Hacer música con el cuerpo, es decir, hacer "body percussion", crear sonidos pegando palmadas con las manos, palmeando las piernas, la barriga, los mofletes...

Experimentar con los sonidos de la boca, ya que no suena igual una "a" larga que una corta, una "u" con la boca muy cerrada, tapando la nariz, silbando... Se puede inventar una canción en un lenguaje inventado con sonidos variados y palabras no existentes en nuestra lengua.

"Dialogar" con los sonidos del cuerpo o de la boca. Es una mezcla de las dos actividades anteriores y puede venir muy bien para niños pequeños, ya que nosotros ponemos una base y ellos nos repiten (a modo de eco) o intentan responder con una variación de sonido o de musicalidad.

Imitar sonidos del entorno, de animales, de electrodomésticos, jugar con onomatopeyas... En el parque, en casa o de excursión, siempre estamos rodeados de sonidos, solo hay que prestarles atención.

Hacer sonar instrumentos musicales adecuados para los peques como panderetas, maracas, flautas, guitarras infantiles, tambores... intentando buscar ritmos o acompañando una canción. Si quieren seguir su formación musical, aquí te explicamos cómo elegir el instrumento más adecuado.

Inventar o construir instrumentos. No es necesario contar con un instrumento "al uso". Muchos objetos cotidianos pues hacer "música" (o al menos ritmos) y también podemos crear tambores, maracas o flautas caseros, reciclar para crear instrumentos...

Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales, y describirlos con sus propias palabras para ser más conscientes de lo que nos rodea y ampliar las habilidades lingüísticas.

Jugando con música

Dibujar los sonidos: una variante de la actividad anterior, pero que no describe con palabras sino con dibujos, echando a volar su imaginación y desarrollando la motricidad fina.

Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el motivo de un sonido o de una música en un cuento inventado.

También podemos hacer el ejercicio inverso: a partir de un cuento, vamos a ponerle banda sonora, añadiendo una canción que nos gusta o inventando una música para esa historia.

Bailar. Hay muchas razones para bailar con nuestros niños, es un ejercicio divertido y fortalecedor que ayuda a desinhibirse. Con los más pequeños podemos ejecutar ritmos básicos (binarios y ternarios) a través del movimiento corporal, con o sin desplazamiento... pero no nos olvidemos del baile libre y "alocado".

Alumnos de nuestros hijos. Los peques pueden ser los mejores profesores de baile, de modo que tiene que escoger su música favorita y a crear una coreografía llena de imaginación.

Grabarnos cantando o bailando, podemos registrar nuestro propio vídeo musical, ¡pero para que quede bien habrá que ensayar antes!

Jugar a juegos de corro, el corro de la patata y otros sencillos bailes tradicionales.

Poner banda sonora a su estado de ánimo. ¿Qué canción te sugiere tristeza? ¿Qué música te resulta alegre? ¿Cuál sería música para el enfado?

Esperamos que el ritmo no decaiga y que pongáis en práctica estas actividades con música y mucho ritmo que estimulan la creatividad de los niños, además de mejorar su autoestima. Cualquier momento y cualquier lugar es idóneo pata divertirse.

Fotos | iStock

En Bebés y más | Música y niños: una terapia para casi todo, Estimula la inteligencia del bebé con el método Tomatis, Actividades con música para niños y para bebés