

Tip 9: A bailar!

- *Vamos a pegar nuestros pies al suelo con un pegamento mágico (hacer mímica como si pegáramos los pies al suelo con un pegamento mágico e invítales a hacer lo mismo).*
- *Cierra los ojos por un momento, ¿cómo estás? ¿cómo te sientes en este momento?*
- *Ahora prueba a hacer movimientos sin despegar los pies del suelo: mueve las rodillas de un lado a otro, los brazos, la cabeza, etc...*
- *(Tocar un tambor a diferentes ritmos. Si no se dispone de un tambor, se puede hacer con algún objeto que sirva para imitarlo o se puede hacer tocando palmas) Sin despegar los pies del suelo, baila siguiendo el ritmo del tambor. Cuando el tambor suene muy fuerte, haz movimientos más amplios, como extender los brazos o desplazar las rodillas en un movimiento amplio. (Mostrar cómo hacerlo)*
- *Cuando el sonido sea suave, realizar pequeños movimientos, cada vez más pequeños si el tambor suena más bajo. (Mostrar cómo hacerlo)*
- *Haz sonar el tambor a ritmo rápido y pregunta: ¿Cómo se baila este ritmo?*
- *Ahora haz sonar el tambor a ritmo lento y pregunta: ¿Y este otro?*
- *¡Muy bien! Ahora trata de seguir el ritmo del tambor bailando sin despegar los pies de suelo.*
- *Parar un ratito de tocar el tambor. Cierra los ojos y observa tu respiración. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo es el ritmo de tu corazón en este momento? ¿Puedes sentir cómo bombea sangre por todo tu cuerpo? Prueba a poner la mano en aquellas partes del cuerpo dónde notes mejor sus latidos.*
- *Ahora vuelve a bailar al son del ritmo del tambor. Volver a tocar el tambor cambiando los ritmos durante un rato, invitando al niño a que se deje llevar por la música, alternando entre tocar alto, bajo, lento o rápido.*
- *Parar un ratito de tocar el tambor. Cierra los ojos y observa cómo se va calmando tu respiración después de bailar. ¿Cómo te sientes? Una vez la respiración se ha calmado, ¿puedes notar todavía cómo late tu corazón? Si lo puedes notar ¿cómo te hace sentir notar los latidos del corazón?*
- *Al principio del ejercicio te he pedido que prestaras atención a cómo estabas. ¿Ha cambiado algo respecto a ahora mismo? ¿Cuáles son tus sensaciones?*