



MICROTALLER RECREATIVO PARA PADRES

Encargada Taller: Tía Karen Núñez Silva



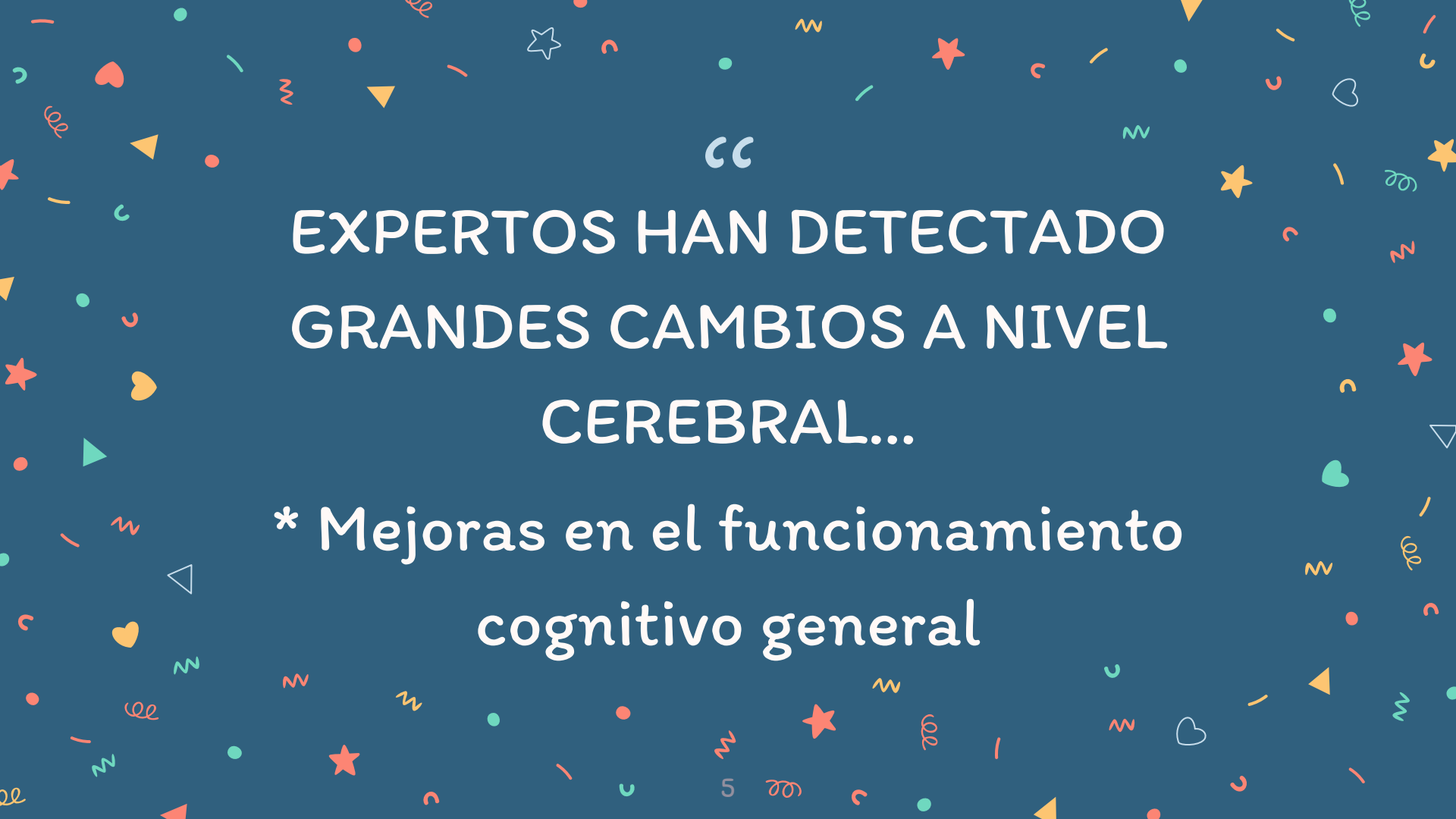
Dinámica de retroalimentación

- ▶ ¿Qué le ocurre a tu cuerpo o mente cuando escuchas alguna música entretenida?

No sólo es divertido escuchar música y bailar...



- Existen numerosos estudios científicos donde el ejercicio físico ayuda a cambiar la vida...
- Bailar, correr, nadar, andar en bicicleta o hacer deporte contribuye a reducir el riesgo de trastornos cardiovasculares.
- Alivia síntomas de estrés y depresión.



“

EXPERTOS HAN DETECTADO GRANDES CAMBIOS A NIVEL CEREBRAL...

* Mejoras en el funcionamiento
cognitivo general

- ▶ MEJORAS EN LOS CANALES DE MEMORIA Y FUNCIONES EJECUTIVAS.
- ▶ MEJORAS EN LA CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS
- ▶ INHIBIR INFORMACIÓN RELEVANTE DE MANERA MÁS EFICAZ...

AUNQUE NO LO CREAS,
TODO ESO LE OCURRE
A TU CUERPO CUANDO
LO EJERCITAS ...



