

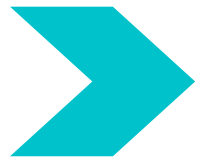
Música y Artes Escénicas

ESPACIO #6 EL DORMITORIO



PALABRAS CLAVE:

primaria
secundaria
recogimiento
escritura
concentración
relajación



ESPACIO #6 EL DORMITORIO

El dormitorio es la parte de la casa destinada al descanso y generalmente el lugar para realizar actividades personales en **recogimiento y concentración**.

A quién no le han cantado una nana de bien pequeño?

Qué canciones nos cantaban nuestros padres cuando éramos pequeños?

Quién les enseñó a ellos esas canciones?

Investigar estas preguntas, puede dar mucha información de nuestros inicios inconscientes en la música, además de despertar muchas emociones.

Las **canciones de cuna**, se han cantado tradicionalmente en los dormitorios de los bebés para ayudarles a conciliar el sueño. Cada cultura del mundo tiene sus propias canciones de cuna de lo más diversas. Escuchar canciones de otros países y culturas, contrastándolas con repertorios conocidos puede ser una tarea muy enriquecedora y didáctica para respetar y valorar la riqueza que aportan otras músicas que no son las más cercanas.





ESPACIO #6 EL DORMITORIO

Un buen momento para hacer recapitulación del día y de la experiencia que conlleva este momento de confinamiento, puede ser la **escritura de un diario musical**.

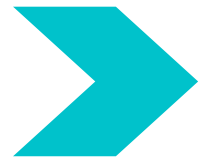
M^a Jesús Camino, nos propone un modelo de diario, que puede ser muy útil en un momento donde la música está presente a lo largo del día, como acompañamiento, como elemento para disfrutar, para recuperar aficiones del pasado, como herramienta de cohesión grupal y momento de reivindicación social.

En este diario, el alumnado reflejará cuáles son las obras escuchadas, las interpretadas, las emociones que ha experimentado y otras experiencias musicales que haya podido tener en estos días de cuarentena.



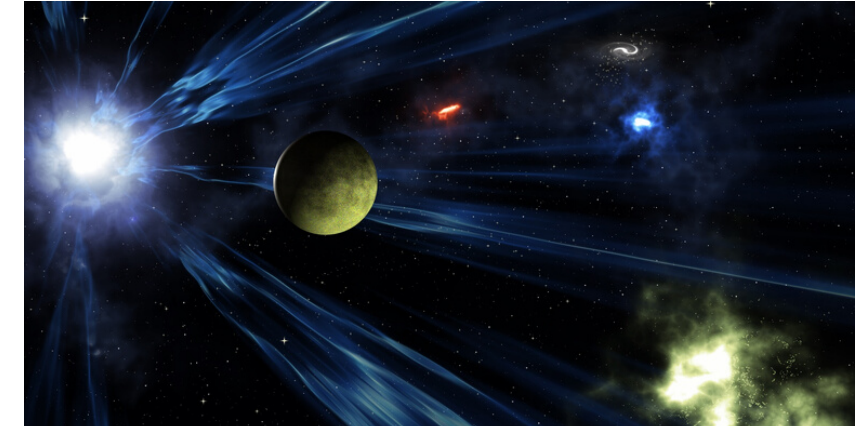
Una propuesta para infantil sería proponer a los alumnos que situaran muñecas y peluches en posición de público, de **escucha**, y hacer un triaje de uno de los audiolibros enlazados al "Rebot Digital". Se puede también **dramatizar**, poniéndose en el papel de narrador mientras suena el audiocuento.





ESPACIO #6 EL DORMITORIO

Escuchar música antes de dormir, puede ser una actividad evocadora que provoque expresión de emociones que hayan podido aparecer a lo largo del día. Una actividad podría ser escuchar música descriptiva o poemas sinfónicos y escribir o narrar (en el caso de compartir habitación), aquello que nos sugiere la música. Un ejemplo podría ser *La Sinfonía Fantástica* de Berlioz, o *Los Planetas* de Holst.



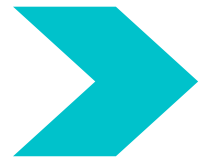
Antes de dormir, podemos proponer la realización de unos **ejercicios de relajación** con el objetivo de conseguir bajar la actividad, el *arousal*, y rebajar tensiones que produce no poder salir a la calle, la convivencia, los deberes y la nueva forma de aprender, las posiciones corporales con el ordenador, etc., donde la música es el medio para conseguirlo.



El sistema que recomendamos es la *relajación progresiva de Jacobson*, un método de relajación muscular progresiva que consiste básicamente en tensar los músculos para destensar posteriormente, consiguiendo un estado de bienestar. Esta relajación la puede realizar en cualquier momento del día y en un lugar donde tenga silencio, pues sólo necesita una esterilla, una manta e ir vestidos con ropa cómoda, es por eso que tu habitación puede ser un buen lugar.



[Relajación muscular progresiva de Jacobson](#)



Música y Artes Escénicas

ESPACIO #BIENESTAR EN CASA

En los tiempos que vivimos, la casa se convierte en el espacio vital donde se manifiestan nuestras conductas, nuestros pensamientos y emociones. Es nuestro **lugar de convivencia**.

Es por ello que os presentamos un recurso que puede ser de ayuda tanto para familias, como para docentes y alumnado, donde las actividades están pensadas para trabajar aspectos que pueden contribuir a **mejorar el bienestar de todos**.



*Musique:
la música como herramienta
de bienestar
Judith Gual*