

## ACTIVIDAD 1

# BAILAR AL RITMO DE LA MÚSICA



## RESUMEN BREVE

¿A tu familia le gusta bailar? En esta actividad, crearán juntos una coreografía para su propio video musical, diseñado exclusivamente para entrenarlos!

## COMENZAR

Comienza bailando al ritmo del video musical *Mantenerse saludable* y haz que tu corazón se acelere. Desafía a tu familia a mostrar sus pasos de baile favoritos e incorpora pasos nuevos mientras tratas de mover tu cuerpo lo máximo posible. Mientras lo haces, anima a todos a prestar atención a la reacción del cuerpo.

Cuando termine la canción, compartan sus observaciones entre ustedes. ¿Cómo sentiste tu cuerpo mientras bailabas? Deberías sentir que acabas de hacer ejercicio.

## APRENDER POR QUÉ

No es de extrañar que bailar cuente como ejercicio. El ejercicio, o la actividad física, se define como toda actividad que implica poner el cuerpo en movimiento. En función de los movimientos, el baile puede hacer trabajar el sistema cardiovascular (corazón y pulmones), el sistema óseo (huesos) y el sistema muscular, que configuran los tres tipos principales de actividad física.

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa para estar más sanos y reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades que no son contagiosas. Por lo general, se producen a causa del estilo de vida elegido, como la mala alimentación y la falta de ejercicio, pero también pueden influir factores genéticos, fisiológicos y ambientales. La diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares son tres de las ENT más comunes.

Los sesenta minutos de actividad física diaria, recomendados para reducir el riesgo de desarrollar ENT, no tienen por qué realizarse de una sola vez. De hecho, resulta mucho más fácil incluir el ejercicio en la rutina diaria si se lo divide en segmentos más cortos. Por eso, bailar puede ser la actividad perfecta. Puedes moverte al ritmo de canciones diferentes (o de la misma canción una y otra vez) a lo largo del día.

## APLICAR

Junto a tu familia, crea una nueva coreografía para el video musical *Mantenerse saludable*. Traten de incluir pasos que se inspiren en las categorías que se encuentran a continuación, para poder trabajar varias partes del cuerpo. Se incluyen algunos ejercicios de ejemplo, pero sé creativo y fíjate si puedes transformarlos en pasos de baile que se adapten mejor a la letra o al ritmo de la canción.

- **Movimientos aeróbicos:** También conocido como “cardio,” el ejercicio aeróbico es toda actividad cardiovascular que aumenta la respiración y el ritmo cardíaco. Además de la danza, los ejemplos incluyen actividades como:
  - Correr, trotar, karate, nadar, saltar la cuerda, hacer senderismo, andar en monopatín, patinar, hacer gimnasia, etc.
  - Ejercicios como saltos de tijera, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos lado a lado, ejercicios en silla, círculos de brazos, aplausos o zapateo, etc.

*¿No sabes cómo convertirlos en pasos de baile?*  
 ¿Qué tal si haces saltos de tijera mientras mueves los brazos al ritmo de la canción? ¿O patinar para que tus pies se deslicen al ritmo de la canción? ¡Sé creativo! Todo paso de baile que haga trabajar el corazón y los pulmones más de lo normal cuenta como ejercicio aeróbico.

- **Movimientos para fortalecer los huesos:** Toda actividad que implique levantar peso o ejercer resistencia es buena para los huesos. Además de la danza, los ejemplos incluyen:
  - Actividades como jugar al tenis y otros deportes de raqueta, saltar en un trampolín, nadar, saltar la cuerda, saltar, correr, caminar, hacer gimnasia, escalar, artes marciales, juegos de pelota como el fútbol.



## SUGERENCIAS PARA BAILAR CON UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE TIENE UNA DISCAPACIDAD:

- **Dificultades de aprendizaje, TDA, TDAH:**
  - Cuento los compases mientras baila
  - Ofrezca una base para monitorear su posición
  - Utilice bandas elásticas de colores en cada mano y pierna para poder identificar qué parte del cuerpo debe mover
  - Primero intente hacer el ejercicio sin música
- **TEA y otros TDP:**
  - Utilice accesorios de color para aumentar la motivación
  - Dé ejemplos adicionales, y realicen los ejercicios juntos
  - Considere reproducir la música de *Mantenerse saludable* a un volumen más bajo
  - Asocie los ejercicios a una película favorita, un personaje de dibujos animados, un juego, etc.
  - Haga que las instrucciones para los movimientos sean sencillas y claras
- **Trastorno emocional:**
  - Elogie las respuestas positivas y no agresivas a los movimientos
  - Cree un espacio para los movimientos que sea seguro (por ejemplo, tener en cuenta el tamaño de la habitación)
  - Trabaje con movimientos sencillos que puedan generar confianza gracias a los logros obtenidos

- Ejercicios como subir escaleras, flexiones, sentadillas, estocadas, flexiones de bíceps con aparatos de ayuda, flexiones de brazos o piernas en la pared, etc.

*¿No sabes cómo convertirlos en pasos de baile?*

Intenta hacer presión con las piernas contra la pared al ritmo de la música o subir escaleras mientras mueves el cuerpo al mismo tiempo. Todo ejercicio que oponga resistencia a tu cuerpo cuenta como paso de baile si también te mueves al ritmo de la música.

