

# Estrategia para mejorar la experiencia en calentamiento vocal para niños de ocho años inspirados en Dalcroze, Kodaly y Orff

Gabriela Andrea Nazareno Moscoso<sup>1</sup>

## Resumen

El presente artículo tiene como finalidad proponer estrategias que propicien una mejor realización del calentamiento vocal de los niños, inspirados en las diferentes herramientas que nos proporcionan los métodos como Dalcroze, Kodaly y Orff. La combinación de los distintos métodos enriquecerá las experiencias que los niños obtengan en el calentamiento vocal, todos los mencionados métodos aportan ricamente a la enseñanza de la música, teniendo como objeto la experiencia y el desarrollo musical de los niños.

Cada uno de los seres humanos percibe y vivencia la música de diferente manera, pero al fin sigue siendo aprendizaje musical vivencial y significativo; no se puede obviar la individualidad de los niños, porque esta individualidad fortalece su aprendizaje, siendo el niño el constructor de su conocimiento, por lo tanto, el calentamiento vocal debe realizarse de manera práctica, versátil y finalmente efectiva. Con el fin de que la sesión de calentamiento sea significativa, se deben preparar ejercicios que traten retos vocales y ejercicios específicos, de esta manera el calentamiento vocal se tornará divertido y ameno; el objetivo del programa debe ser planteado de manera clara, y al momento de ejecutar dichos ejercicios, estos deberán estar vinculados al mismo, con el fin de que el aprendizaje se convierta en significativo y cumpla con la enseñanza prevista.

**Palabras clave:** Estrategia, calentamiento vocal, métodos, experiencia, desarrollo musical, niños.

## Abstract

The purpose of this article is to propose strategies that promote a better development of the vocal heating of children, inspired by the different tools provided by methods such as Dalcroze, Kodaly, Orff. The combination of the different methods will enrich the experiences that the children obtain in the vocal heating, all the mentioned methods contribute richly to the teaching of the music, having like object the experience and the musical development of the children.

Considering, that each of the human beings perceive and experience the music in different ways, but at the end it continues to be experiential and meaningful musical learning, the individuality of the children can not be ignored because this individuality strengthens their learning, being the child the builder of his knowledge, therefore, the vocal heating should be carried out in a practical, versatile and finally effective way, in order to make the warm-up session meaningful, exercises that deal with vocal challenges and specific exercises must be prepared, this way the vocal heating will become fun and enjoyable, the objective of the program must be clearly stated and when executing these exercises they must be linked to it in order that the learning becomes meaningful and comply with the teaching planned.

**Keywords:** Strategy, vocal heating, methods, experience, musical development, children.

<sup>1</sup> Licenciada en Música – Corporación Universitaria Adventista. Magíster en Educación Musical.

## Introducción

¡Qué tan importante es la música o mejor aún, qué tan importante es aprender y practicar el canto! El canto es una actividad que contribuye de manera especial al desarrollo de la inteligencia de infantes, niños y adolescentes. Facilita la comunicación y el intercambio de experiencias, conocimientos, promueve la apertura natural y sincera entre los seres humanos. Los niños desarrollan la musicalidad cuando se los acerca a algo conocido, en este caso a canciones originarias del lugar donde residen o sencillamente canciones que evoquen sensaciones anteriores. Las canciones pueden formar parte de la vida, puesto que existe un sinnúmero de temas que se pueden usar en todo momento e inclusive inventar canciones. No se trata solo de incentivar el aprendizaje de una materia más, sino de inculcar en el niño hábitos de vida positivos, vivencias únicas e irrepetibles que, a lo largo de su vida, cuando escuchen o las canten, recuerden la experiencia.

El uso de canciones es idóneo para ayudar al niño a comunicarse, desarrollando la imaginación y la inteligencia debido a la importancia que representa en su desarrollo intelectual, auditivo, sensorial, del habla y motor. A los niños lo único que les interesa es jugar, mediante el canto pueden jugar y aprender a la vez; hay que recordar que se enseña arte no solo con el objetivo de “recrear”, sino que es un medio para formar.

