

# BAILAMOS?

**La vida es corta y siempre habrá platos sucios, así que bailemos.**



*James Howe*

# ¿Por qué bailar?

- Bailar nos ayuda a canalizar nuestras emociones de una manera más saludable.
- Nos ayuda a conectar con uno mismo.
- Nos ayuda a sociabilizar, interactuar con los demás.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la autoestima y la seguridad en uno mismo.
- Reduce el estrés.
- Alivia la ansiedad.



# ¿Bailamos?

- Pon la música que más le gusta a tu familiar.
- Comienza a bailar por la habitación para que te vea tu familiar y cuando notes que te está mirando...invítale a bailar!.
- Si sois varias personas en la habitación, estaría bien que bailarais todos/as.
- Si por problema de salud no puede bailar, anímale a dar palmas, cantar, mover los brazos (si puede) mientras bailas delante de él/ella.



# Posibles canciones para bailar:



- Aquí tenéis algunos ejemplos que podéis utilizar para esta actividad, pero ya sabéis que hay miles de canciones....
- La bamba:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Coy8HoaIDNw>
- Clavelitos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=gdDtO3sltSE>
- El chacachá del tren:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QaT3GYMchvY>
- Cielito lindo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=U5RC3BJ2PMo>
- Guajira guantanamera:  
<https://www.youtube.com/watch?v=gdYIpnzoW8>



## ASOCIACIÓN FAMILIARES ALZHEIMER VALENCIA

Recordad las recomendaciones que deben seguir:

1. Lavado de manos
2. Evitar tocarse nariz, ojos y boca
3. Mantener la distancia al menos de 1 metro.
4. Taparse al toser con el codo o con un pañuelo desechable
5. Aumentar la limpieza de superficies