

Beneficios del baile en los niños

Los pequeños tienen una gran cantidad de energía, eso es algo que todos sabemos y que los padres comprueban a diario con sus niños en casa, pero lo cierto es que los adultos deben proponer siempre métodos sanos para que ellos aprovechen ésta vitalidad, con elementos divertidos y saludables, como puede ser el desarrollo de la [costumbre por bailar](#).

A la mayoría de los niños desde edades muy tempranas les divierte mucho moverse al **ritmo de la música**, algo que se debe promover lo máximo posible, una vez [conocidos](#) los **beneficios del baile en los niños**, que son muchos y variados.

Los **beneficios del baile en los niños**, incluyen para comenzar la prosperidad de un futuro y una adultez sumamente sana, ya que el individuo habrá desarrollado capacidades desde muy joven a través del efectivo proceso de enseñanza-aprendizaje, [desarrollando excelente salud física](#), además de comodidad con su cuerpo, salud psicológica, autoestima y [herramientas sociales](#).

Entre los múltiples **beneficios del baile en los niños** encontramos por ejemplo que el baile facilita la circulación de la sangre y el tono de la piel, además de aumentar el tono muscular y la capacidad muscular en gran medida, favoreciendo la eliminación de grasas, ayudando a [combatir el sobrepeso](#) y la obesidad en todos los casos.

El baile fortalece los músculos y mejor la flexibilidad, la resistencia y la fuerza, además de que refuerza el sistema inmunológico contra las infecciones, los niños en actividad física se enferman menor, además ejercitan la agilidad, el equilibrio y la coordinación. No podemos dejar de mencionar que entre los **beneficios del baile en los niños** se encuentra la habilidad del desarrollo del oído musical, además del sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.

Entre los **beneficios del baile en los niños** también encontramos factores [sociales](#) y emotivos, la actividad los puede ayudar a superar la timidez, a hacer amigos, a deshinibirse, liberar tensiones y miedos, fomentando fuertemente la confianza en si mismos.

Bailar es beneficioso para los niños

A los niños, desde muy pequeños, **les encanta bailar**. Es escuchar música y ponerse a bailar, enseguida su cuerpo empieza a moverse. El baile es una actividad que debemos fomentar porque es muy **beneficiosa para los niños, tanto desde el punto de vista físico como psíquico**.

El baile es una reacción innata en los niños. Una investigación reciente afirma que [los bebés nacen programados para bailar](#), tienen una predisposición natural a moverse al ritmo de la música y que casualmente cuanto más sincronizan sus movimientos con la música, más les gusta.

Son movimientos que les provocan placer y que suelen ir acompañados de una sonrisa, con la ventaja añadida de que se dejan llevar y no sienten ninguna vergüenza. La propia desinhibición les permite disfrutar del baile con mayor libertad.

Como tantas otras cosas en la etapa de desarrollo, el baile también es aprendizaje. Y no hay mejor forma de aprender que disfrutando de lo que hacemos. Es por eso que el baile es una práctica que debería fomentarse desde que son muy pequeños, incluso antes de que puedan ponerse de pie.

Beneficios del baile en los niños

Por empezar, se trata de una actividad física que **favorece el ejercicio cardiovascular**, además de fortalecer los músculos y mejorar la elasticidad y el sentido del equilibrio.

Por su parte, **favorece la coordinación, la memoria y la concentración**. Los movimientos repetitivos y la intención de hacer pasos coordinados que acompañen a la melodía es un gran estímulo para el desarrollo psicomotor del niño. Le permite también tener un mayor conocimiento de su propio esquema corporal.

Contribuye además a adquirir **sentido del ritmo y oído musical**, y desde el punto de vista social, les ayuda a desinibirse, a **hacer nuevos amigos** y a una mayor sociabilización.

No hay que olvidarse algo muy importante: que bailar contribuye a **mejorar la autoestima**, a liberar tensiones y a fortalecer la confianza en sí mismo.

Fomentar el baile entre los más pequeños



Se puede fomentar el baile en los niños desde que son muy pequeños. Para bailar tiene que haber música, así que tendréis que poner música en casa, preferentemente con diferentes ritmos (marchosa, rock, hip-hop, etc.).

Cuando es pequeño, podéis **bailar con el bebé en brazos o en un portabebé**. Disfrutará del baile en compañía, mientras que lo mecéis al compás de la música.

Más adelante, acompañadle guiando sus movimientos cogiéndole de las manos o haciendo pasos sencillos para que os copien.

Acompañar el ritmo de la música mediante un instrumento musical, o simplemente dando palmas o chasqueando los dedos, les ayudará a adquirir mayor sentido del ritmo.

Para los más mayorcitos, podéis buscar vídeos musicales infantiles (a mis hijas les encanta "Parchis") para que bailen en casa, o bien recurrir a juegos de baile para consola. Los hay para todos los modelos de consola y consisten básicamente en imitar coreografías (a mis hijas les chifla el JustDance para Wii)

Desde luego, nunca hay que burlarse o reirse de la forma de bailar del niño, sino por el contrario animarle a que lo siga haciendo a su manera.

No queda duda de que **bailar es beneficioso para los niños**, incluso [es utilizado con excelente resultados](#) para el tratamiento de algunos trastornos de desarrollo en la infancia.

Es una **actividad placentera con ventajas físicas y emocionales** que deberíamos practicar todos más a menudo.