Por lo tanto, un profesor de canto debe ser un guía que ayude a explorar caminos hasta encontrar finalmente el correcto, el que le permita desarrollar su voz, de tal manera que evoque sensaciones y vivencias únicas en él; se debe tener en cuenta que no existe un solo método que permita que la experiencia en el calentamiento de la voz en los niños sea siempre positiva; se necesita realizar combinaciones que ayuden a volver estas experiencias en positivas, entretenidas y útiles para la su vida. El calentamiento vocal es importante para la preparación del individuo, necesario para el canto o el habla, debido a que nuestra voz es el instrumento con el que todos los seres humanos nacemos, la voz es esencial para una comunicación eficaz. Pero qué hacer, cómo enseñar y descubrir que la música es útil para formar el proceso ar-

mónico y multilateral de la personalidad en el niño, vinculada a su desarrollo, pues el conocimiento de canciones del repertorio influye sobre los sentimientos y a la vez en la formación de cualidades. El canto, como uno de sus componentes, constituye el primer paso del niño hacia el mundo de la música; su desarrollo positivo o negativo dependerá de los buenos ejemplos que el educando reciba y especialmente, del manejo que el educador realice de la voz infantil.

## Revisión de literatura

El libro de Pilar Pascual Mejía, con el título *Didáctica de la música para la primaria*, ayuda a la creación de ideas y estrategias para la aplicación de las mismas en la clase de canto; da una visión en general de los métodos de los diferentes autores, en los que se basa este artículo; es importante considerar que la evolución del niño es sustancial y el libro demuestra las características generales del niño y el valor formativo de la música: “Facilita las facultades necesarias para otros aprendizajes, lenguaje, cálculo, lectura, psicomotricidad” (Mejía, 2002, p. 13).

Aparte de este valor tan representativo de la música, se puede encontrar también que la voz es el medio de comunicación para el ser humano, por el cual se expresan sentimientos, sensaciones e incluso comunica saberes; pero aparte de todo esto, la voz cantada es un lenguaje primordial en los niños, que parte de sus experiencias, y se puede utilizar como sistema de culturización para ellos, debido a que muchos de ellos no conocerán lo que su mamá o papá jugaban cuando no tenían internet u otro tipo de distracción; así como afirma Mejía (2002): “Las canciones tradicionales serán a la vez un vehículo para que los niños conozcan juegos populares que han caído en el olvido” (p. 57).

Como es conocido, la música y el canto tienen gran influencia en la personalidad; aún más cuando los niños se encuentran en formación, debido a que su atmósfera está rodeada de personas que aportan a su formación y crecimiento personal. “La participación en grupos vocales e instrumentales permite la eliminación de miedos de sobre valoración y a su vez reper-

cute directamente en los casos de timidez e inhibiciones, pues el individuo asume responsabilidad" (Fleites Suárez, s.f.).

"La canción para el niño en este período representa el centro de su actividad musical. Por medio de ella se va a mover, bailar, cantar, a acompañar con instrumentos, es decir, va a establecer contacto directo con los elementos de la música" (Herrera García, 1995, p. 299). Es importante conocer la voz, saber que merece cuidado, que es un instrumento único e irrepetible, que no existen piezas de repuesto, por lo cual se debe cuidar "la voz, instrumento musical más perfecto de la creación, con el que podemos imitar cantidad de sonidos, cantar" (Herrera García, 1995, p. 300).

Así como se calienta antes empezar a tocar un instrumento y se realiza una serie de ejercicios para que el cuerpo entre en calor, ya sea la mano o los dedos, de la misma forma se debe realizar un calentamiento vocal; y es importante poner la voz en óptimas condiciones para que no exista algún tipo de afeción y con el paso del tiempo nuestras cuerdas vocales sufran. Se debe realizar una serie de ejercicios que para el aparato fonador es muy importante, así como lo asevera Rosabal-Coto (2006): "La sesión de calentamiento al inicio del ensayo coral es un medio potencialmente efectivo para preparar el cuerpo, la mente y el aparato vocal para cumplir con las exigencias del canto coral" (p. 2).

Se debe realizar un calentamiento dinámico, donde todos los niños puedan disfrutar de este espacio; es muy tedioso cuando un calentamiento vocal se vuelve aburrido; si se varía el calentamiento es mucho más efectivo, así como lo afirma Rosabal-Coto (2006): "Para que un calentamiento sea efectivo, no debe ser extenuante ni muy largo, sino ligeramente intenso, dinámico y variado" (p. 2).

