

# Descubre los beneficios de dibujar en los niños



Los beneficios de dibujar son muchos y pueden disfrutarlos personas de todas las edades.

Para Lawrence Katz, especialista en regeneración neuronal, dibujar y colorear se encuentran entre los mejores ejercicios para el cerebro.

En los adultos, estimula el pensamiento creativo, facilita la comprensión de las emociones, desarrolla la atención en el detalle y ayuda a controlar el estrés.

Los beneficios de dibujar en los niños son similares: promueve la inteligencia emocional, las habilidades de motricidad fina y la capacidad de comunicación.

## Beneficios de dibujar en los niños

A continuación, se exponen las razones de por qué es conveniente que los más pequeños disfruten dibujando:

### **Fortalece la autoestima**

Es una actividad que el niño puede realizar por su cuenta, por lo que incentiva su autonomía personal.

Además, si se aumenta la dificultad gradualmente y esta es superada, el infante puede desarrollar una mejor autovaloración.

### **Es un buen entrenamiento para la psicomotricidad**

Si le ofreces a tu hijo de entre los 3 y los 4 años dibujos para colorear, mejoras su psicomotricidad.

Esto involucra potenciar su desarrollo físico, sensorial, cognitivo y comunicacional.

### **Estimula la actividad cerebral**

Activa las funciones de ambos hemisferios cerebrales mejorando la concentración.

Por otro lado, se estudia la capacidad del dibujo en el tratamiento de ciertos dolores físicos.

### **Favorece la comunicación efectiva**

Si algunas ideas y emociones son difíciles de manifestar incluso para los adultos, imagina la dificultad que puede experimentar un niño en edad preescolar.

En este sentido, el dibujo y la pintura son excelentes herramientas para ayudar a tu hijo a expresarse. De esta manera, te permitirá saber cómo se siente sin la necesidad de que él tenga que hablar.

Un ejercicio que puedes realizar si te interesa conocer qué emoción experimenta (enfado o alegría, por ejemplo), es pedirle que la dibuje.

Luego, le puedes solicitar que te explique cómo su dibujo representa esa emoción a partir de elementos como las formas y el color.

## Más que una actividad recreativa

Más allá de entregar a tus hijos dibujos fáciles y bonitos para una recreación sana, algunos terapeutas aconsejan esta actividad como parte de tratamientos psicológicos.

¿Por qué motivo? Porque puede ser muy útil en niños con ansiedad, nerviosismo, dificultad para comunicarse o agresividad.

## Dibujos para colorear

En Internet puedes encontrar variedad de sitios donde descargar e imprimir dibujos fáciles y bonitos de manera gratuita.

Estas son algunas de las temáticas más convenientes:

- **Dibujos educativos:** para reforzar en los más pequeños aprendizajes escolares, como las formas, las letras del alfabeto o la numeración.
- **Dibujos animados:** los libros para colorear inspirados en el personaje favorito de tus hijos son una excelente entretenimiento. De hecho, puede que consigas reemplazar el uso del celular y otros dispositivos electrónicos.
- **Paisajes, animales y naturaleza:** colorear este tipo de imágenes, impresas sobre papel reciclado, por ejemplo, promueve el cuidado ambiental en los niños.
- **Mandalas:** debido a sus patrones geométricos, se piensa que colorear mandalas induce a las personas a un estado de relajación similar al de la meditación. Si bien este diseño podría no ser el más atractivo para los niños, un truco que puedes hacer para interesarlos es comenzar a colorearlos tú. Verás cómo automáticamente llamará su atención.

Ahora que conoces las ventajas del dibujo, ten presente que no puedes obligar a tu hijo si no es la expresión creativa con la que se siente identificado.

Lo ideal es que juntos encuentren otra actividad artística afín a su sensibilidad e intereses.