POR SUERTE ÉXISTE UN EJERCICIO
AERÓBICO EN EL QUE NO NECESITAS
SER EXPERTO...

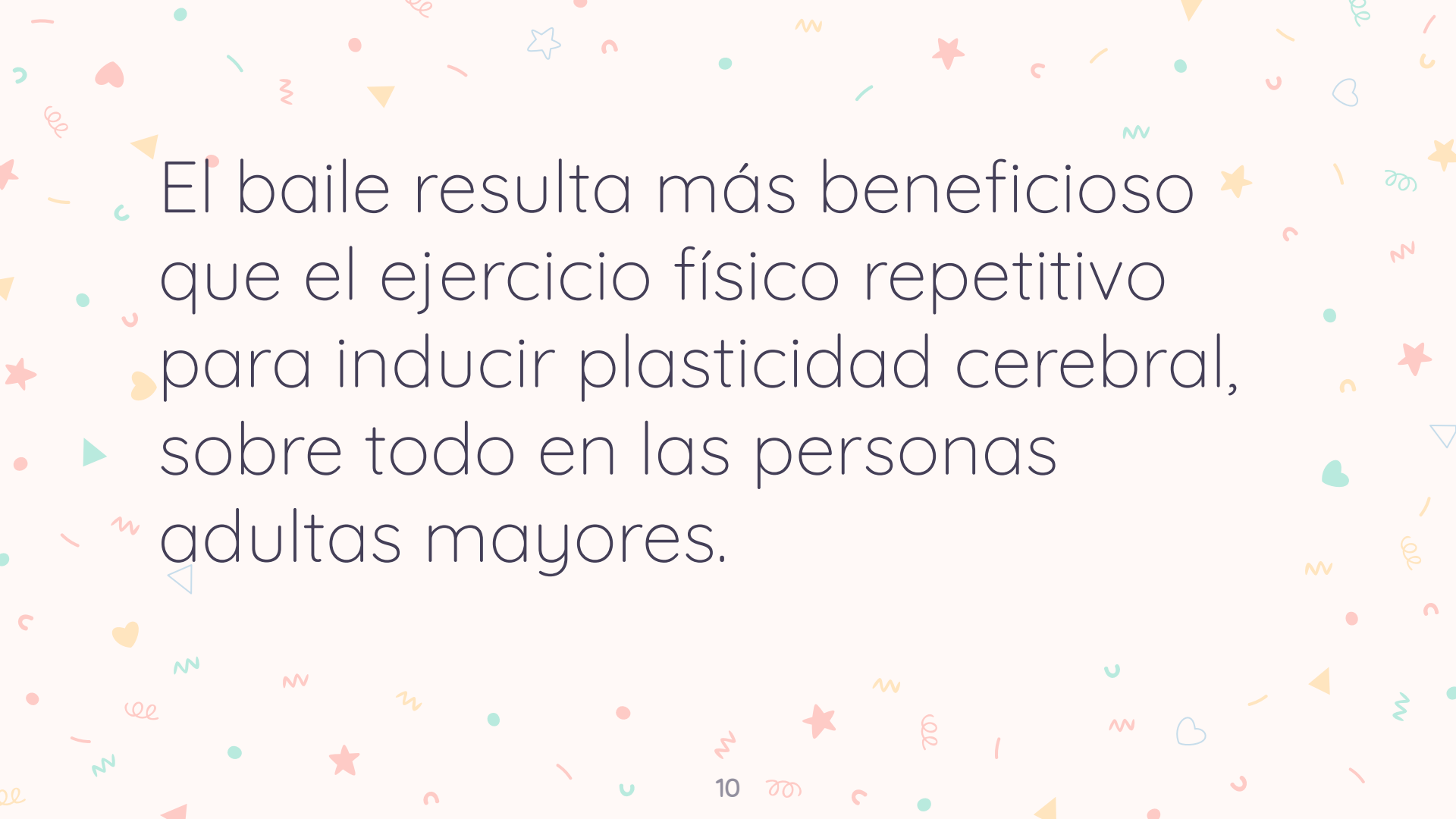
¿SABEN CUÁL ES?

....

EL BAILE...



- * Ya que se adapta a nuestras condiciones físicas e incluso económicas.
- * Bailar es la cura inmediata ya que tiene múltiples beneficios.
- * Mejora nuestra fuerza y resistencia muscular.
- * Mejora nuestra motricidad y a reducir la probabilidad de sufrir caídas.



El baile resulta más beneficioso que el ejercicio físico repetitivo para inducir plasticidad cerebral, sobre todo en las personas adultas mayores.

¿EN QUÉ NOS AYUDA LA MÚSICA?

Activa a nivel cerebral procesos de empatía

Modifica estados de consciencia

Aviva sentimientos que tiene sus raíces en nuestra historia evolutiva y cultural

**COMO VES EL BAILE ES AQUEL EJERCICIO
QUE TE HACE FALTA TANTO FÍSICA,
MENTAL COMO ANÍMICAMENTE...**





Entonces...

¿QUE ESPERAS?... ANÍMATE Y COMIENZA A
MOVER TU CUERPO JUNTO A TU FAMILIA...