Tanto una postura corporal como una buena respiración son primordiales para aprender a cantar o cantar; no se puede cantar de manera correcta si la emisión de aire es defectuosa: "En vista de su papel de educador coral, le corresponde al director insistir en los buenos hábitos respiratorios y guiar a los cantantes a relacionar la bue-

na respiración, el buen apoyo, y la emisión vocal con una postura corporal adecuada" (Rosabal-Coto, 2006, p. 2); si la postura es incorrecta, todo debe estar en su lugar para que el canto sea más fácil de realizar. "El primer cimiento de una técnica vocal saludable es una postura corporal apropiada" (Rosabal-Coto, 2006, p. 3).

La relajación del cuerpo para el canto se convierte en una parte importante del canto; sin relajación el canto sería forzado: "Se les puede explicar que cuando están muy tensos porque están nerviosos o enojados, los músculos se ponen duros, rígidos y es mejor aflojarlos para sentirse bien, pero para ello es necesario descubrir en qué partes del cuerpo están esas tensiones" (Pensso, 2009, p. 2).

El cuerpo, como la caja de resonancia de la voz, necesita estar en óptimas condiciones; no se puede tocar un instrumento si no se ha calentado antes; todo el cuerpo es el conducto por donde la voz viaja y sale al público. En uno de los libros se destaca la actuación de Dalcroze en la relajación del cuerpo: "La técnica de Dalcroze: a través de la contracción y relajación busca reducir voluntariamente el tono muscular en forma progresiva llevándolos a la situación de reposo" (Pensso, 2009, p. 2).

Como punto relevante, dentro de la voz la expresión vocal es importante en los niños, así como las canciones, puesto que "las canciones son la forma más viva, fácil y espontánea de practicar la música" (Barbarroja, 2009, p. 5).

Se debe incentivar a los niños a cantar, siendo este el medio de expresión más grande, por el cual se expresan sentimientos, emociones, dando así sentido a la vida, volviendo la música significativa, conociendo que el aprendizaje y las pautas para aprender los da el alumno, pero la música juega un papel destacado en este proceso. Barbarroja (2009) señala lo siguiente: "Hacer que el niño/chico experimente la música durante sus primeros años lo ayudará a desarrollar las destrezas que él o ella necesitará para lograr el éxito en el desarrollo social, cognitivo y físico" (p. 7).

¿Cómo apostar por la música? ¿Por qué

no darle lugar para formar parte de la vida de los niños o del ser humano?, la música es parte fundamental de la vida; forma el carácter, mejores seres humanos y más sensibles, más acertados en sus propias decisiones, e íntegros en su actuar; el canto es la expresión del alma, la forma más fácil de comunicar lo que se siente, sin miedo ni reservas.

### **Estrategias y aplicación práctica**

Los métodos convergen en un mismo fin, el cual es que el aprendizaje musical se interiorice y se convierta en parte vital del día a día del niño; cada uno de estos métodos es relevante, utilizando diferentes instrumentos y estrategias, los cuales contienen un mismo interés. De tal modo, "La enseñanza es una práctica interactiva que comienza y termina con la visión del estudiante. Esto es más complicado de lo que parece, porque es algo que está en curso y nunca completamente acabado" (Ayers, 2015, p. 25).

Como se mencionó, el alumno es el constructor de su aprendizaje, y el maestro simplemente se convierte en el facilitador. Se han visto anteriormente la importancia y el valor de desarrollo en el ser humano que la música posee. El maestro debe tener en cuenta el desarrollo evolutivo en el que se encuentra el niño, de este modo, "El medio ejerce muchísima influencia sobre el gusto infantil, pues el niño canta aquello que el medio cultural le ofrece: canciones populares, regionales o modernas" (Mejía, 2002, p. 47).

Por lo tanto, se enlista una serie de estrategias y ejercicios que ayudarán a que la experiencia en el calentamiento vocal sea más divertida y práctica al momento de aplicarlo. El calentamiento resulta vital al momento de cantar debido a que nuestro cuerpo es el conductor de la voz. Se debe tener en cuenta que en cada ensayo se recalcarán la respiración abdominal y la postura correcta siempre, debido a que los niños muchas veces olvidan cuál es la posición correcta del cuerpo y la posición de la boca para cantar, para que la voz se emita de manera correcta, y al momento de vocalizar permita que el aire pase fluidamente por los conductos correctos.