- **Movimientos de fortalecimiento muscular:**

Los ejercicios para fortalecer los músculos suelen centrarse en un grupo muscular importante a la vez, como por ejemplo:

- Brazos y tren superior: Flexiones, barras, carretillas, caminata de cangrejo, flexiones contra la pared, ejercicios con balón medicinal, volteretas laterales, extensiones de espalda acostado, levantar peso en una silla, elevaciones de brazos frontales/laterales, círculos con los brazos, compresión de globos/balones, etc.
- Parte central del cuerpo: Planchas, volteretas laterales, caminatas de cangrejo, abdominales, elevaciones de rodillas, giros laterales y más.
- Piernas y tren inferior: Saltos de tijera, desplantes o desplantes caminando, sentadillas, caminatas de cangrejo, extensión de espalda, sentadillas, puentes, elevaciones de pies/piernas, marchas de piernas, círculos con las piernas, giros de tobillos, y más.

*¿No sabes cómo incluirlos en un paso de baile?*

Considera la posibilidad de mover la parte superior del cuerpo al ritmo entre cada sentadilla, o de ponerte en cuclillas mientras mueves también los brazos al compás de la música. Si logras coordinar tus movimientos con la música que escuchas, todos los movimientos de fortalecimiento muscular pueden convertirse en pasos de baile.

- **Trastornos del habla, el lenguaje y la audición:**

- Amplíe las acciones de la lengua de señas para convertirlas en frases de baile
- Estimule el movimiento mediante la percepción del ritmo en el suelo o con instrumentos
- Haga que el movimiento sea visual mediante el uso de pelotas, luces, aplausos o movimientos exagerados
- Realice una demostración visual y una indicación física, así como una práctica adicional

- **Discapacidad intelectual/ cognitiva:**

- Realice movimientos sencillos y claros
- Utilizar accesorios para lograr un enfoque multisensorial (por ejemplo, pañuelos, aros de hula, globos)

- **Discapacidad física y motriz:**

- Considere la posibilidad de utilizar el suelo/alfombra o incorporar aparatos de apoyo (por ejemplo, silla de ruedas, bastón, muleta, andador)
- Estimule el uso de los brazos y el torso para explorar la amplitud de movimiento y el gasto de energía (por ejemplo, extienda los movimientos de la parte superior del cuerpo utilizando accesorios como bufandas o telas elásticas)

- **Discapacidad visual:**

- Disponga de un espacio de baile seguro y sin obstáculos
- Brinde una descripción oral clara de cada tarea, detallando el movimiento y contando los pasos.

Una vez completada la coreografía, reproduce la canción *Mantenerse saludable* y repasa tu nuevo baile varias veces en familia. ¿Sientes cómo trabajan tus músculos, tus huesos y tu corazón? ¡Estás haciendo ejercicio!

*\*Consejo:* ¿Nunca escuchaste hablar de los ejercicios anteriores? Mediante una búsqueda rápida en internet, podrás encontrar imágenes y videotutoriales.

- Utilice las texturas del suelo para facilitar el uso del espacio
- Utilizar el tacto y la forma para marcar el tono del movimiento (por ejemplo, “dé una patada hacia delante como si se tratara de un balón de fútbol”)

## MIRANDO HACIA EL FUTURO

Baila al ritmo de *Mantenerse saludable* con la frecuencia que desees para realizar sesiones de movimiento rápidas que te ayuden a alcanzar los 60 minutos de actividad física diaria.

Además de llevar la cuenta de los minutos de actividad diaria, tu familia también puede explorar otras formas de medir, controlar y aumentar la actividad física. Por ejemplo:

- Registra tu frecuencia cardíaca en reposo en comparación con tu frecuencia cardíaca después de bailar. En otras palabras: cuenta cuántas veces late tu corazón por minuto después de haber estado un rato sentado y cuántas veces late tu corazón por minuto al terminar de bailar. Cuanto más aumente el ritmo cardíaco, más estará trabajando!
  - Se puede medir la frecuencia cardíaca con facilidad encontrando el pulso en uno de estos dos lugares:
    - En el cuello: desplaza los dedos hasta la mitad del cuello, a ambos lados de la tráquea, hasta que sientas el pulso (por ejemplo, una sensación de palpitación o latido).
    - En la muñeca: desliza los dedos desde la base del pulgar hacia abajo hasta que sientas tu pulso.
  - Luego cuenta cuántas veces sientes el pulso en 30 segundos y multiplica este número por dos para obtener tu frecuencia cardíaca.
- Controla el número de pasos que das cada día con la ayuda de un podómetro, un rastreador de actividad o un teléfono inteligente. ¿Puedes aumentar esta cifra cada semana?
- Piensa en tu estado de ánimo antes y después de bailar. Cuidar tu salud mental es tan importante como tu salud física... ¡ambas se relacionan! Se ha demostrado que las sesiones breves de actividad física aumentan el estado de alerta, la energía y mejoran el estado de ánimo. Además puede reducir el estrés. Así que la próxima vez que bailes, piensa en cómo te sientes por dentro y por fuera... y si es necesario, modifica tu coreografía para que sea aún más divertida.

No olvides alentar y elogiar todo paso de baile que haga tu familia, sin importar la frecuencia y la duración. La danza es única para cada individuo. No tiene que ser un baile perfecto, lo importante es que te muevas!

