas y rítmicas, predisponiéndose para aprenderlas. Lo mismo sucede con el lenguaje. En general, los estudios destacan que los estímulos musicales constituyen una “nutrición” para el cerebro, y que la sensibilidad que se desarrolla en el niño para la música puede tener efectos positivos sobre la concentración, atención y memoria. Asimismo, parece que los niños que están rodeados de forma precoz de un ambiente musicalmente rico y estimulante producen las denominadas “lalizaciones musicales”, una especie de “vocalizaciones

melódicas”, antes que los demás, y empiezan a cantar entonando a los dos o tres años, mucho antes que la media de los niños, que se sitúa entre los seis o siete años.

Hoy en día, los beneficios de la música se utilizan como terapia para tratar dificultades de varios tipos, relacionadas con los aspectos motor y comunicativo. El ambiente sonoro-musical constituye una parte importante en el desarrollo y en el equilibrio del individuo. Mediante la aplicación de diferentes técnicas, la musicoterapia intenta estimular a la persona a través del enriquecimiento del ambiente sonoro que la rodea.

Cuando la mamá canta para el pequeño, entra en sintonía con sus necesidades emocionales. En primer lugar, la música es buena porque refuerza las relaciones afectivas, despierta las emociones y representa una forma de abrazo no corporal que ayuda a los papás a estar mejor con sus hijos.

Las terapias musicales están pensadas, principalmente, para las familias: la música ayuda a responder mejor a las necesidades de los niños. Además, la música nos hace sentir bien porque reduce el nivel de estrés (el cortisol, la hormona del estrés, disminuye en la sangre cuando escuchamos una pieza que nos gusta) y estimula la producción de endorfinas (sustancias del bienestar). Es también un elemento fundamental en esta primera etapa del sistema educativo. El niño empieza a expresarse de otra manera y es capaz de integrarse activamente en la sociedad, porque la música le ayuda a lograr autonomía en sus actividades habituales, asumir el cuidado de sí mismo y del entorno, y ampliar su mundo de relaciones.

Estimulación de los niños/as 0-3 con música: El papel de los adultxs de referencia

- Permitir a los niños/as la libertad para improvisar, descubrir nuevas sonoridades, experimentar y crear, incluso, con todas las cosas que están a su alcance.
- Jugar cantando, es preciso repetir la misma canción muchas veces, los cuentos con música. De vez en cuando, se puede probar a variar de melodía y de ritmo. En la medida que son mayores, se puede ampliar el repertorio de canciones, combinándolas con gesticulación y con juegos de movimiento.

- Escucha compartida: las canciones infantiles, las nanas y las piezas musicales deben entonarse las niñas y niños, estimulando su participación, ya sea cantando, dando palmas o tocando algún instrumento. Acompañar en las emociones que surjan a partir de la música, observar con atención sus reacciones y/o manifestación con las diferentes tonalidades, ritmos, instrumentos.
- Adaptarse a su actitud natural para reaccionar a la melodía con el movimiento del cuerpo, promover su control y conciencia corporal para con ello, ganar gradualmente coordinación.