De esta manera se aplicará lo que para Dalcroze es importante, el movimiento corporal; nuestro cuerpo posee ritmo natural; por ejemplo, el bit de nuestro corazón, partiendo de allí se puede dar la clase de calentamiento corporal con movimientos que permitan el calentamiento que se necesita para iniciar con el canto; de esta forma se iniciará señalando ciertos ejercicios que se emplearán en la clase de técnica vocal o en el grupo de coral de niños:

- Relajar el cuerpo (el maestro puede hacer que los niños se recuesten en el piso y contarles una historia, con ayuda de un instrumento realizar una ambientación para que los niños ingresen al mundo de la música en completa serenidad).
- Realizar ejercicios donde relaje el cuerpo: realizar movimientos circulares de brazo, hombros, inclinar la cabeza de lado a lado con delicadeza.
- Relajación de la máscara: movimientos circulares en pómulos, frente, nariz, realizar muecas, abrir la boca al momento de repetir las vocales.
- Relajar la lengua: sacar la lengua, moverla de izquierda a derecha, y viceversa, movimientos circulares dentro de la boca, utilizar la letra (rrrr) para lograr que la lengua vibre.
- Relajar labios: utilizar la sílaba (prrr) y dejar que los labios vibren, como el sonido de un caballo relinchando.
- Realizar bostezos.

Se puede tener en cuenta que en la metodología de Dalcroze y Orff son importantes la conciencia de altura y el movimiento; por tal motivo también "el movimiento del cuerpo como un intermediario entre los sonidos y el pensamiento" (Mejía, 2002, p. 57), y al momento del calentamiento se puede incentivar a los niños a que tengan en cuenta esta diferencia con sonidos agudos y graves, por ejemplo:

- Reconocimiento de sonido: sonidos graves se sientan, y en los agudos se paran.
- Saltar y acostarse: en las notas agudas los niños saltarán, y en las notas graves ellos se acostarán.
- Sonidos agudos: caminan en puntillas, y sonidos graves, caminan en talones.
- Sonido grave: bajan los brazos, y sonidos

- agudos, los levantan (se pueden utilizar juegos con las alturas para que la clase sea más productiva y menos monótona).
- Marcar el pulso de la canción en forma de marcha mientras toca un instrumento. (El maestro puede utilizar la canción que va a ensayar con los niños o la canción utilizada al momento de la relajación con ritmos rápidos o lentos, para que tengan conciencia del pulso, según el objetivo del maestro).
  - Combinar saltos y pasos al momento de marcar el pulso. (El maestro podrá dividir al grupo en uno de salto y uno de paso; al momento de marcar un ritmo rápido los niños saltarán, y al momento de marcar uno lento, los niños darán pasos).

Después de la relajación y calentamiento corporal, se centrará la atención del maestro en el calentamiento vocal; Kodaly integra la combinación de la voz y el reconocimiento de la figura; se hace referencia a la voz en esta forma: "Lo prioritario no es aprender canciones sino aprender a cantar" (Mejía, 2002, p. 58); en este caso, el maestro deberá implementar ejercicios atractivos y fáciles de aplicar; de esta manera el calentamiento vocal será mucho más ameno y se logrará el objetivo de aprender a cantar; por ejemplo: Utilizar trabalenguas en combinación de tono y pulso: rápido ruedan las ruedas del rápido carro del ferrocarril. (El maestro tocará constantemente una nota, mientras sube o baja de tono acelera o disminuye el tempo). Inclusive, se puede lograr que los niños lleven el pulso con sus palmas.

Se puede utilizar también lo que muchos conocen como disfraces vocales; ejemplo: los niños formarán un círculo, uno de los niños será vendado en sus ojos mientras el maestro toca una canción; después de que ellos canten una canción conocida por todos, el maestro elegirá a un niño para que le pregunte al niño que tiene los ojos vendados: ¿Quién soy? Imitando la voz de alguien o variando el tono que el niño elija, el que tiene los ojos vendados deberá acertar; si lo hace, él escogerá al siguiente a quien deberá vender; y si no acierta, él deberá continuar vendado hasta que lo haga.

- Utilización de frases chistosas: **Una vaca se comió una flor y se intoxicó**: en escalas mayores y menores.
- Utilización de quintas con la vocal **i**: el maestro toca quintas, y los alumnos repetirán las notas que escuchen.
- Utilización de las vocales **a, e, i, o, u**: el maestro toca las escalas mayores en combinación de las vocales.
- Utilización de las vocales **a, e, i, o, u**: el maestro toca las escalas menores en combinación de las vocales.
- Utilización de la palabra **luna** en escalas mayor y menor. El maestro toca y ellos repiten.
- Las frases **Dime si así me quieres tú, Mi mamá me mima, yo lo sé**, se las puede utilizar en escalas mayores y menores, con la finalidad de que articulen y vocalicen de mejor manera.
- Las palabras **mira y Camila**, se las puede utilizar para diferenciar altura; en este caso el maestro toca 2das mayores y menores, y así podrán diferenciar alturas y cambios de tono.

