

Beneficios cognitivos y para la salud mental del baile en la infancia

SANTA
MONICA
COLLEGE
DANCE
DEPARTMENT

Desarrollado por Desmonette Hazly, MA, MSW, PhD

MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

- Aprender coreografías implica que los niños recuerden pasos y secuencias, lo que fortalece la memoria tanto a corto como a largo plazo y potencia su capacidad de concentración.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- La danza introduce a los niños en nuevos pasos, ritmos y patrones, estimulando la flexibilidad cognitiva y afinando su habilidad para resolver problemas de manera ágil.

FOMENTA EL DESARROLLO NEURODIVERGENTE

- La danza ofrece un entorno estructurado y flexible que apoya el desarrollo emocional y social, creando un espacio seguro para la expresión creativa, la comunicación, la creación de lazos sociales y la colaboración.

FUNCIONES EJECUTIVAS

- Participar en actividades de danza puede mejorar la atención, la planificación y la capacidad para cambiar de tarea, habilidades clave de las funciones ejecutivas que favorecen el aprendizaje global.

DISCIPLINA Y AUTOCONOCIMIENTO

- Las clases de danza enseñan habilidades esenciales para la vida, como la disciplina, la escucha activa y la responsabilidad, al fomentar que los niños y niñas acudan con constancia a sus ensayos.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- La actividad física, como el baile, estimula la liberación de endorfinas, sustancias naturales que mejoran el estado de ánimo y pueden ayudar a aliviar síntomas de depresión y ansiedad.

EXPRESIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- El baile ofrece a los más pequeños un espacio saludable y creativo para expresar sus emociones, facilitando la regulación emocional y favoreciendo el autoconocimiento.

AUTOESTIMA Y CONFIANZA

- Aprender y dominar coreografías, actuar y recibir comentarios positivos contribuye a que niños y niñas desarrollen mayor confianza y autoestima.

HABILIDADES SOCIALES Y EMPATÍA

- Las actividades de baile en grupo enseñan a los niños a colaborar, cooperar y generar confianza, además de brindarles la oportunidad de hacer nuevas amistades y desarrollar empatía.



DISTRITO DE LA JUNTA DIRECTIVA DE SANTA MONICA COMMUNITY COLLEGE:
Dr. Sion Roy, Presidente; Dr. Tom Peters, Vicepresidente; Dr. Luis Barrera Castañón; Anastasia Foster; Dra. Nancy Greenstein; Dra. Margaret Quiñones-Perez; Rob Rader; Sophia Manavi, Representante Estudiantil; Kathryn E. Jeffery, Ph.D., Superintendente/Presidenta Santa Monica College | 1900 Pico Boulevard, Santa Monica, CA 90405 | smc.edu



DANCE IS
GREAT
MEDICINE

LIVE. LOVE. DANCE.
SANTA MONICA COLLEGE

