

ACTIVIDADES MUSICOTERAPIA

Semana 16-22 de marzo

En primer lugar y debido al reciente virus se aconseja salir lo menos posible de casa. Es por ello que debes crear una nueva **rutina diaria** en la que poder incorporar las diferentes actividades aconsejadas por las terapeutas y enlazarlas con tus otros quehaceres diarios.

Para ello es necesario llevar a cabo los ejercicios en un tiempo y espacio concreto, de igual forma que asistes normalmente a terapias en un tiempo y espacio habitual:

- Elige un horario que sea adecuado para ti y mantén siempre ese mismo horario para llevar a cabo las actividades.
- Elige un espacio diáfano donde poder realizar cada uno de esos ejercicios, con el material necesario en cada caso. Siempre que puedas adquirirlo en tu hogar.

Desde el departamento de Musicoterapia se recomienda llevar a cabo las siguientes actividades:

HIGIENE SONORA

Es importante mantener en estos momentos un espacio de calma y tranquilidad, por lo que os recomendamos que controles los tiempos de ver la televisión, y dejemos al menos una hora para estar en silencio o encontrar un espacio para la calma.

Cambia de espacio sonoro, utiliza la radio para realizar tus actividades diarias, recuerda que la música de tu preferencia te puede ayudar a cambiar tu estado de ánimo.

Descansa del móvil, apágalo o no lo veas por lo menos en las comidas.

ACTIVIDAD MOTORA

Intenta recordar aquellos actividades que realizamos habitualmente en terapia. Marcar el pulso de una canción con las manos y pies, recordar alguna coreografía o la puedes crear tu, la música que solemos usar la puedes buscar en youtube.

ACTIVIDAD COGNITIVA

- Pinta dibujos, mandalas.. o haz tus propios dibujos. Acompañado de música, os dejamos algunos enlaces de youtube para que des riendas suelta a tu lado creativo. (anima a tu familia para que te acompañe en esta actividad)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=XSpEh4VUy88>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=yWtNUiq-1Ek>

- Recuerda canciones que realizamos en sesión o inventa alguna que exprese lo que sientes en este momento, estaremos encantados que la compartas con nosotros/as cuando regresemos a la normalidad.
- Si no te sale ninguna canción, te dejo una para que completes la letra y cantes en casa.

LIBRE

Nino Bravo



Tiene casi veinte años y ya está cansado de soñar,
Pero tras la _____ está su hogar, su mundo y su _____.
Piensa que la alambrada sólo es un _____ de metal,
Algo que nunca puede detener sus ansias de volar...

_____, como el sol cuando amanece,

Yo soy libre como el _____

Libre, como el ave que escapó de su prisión

Y _____ al fin volar.

Libre, como el viento que recoge mi lamento y mi pesar.

Camino sin cesar, detrás de la verdad,

Y sabré lo que es al fin la libertad.

Con su amor por bandera se marchó cantando una _____,

Marchaba tan feliz que no escuchó la voz que le llamó.

Y tendido en el suelo se quedó sonriendo y sin hablar,

Sobre su pecho flores carmesí brotaban sin cesar...

_____, como el sol cuando amanece,

Yo soy libre como el _____

Libre, como el ave que escapó de su prisión

Y _____ al fin volar.

Libre, como el viento que recoge mi lamento y mi pesar.

Camino sin cesar, detrás de la verdad,

Y sabré lo que es al fin la _____.

Palabras: Libre, frontera, puede, ciudad, trozo, mar, canción, libertad.