

BIENESTAR FAMILIAR

¿Sabes qué es la **Dopamina**?

Es una de las hormonas que nos permite **sentirnos bien**. Te cuento que todos tenemos dopamina y todos podemos liberarla.

Esta hormona nos ayuda para muchas cosas, como por ejemplo motivarnos a realizar alguna actividad, como también nos ayuda a sentir placer y alegría. Además de contribuir a procesos cognitivos como el aprendizaje, memoria y autoestima

¿Sabes **cómo** liberarla?

Es muy fácil...con **MÚSICA!**

LA MÚSICA PARA EL BIENESTAR FAMILIAR

Hábitos en conjunto: Los niños necesitan estructura, y más en estos tiempos sin clases, evitando así que pase largos periodos dentro del hogar haciendo lo mismo. Necesitamos que los padres motiven a sus hijos, desde actividades simples a más complejas (Ej. Ordenar la ropa, ayudar a poner la mesa, etc.)

AQUÍ USAREMOS LA MÚSICA

Al realizar la actividad de ordenar la casa en familia, utiliza la música de fondo, ya veras como hará que todo sea más divertido. Para esto, pregúntale a tu hijo que música le gusta y en conjunto van formando una lista de canciones donde todos se sientan incluidos en sus gustos.

LA MÚSICA COMO ELEMENTO CANALIZADOR DE EMOCIONES

También pueden buscar una canción y cantarla en grupo, no importa si eres desafinado, aquí lo importante será disfrutar de las sensaciones que nos provoca hacer música.

