

A moverse en casa o en el colegio

Amalia Garzón comparte dos ejercicios y dos recomendaciones que permiten aprender a identificar las emociones, fortalecer la confianza y el liderazgo, además de vincular a los padres en el proceso:

1 Organizarse en parejas. Cada una debe tomarse de las manos, mirarse a los ojos y respirar al mismo tiempo tres veces. Después, uno de los dos se va a convertir en el espejo del otro y tendrá que comenzar a imitar todo lo que haga con su tronco y rostro. La idea es que represente emociones. Luego se intercambian los papeles.

2 Los padres pueden vincularse al proceso siempre que comprendan que sus hijos no están simplemente bailando, sino aprendiendo, a través del movimiento, cómo transformar los conflictos para evitar las agresiones. Generar canales de comunicación es vital para que se vean los resultados.

3 Escoger una pareja y tomarse de las manos. Preguntarle si confía, y una vez responda afirmativamente pedirle que cierre los ojos para comenzar a moverla al ritmo de la música por el espacio en el que se encuentran. Después de unos minutos se intercambian los compañeros.

4 En los niños menores de diez años las coreografías y los ejercicios están enfocados en aprender a identificar la rabia y las acciones que pueden desencadenarla. De esta forma, es más fácil comenzar a reconocer en qué momento ese sentimiento de mortificación puede llevar a la violencia.

MiEspectador DíadelNiño

Prevenir la violencia con movimientos

Coreografías para la paz

■ Bailar para canalizar la rabia, aprender a identificar las emociones y generar empatía con los demás, es lo que han hecho casi medio millón de niños y jóvenes en Colombia.



A través de movimientos se busca enseñarles a los niños a construir armonía desde casa para reflejarla en la sociedad.

En Florencia y San José del Guaviare el silencio reina entre los niños. Las carcajadas y los gritos aquí no son una constante. Las cicatrices de la violencia se sienten en la desconfianza y el temor que reflejan estos pequeños ante cualquier desconocido.

Sin embargo, el baile pudo romper con estos lastres, hacerlos sentir queridos y llenarlos de esperanza. A través del movimiento, estos niños y jóvenes empezaron a identificar emociones, a sentirse seguros, a establecer co-

digos de comunicación. Aprendieron a mirar a los ojos, a fortalecer su confianza y liderazgo.

Amalia Garzón, directora para América Latina de Move this World, una iniciativa que nació en 2011 para prevenir la violencia a través de la danza y el teatro, explica que las coreografías y ejercicios contribuyen a sembrar la empatía, y así disminuir los conflictos. “En vez de gritar, se mueven, y cuando lo hacen aprenden a ser precavidos para no tocar al otro con brusquedad y golpearlo.

Los movimientos, cuenta, son fruto de un consenso. Además, dejarse guiar por el ritmo de la música los incentiva a sentir, y sentir ayuda a evitar agredir a los demás”.

Para Carolina Piñeros, directora ejecutiva de RedPapaz, este tipo de proyectos son vitales en una coyuntura como la actual, en la que los niños y adolescentes están oyendo constantemente del proceso de paz. “Lo importante, dice, es que no sientan que eso es algo que pasa por allá en Cuba, sino se

den cuenta que pueden contribuir a la construcción de la paz a través de acciones cotidianas”.

En Colombia, los talleres de Move this World se han realizado en Bogotá, Ibagué y Neiva. Cada uno comprende 15 sesiones de una hora que incluyen bailes y ejercicios en grupo, por parejas y a veces con los ojos cerrados. Para Amalia Garzón el final es la parte más importante. Consiste en cinco minutos de relajación durante los cuales se habla de la paz interior y de cómo su construcción

debe empezar en cada persona.

En Estados Unidos, Noruega y Finlandia también hay cientos de niños que bailan para erradicar la violencia de su cotidianidad y los resultados confirman lo que descubrió Sara Potler, creadora de Move this World, cuando estuvo en Colombia: los niños responden mejor a estímulos como la danza para interiorizar la empatía, el respeto y el compromiso ciudadano. Es más fácil apropiarse de los valores cuando se aprende con el cuerpo.

EN McDONALD'S™, EL DÍA DEL NIÑO DURA TODO EL FIN DE SEMANA.

Celebremos juntos este día. Habrá juegos y mucha diversión para tus hijos.

✂ RECORTA ESTE BONO, TRÁELO Y LO CONVERTIREMOS EN UN CONO GRATIS PARA TU HIJO.

McDonald's aliado oficial de:



CORPORACIÓN
DE LA
NIÑEZ



Promoción válida del 26 al 28 de abril de 2013. Bono válido por un cono de vainilla. El cono se entregará únicamente a niños menores de 10 años que estén acompañados de un adulto responsable. Indispensable presentar el bono para redimir el cono. Válido para redimir únicamente en restaurantes McDonald's. No válido por McEntrega, Automac, Centros de Postres o McCafé. Autorizado por Arcos Dorados Colombia 2013.

