

ACTIVIDADES Y DEPORTES QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO INTEGRAL DE NUESTROS HIJOS



¿Por qué es tan importante el desarrollo de actividades extra-curriculares en nuestros hijos?

Acostumbrar a nuestros niños desde pequeños a realizar actividades fuera del horario escolar no sirve sólo para llenar las agendas y mantenerlos ocupados sino, también, para que ellos encuentren una fuente de bienestar constante que los acompañará durante toda la vida.

El tiempo del verano se presenta como una buena oportunidad para que los padres puedan comenzar a incentivar a aquellos niños a quienes les cuesta más las actividades extracurriculares, a encontrar un programa o arte que sea beneficioso o ideado para desarrollar sus talentos más escondidos. Muchos niños prefieren, hoy, la televisión o los juegos electrónicos a ir a una clase donde se encuentre con amigos y estimule su desarrollo. Es un gran desafío para los padres poder encontrar, de esta manera, un programa que los acompañe durante todo el año y que mantenga a los hijos motivados y alegres. El aburrimiento siempre aparece como el gran enemigo y se presenta como la perfecta excusa para dejar de realizarlo. Por este motivo, tanto el deporte como las artes, son una escuela de valores para la

vida, ya que enseñan actitudes positivas como la importancia de compartir, la constancia de participar, la división de tareas, o la idea de trabajar en conjunto para lograr un objetivo en común. Las actividades, además de facilitar la comunicación, la amistad y diferentes destrezas corporales según lo que se escoja, estimulan el orden, la rutina y la disciplina desde pequeños. Y aunque, a veces, conseguir los buenos hábitos en los niños cuesta, ellos vivirán un gran centro de estímulo y atención que les aumentará su autoestima, desarrollando las diferentes destrezas que poseen de una manera innata.

Es fundamental que los niños disfruten de la actividad o deporte que escogan y que no sea ésta una pura selección de lo que los padres quisieron hacer y nunca lograron. Los niños, además de aprender, deben gozar, divertirse y aprovechar la infancia en su máximo potencial. Escuchar lo que les gusta y guiarlos es nuestra tarea, aunque sea un poco diferente al “súper ídolo” que proyectamos en sus personas. Dejarlos ser ellos mismos es muy importante.

BENEFICIOS DEL YOGA



¡Sí, el niño también puede practicar yoga! Las clases pueden comenzar desde bebés. El yoga colabora para que puedan dormir mejor y durante más tiempo, reduce cólicos y dolores de estómago, fortalece el sistema inmune y beneficia el desarrollo neuromuscular. En niños mayores, el yoga favorece el desarrollo muscular y el autocontrol, incrementa el estado físico del niño y promueve un estilo de vida: “niños relajados, niños más felices”. El yoga en forma de juego enseña a los niños a relajarse y, de esta manera, poder lidiar con sus diferentes emociones incrementando así su creatividad y autoestima. Pero sobre todas las cosas, el yoga potencia una profunda comunicación con los hijos creando un lazo con los padres que durará de por vida.



YOGA

BENEFICIOS DE LA MÚSICA

Los estudios señalan que al escuchar y tocar música, tanto como el canto y el baile, se estimula la concentración, el desarrollo corporal, la memoria y el enfoque. Estimula la creatividad, ya que pueden aprender diferentes melodías con distintos instrumentos. Introduce a los niños a enaltecer la expresión y las emociones. Sirve como vehículo para alcanzar metas (aspectos motivacionales y competitivos). Mejora la motricidad fina y la coordinación.

Y un aspecto muy lindo de los diferentes programas de música es que enseñan a los niños a escuchar. Escuchar la música y escuchar a otros, apreciando las diferentes melodías y exaltando los sentidos visual, vocal, auditivo y táctil.

Importante para los padres: exponer a los niños a melodías musicales. Incentivarles canciones hogareñas, alentar la expresión musical a través de instrumentos inventados por los niños (palitos de madera, vasos con arroz, etc.)



MÚSICA

BENEFICIOS DEL BALLET

Los beneficios del ballet para los niños son múltiples. El ballet ayuda a obtener control del cuerpo, fortaleciendo los músculos y ayudando en la coordinación de los movimientos. Además de la habilidad de trabajar en equipo, los niños disfrutan de las clases y van aprendiendo sobre motivación, perseverancia y constancia. El objetivo que se busca es mágico al ver la obra final y el valor de su propio esfuerzo y trabajo. Las clases pueden comenzar a partir de los tres años de edad, con movimientos de coordinación y dinámicas de juego, movimientos básicos y aprendizaje generalizado. Cabe destacar que para comenzar un ballet a nivel más profesional, la edad apropiada es a partir de los 7 años de edad. Además, es importante destacar que la elección de un buen lugar es fundamental, para que los ejercicios y las clases que tomen sean apropiados para su edad y su nivel físico y mental.