Cada una de las estrategias aquí planteadas puede realizarse en cada clase en la que el maestro tenga técnica vocal con su grupo de niños; se pueden implementar muchas más estrategias, lo que depende de la imaginación del maestro y de las estrategias que utilice para realizar una clase amena y, al mismo tiempo, significativa; la clase puede variar, dependiendo del maestro. Siempre que se realice calentamiento vocal, recalcar la postura correcta del cuerpo y la respiración abdominal que el niño debe tener; cabe resaltar que el canto brinda al niño un contacto positivo con la música.

El maestro debe seleccionar material coral acorde a la edad de los niños y a su nivel musical, para que al niño no se le convierta en una obra difícil de aprender y más bien sea divertido asistir y cantar las canciones propuestas por el maestro.

### Conclusiones

Cantar no solo es una buena herramienta para ayudarnos a enfrentar con buen humor las adversidades, sino también un adecuado alimento para el cerebro de los niños. Los niños necesitan, desde sus primeros años de vida, más estímulos

musicales.

Al jugar cantando, los niños consiguen centrarse más en sí mismos y en el momento en que están viviendo; el canto les ayuda a sentir la intensidad de sus actividades. Además, permite transformar cualquier momento de estrés, de tensión o de ansiedad, en un instante más sereno, tranquilo y relajado. La música relaja, los niños consiguen una mejor concentración en los estudios, jugar cantando apoya el desarrollo de los niños en todas las áreas, sea física, mental o social.

Todo en este mundo es aprendizaje, la música tiene muchos componentes; no solo tocar instrumento, o cantar, o la danza, sino que es un todo; cada una se complementa con la otra. Se debe aprender como educadores a ser más inteligentes y menos negligentes al momento de enseñar; el canto y la música en sí son importantes en la niñez, ayudan a afianzar conocimientos, a cimentar saberes, a formar carácter, se debe proponer que la música es para todos y no solo para los que muchas veces se consideran aptos.

Cada herramienta aquí presentada se puede utilizar de diferente manera, aplicándola de acuerdo con las necesidades reales; no existen una receta ni unos pasos estrictos por seguir; existen muchas maneras de volver la enseñanza musical en acción, y no solo teoría, la combinación es mucho más significativa y productiva al momento de enseñar.

Ser más conscientes vuelve al ser humano más inteligente; el buscar información, experimentar desde la propia experiencia, desde el aula, hace querer saber más. Probablemente este artículo no proporcione mucho conocimiento, pero desde la experiencia laboral y la experimentación se podrá enriquecer; un punto importante para volver más rico en conocimiento a este artículo, podría ser el hecho de investigar cómo resolver problemas de afecciones vocales en niños desde el aula, el saber utilizar herramientas para la mejora desde el campo educacional, pero expandir el conocimiento requiere, mayor búsqueda de saberes, mayor compromiso, mayor amor por lo que se hace y por querer aprender

más. Se podría recalcar que el conocimiento proviene de la búsqueda, de la acción, de la experiencia y de la motivación; cuanto más motivación, más acción, y mucha más experiencia; no dejemos de lado que todo es aprendizaje, y cada aprendizaje es un escalón más hacia el éxito.

## Referencias

- Barbarroja, V. J. (2009). La música en la educación infantil. *Revista Digital Innovación y Experiencias*, p. 1-14.
- Ferrer, J. S. (2001). *Teoría y práctica del canto*. Barcelona, Herder.
- Herrera, G. A. (1995). *La educación de la expresividad musical en el niño de educación infantil*. Buenos Aires, Argentina: Aique.
- Mejía, P. P. (2002). *Didáctica de la música para primaria*. Madrid: Pearson Educación.
- Pensso, M. (2012). *Warm up o calentamiento vocal*. Adaptado para niños de 4 a 12 años. Gobierno de Santa Fe, Argentina.
- Rosabal-Coto, G. (2006). *Desarrollo vocal significativo por medio de calentamientos Corales*. Costa Rica: Sonograma.