

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarles aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarles de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede [dormido](#), porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarle aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarle de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede [dormido](#), porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarle aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarle de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede [dormido](#), porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarlo a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarles aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarles de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede [dormido](#), porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.



# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarle aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarle de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede dormido, porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarles aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarles de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede dormido, porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarles aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarles de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede dormido, porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarles aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarles de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede [dormido](#), porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.



# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarles aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarles de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede dormido, porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarle a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.

# *La importancia de las canciones y nanas para bebés*

*Desde hace milenios, todas las mamás saben el efecto calmante que las nanas y la música tienen en los bebés, cómo logran dormirlos, tranquilizarlos cuando tienen miedo o les duele algo...*

## *Música desde el embarazo*

Mientras el bebé crece en tu útero, está desarrollando sus sentidos, tanto los físicos como el sistema límbico (el que controla las emociones). Por eso, debes estimular a tu pequeño para conseguir que alcance su pleno potencial. De este modo también puedes fomentar su inteligencia y reducir su riesgo de padecer dislexia o desarrollar algún trastorno de déficit de atención (TDA). Desde la semana 20 de embarazo el bebé escucha vuestras voces y por lo tanto puede oír música si se la acercas a la tripa. Diversas investigaciones demuestran que la música prenatal le supone una ventaja al feto. Los bebés cuyas madres les ponen música tranquila durante 10 minutos, dos veces al día, parecen evolucionar más rápido y experimentan un mayor desarrollo intelectual.

Debéis hablarle cuanto podáis para que se familiarice con vuestras voces y así se sienta más seguro cuando nazca a este nuevo mundo tan extraño para él. Asimismo, reconocerá las canciones y nanas que le hayas puesto durante estos meses, lo que le ayudará a dormir y a tranquilizarse. Luego, se comprueba que el recién nacido pone atención a una melodía escuchada repetidas veces antes del parto, porque se mantiene quieto, abre sus ojos, voltea la cabeza hacia el sitio donde proviene, flexiona los dedos y se cobija en los brazos...

## *¿Por qué tienen este efecto?*

Las canciones de cuna, también denominadas nanas, son canciones con un ritmo tranquilo, suave y relajante, que se utilizan para arrullar a un bebé y para ayudarlo a dormir.

Según diversos estudios, el ritmo monótono de las nanas es similar a los latidos del corazón y por eso relajan y calman el llanto del recién nacido. Se ha comprobado que la frecuencia cardiaca de los bebés disminuye mientras las están escuchando, igual que su ritmo respiratorio, y esto les ayuda a conciliar el sueño o a sentirse mucho mejor cuando están enfermos; por ejemplo, si tienen cólicos del lactante.

Además, reconoce en ellas el tono cariñoso de sus padres o familiares cercanos, lo que le hace sentirse querido y cuidado, reforzando los vínculos afectivos que estáis creando. Por eso, debes cantarles aunque sea un bebé tranquilo que se duerme con facilidad. No esperes a que se ponga a llorar, es una forma de comunicación que compartís desde que nace. Aunque el objetivo primigenio de las canciones de cuna era dormir al niño, también puedes cantarles de día como forma de estimulación. No olvides que la canción de cuna está compuesta para el niño que no tiene sueño, que aún tiene ganas de jugar y aprender...

Por eso puedes utilizarla para despertar su inteligencia. Así perfeccionará su sentido del oído y la coordinación de éste con los ojos y con el movimiento de las manos.

## *Consejos para cantar nanas*

- No te preocupes por desafinar o cantar mal, al niño lo único que le importa es escuchar tu voz y notar tu amor.
- El ritmo melódico de la canción de cuna es mejor para el bebé si va acompañado del ritmo físico. Mientras le cantas, mécele entre tus brazos o en su moisés, con suavidad pero con un ritmo constante; será como estar de nuevo dentro de la barriga de su mamá.
- Si está despierto, cántale acercando tu cara y muy bajito. Así podrá observar tus expresiones de amor, alegría, etc.
- Para dar énfasis a la canción, gesticula y adapta tu entonación según la letra de la misma. Aún no entiende lo que dices, pero su memoria guarda algunas palabras y el tono en el que las pronuncias. Cuando aprenda a hablar, este entrenamiento le servirá de gran ayuda.
- Hasta los 6 meses debes cantarle muy bajito, casi en un susurro, ya que sus tímpanos todavía son muy sensibles y si cantas en voz alta, se asustará.
- Es conveniente que dejes de canturrear antes de que se quede [dormido](#), porque si no, se acostumbrará y solo podrá dormirse si le cantas...

## *La música y los niños*

Todo lo que es música, para un niño, siempre es positivo. Pero debemos tener en cuenta que ésta debe ser siempre adaptada a sus oídos, a su capacidad de escucha; en definitiva, a su edad.

La música le puede ir muy bien para mejorar el aprendizaje, la coordinación, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, entre otros. Pero, sobre todo para ayudarlo a organizarse a nivel interno. La influencia de la música es mucho mayor de lo que creemos.

Cuanto antes se exponga la música al niño más beneficios le aportará, sea como terapia o sea como uso lúdico. De hecho, el uso de canciones para enseñar habilidades académicas, sociales y motoras a niños pequeños se ha convertido en una práctica común para algunos profesores y educadores de música y, por supuesto, para muchos musicoterapeutas de los Estados Unidos.

Hay muchos estudios que demuestran que la música y sus componentes producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Esto lleva a una mayor eficacia en cuanto al funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo.

En resumen, la música presenta múltiples beneficios:

- estimula la expresión de los problemas y las inquietudes
- favorece el desarrollo emocional y afectivo
- agudiza la percepción auditiva y táctil
- estimula la actividad y mejora la coordinación motriz
- fomenta la interrelación social
- ayuda en la formación, desarrollo personal y superación de dificultades de aprendizaje.