BALLET



BENEFICIOS DEL KARATE

El karate es un arte marcial (sin armas) de autodefensa. Se enseña profesionalmente a diferentes niveles. La filosofía del karate en los niños es poder transmitirles cortesía, respeto, autocontrol y hasta confianza en sí mismos. El niño desde pequeño aprende de su poder físico y cómo controlarlo. La disciplina de los niños en la clase es fundamental, así aprenderán a escuchar y pensar antes de realizar cualquier actividad. El karate fortalece los músculos, y ayuda en la coordinación física, y se considera un deporte muy completo porque abarca lo físico, lo mental y lo espiritual.

KARATE



¿ADÓNDE LLEVARLOS A REALIZAR SUS ACTIVIDADES?

* Yoga

ITSY BITSY YOGA FOR BABIES & TODS

Este centro cuenta con dos lugares donde realiza sus clases para niños pequeños: los miércoles en el Miami Children's Music en mid town y los sábados en la escuela Village Montessori. Creado en el año 1999, es un centro que otorga clases especializadas para bebés y pequeños yoguistas. Su fundadora, Helen Garabedian, especialista en Desarrollo de movimiento infantil, maestra de yoga y mamá, comparte su extensa experiencia en sus variadas y especiales clases. Las mismas son dictadas por Adriana Piedra, profesora certificada por Itsy Bitsy. Las clases disponibles son las siguientes:

Baby Itzy Bitzy (recien nacidos a niños que gatean)

Tots Itzy Bitsy Yoga (niños que gatean hasta los 24 meses)

www.itsybitsyyoga.com

Localidades donde se enseña:

Miami Childrens Music Inc. 3252 NE 1st Ave, Suite 112

Village Montessori, Coral Way and 14 Street, Miami, Florida.

Contactar a: Adriana Piedra (305) 773-8737

Adrianam1303@hotmail.com

* Música

KENDALL MUSIC STUDIOS

Kendall Music es un lugar donde el espíritu, el alma y el cuerpo se benefician con una creación divina: la música. Este centro cuenta con personal calificado y experimentado, utilizando equipos interactivos y/o combinando instrumentos convencionales, tecnológicos y métodos vocales. A través de nuestro currículum la dedicación e imaginación no tienen límites, pudiendo incorporar estrategias musicales aplicadas a niños con necesidades especiales, tales como el Autismo y el Síndrome de Down, y a todos los niños en general.

www.kendallstudios.net

CORAL COMMERCE CENTER

114331 SW 120 Street, Suite 110

Miami, Florida

305- 386 2537

* Karate

ACADEMY FOR MARTIAL ARTS

Academy of Martial Arts, es un centro especializado para clases de karate para adultos y niños. Sensei Robert Duzuglu, su fundador, ha practicado artes marciales por más de 33 años. La filosofía de este centro es exaltar el desarrollo personal en cuerpo, alma y espíritu. Profesores especializados han creado un programa que incluye valores éticos y profesionales para todos los niños y adultos que participen. Para más información sobre este centro:

www.rdca.net

398 Crandon Blvd, Suite 206

Key Biscayne, Florida, 33149

* Ballet

THOMAS ARMOUR YOUTH BALLETT

Este centro de clases para ballet clásico fue fundado en el año 1951. Hoy forma a más de 1.000 estudiantes, anualmente; su misión es entrenar bailarines que pertenecen a la comunidad de Miami ofreciendo nuevas oportunidades a personas de bajos recursos, sin tener en cuenta su estrato social y creando así nuevos modelos de personas en nuestra sociedad. Cuenta para ello con un programa de becas para personas talentosas pero con desventajas económicas que están interesadas en educarse y sobresalir y exaltar sus talentos. Gracias a sus diferentes programas, Thomas Armour ofrece variadas clases de Movimiento Creativo, pre ballet, Pilates, Clases de ballet para adultos y un programa completísimo de verano, además de sus diferentes obras que se exponen para toda la comunidad. Cascanueces, entre algunas de ellas expone a niños y adultos a un nivel de profesionalidad digno de imitar. Localidades en West Grove, SouthMiami, Morningside, Redlands y Homestead.

www.thomasarmouryouthballet.org

Ruth Wiesen / Directora: Geannina Burgos

geannina@thomasarmouryouthballet.org

5818 SW 73rd St. South Miami, FL United States 33143

Tel: 305 667 5543 / Fax: 305 667 1024

Email: info@thomasarmouryouthballet.org *