Guía de Bienestar para Músicos Jóvenes

Asociación Suzuki
de Violín de Puerto Rico

Índice

Introducción 1
Antes de empezar a tocar 2
Estiramientos para músicos 3
Alineación del cuerpo 5
Ejercicios de respiración 6
Atención plena 8
Emociones y bienestar 11
Dibuja tu música 17
Pulso y corazón 18
Practicando con amabilidad 20
Reconociendo errores con compasión 22
Practicando en casa 23
Hoja de práctica diaria 24
Afirmaciones para jóvenes músicos 25
Trabajando en colaboración con tus compañeros 26

Créditos

Marta Hernández Candelas — Autora
PhD, MT-BC Musicoterapeuta y Educadora Musical

Rosario Triay, Yolanda Cabassa, Eunice Molina, Madalena Nogueras, Roxanne Colón, Zilka Figueroa — Edición

Gonzalo Aranibar Bravo — Arte gráfico

Alex Figueroa Cancel — Fotografía

Asociación Suzuki de Violín de Puerto Rico:
Verónica Quevedo, Mayra Urdaz, Magdalena Nogueras, Nayomi Lozano, Sheyla Ortíz, Rosario Triay, Diego Irizarry y Paula irizarry.

Estudiantes de la Asociación Suzuki de Violín:

- Alex Francisco Figueroa Joglar
- Amanda N. Mués Vargas
- Anna Camila Toro Underwood
- Antuán D. Suárez Colón
- Camila Talavera,
  Brenda Casillas (mamá).
- Emma Cecilia Bolívar Cabassa
- Felizia Irizarry Ríos
- Galilea Vélez Garro
- Hanna Zoé Díaz Lind
- Isel Yamila Severino Quintero
- Isabella Casado
- Jorge Ignacio Santos Irizarry
- José Figueroa Joglar
- Johann M. Pacheco
- Lorenzo A. Padín Bou
- Mariano Araníbar Quilichini
- Matteo Benjamín Irizarry Ríos
- Pablo José Ávila Hernández
- Pau López
- Pablo A. Padín Bou
- Razil Karlo Rosado Figueroa
- Sebastián Villares Colomer
- Sergio Araníbar Quilichini

Estimado joven en formación musical

¡Nos alegra saber que estás estudiando música! ¡Esta es una disciplina maravillosa! Somos seres musicales y estamos llenos de experiencias que pueden enriquecer nuestra vida musical. Para aprovechar esas experiencias y cuidar mejor nuestra salud física y mental, queremos compartir desde la Asociación Suzuki de Violín de Puerto Rico (ASVPR) algunas ideas y actividades de bienestar para ti, joven músico. Esta guía, escrita con mucho amor por maestros Suzuki de “aquí como el coquí”, tiene la intención de promover tu desarrollo integral y positivo en el proceso de aprendizaje de tu instrumento y en la sana participación en clases grupales, orquestas y otros eventos musicales. Pragmático y fácil de seguir, este recurso está diseñado para complementar y alimentar tus destrezas musicales, así como tu rutina diaria de práctica. Esperamos que te ayude a conocerte mejor y a disfrutar plenamente del lenguaje transformador de la música.

La Guía

La guía incluye sugerencias para prepararte antes de tocar, ejercicios de estiramiento, respiración, alineación corporal y atención plena, además de información sobre la relación entre la música y las emociones. También presenta estrategias para conectar con las emociones en la música por medio del dibujo, consejos para la práctica diaria y el manejo de errores, la importancia del trabajo en colaboración, y el uso de afirmaciones para el cuidado y bienestar de los músicos jóvenes.

Antes de empezar a tocar

La preparación física y mental te ayuda a tener una mejor actividad musical. Algunas recomendaciones para antes de comenzar a tocar (o cantar) son:

Lávate las manos y toma agua

Es muy importante mantenerte hidratado.

Verifica tu postura

Recuerda manterner tu cuerpo alineado, ya sea parado o sentado.

Respira

Los ejercicios de respiración te ayudarán a tener mejor concentración durante la actividad musical.

Estiramientos para músicos

Cómo hacer ejercicios de estiramientos corporales

Los estiramientos corporales ayudan a que tu cuerpo esté mejor preparado para tocar y evitar lesiones. Es importante hacerlos de manera suave y delicada, antes y despues de tocar.

A continuación te proveemos algunos consejos para hacer estiramientos de forma segura:

1. **Ve despacio:** Cuando te estires, hazlo lentamente. No te apresures. Deja que tu cuerpo se acostumbre al estiramiento poco a poco.

2. **Respira:** No te olvides de respirar mientras estiras. Inhala por la nariz antes de hacer el ejercicio y exhala por la boca mientras te estiras. Esto ayuda a relajar tus músculos y a que el estiramiento sea más efectivo.

3. **No llegues al límite:** No intentes estirar tus músculos hasta el límite máximo. Solo estira hasta donde sientas un poco de tensión, pero no hasta el punto de sentir dolor.

4. **Escucha a tu cuerpo:** Si sientes dolor o molestias, detente inmediatamente. Tu cuerpo te está diciendo que has llegado demasiado lejos.

Recuerda, los estiramientos son como un abrazo de protección para tus músculos. Ayudan a mantener tu cuerpo flexible y listo para tocar música sin lastimarte. Así que tómate tu tiempo y estira con cuidado, sin prisa. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

Aquí te compartimos algunos ejemplos de estiramientos

Brazo cruzado al frente

Muñecas hacia arriba

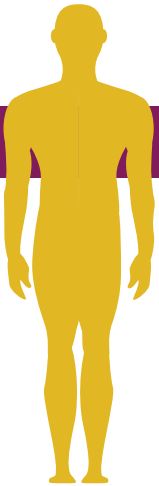
Dedos entrelazados

Muñeca hacia atrás

Brazos hacia arriba

Dedos detrás de la espalda

Alineación de tu cuerpo y tu bienestar



La alineación del cuerpo es la forma de acomodar nuestro cuerpo. Es esencial para el desarrollo integral de todos. Tanto los músicos jóvenes como los maestros y mentores de música deben prestar atención a la postura y la alineación corporal desde el principio para garantizar un crecimiento musical saludable y sostenible.

Aquí presentamos los beneficios de una buena alineación

1. **Calidad del sonido:** cuando tu cuerpo está bien alineado puedes producir un mejor sonido.

2. **Facilidad técnica:** Mantener una postura corporal saludable facilita que tus movimientos sean más fluidos, lo que te permite tocar con mayor precisión y rapidez.

3. **Prevención de lesiones:** La práctica prolongada con una postura incorrecta puede llevarte a lesiones musculoesqueléticas, como tendinitis, lesiones de nervios y dolores crónicos.

4. **Desarrollo físico:** Los músicos jóvenes están en una etapa crucial de desarrollo físico, y una postura adecuada durante la práctica musical puede contribuir al desarrollo saludable de tu sistema musculoesquelético.

5. **Conciencia corporal:** Fomentar la conciencia corporal desde una edad temprana te ayudará a desarrollar una conexión más profunda entre tu cuerpo y tu instrumento.

Ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración ayudan a mejorar tu concentración, a disminuir el estrés, tener una actitud positiva, a relajar los músculos y a ampliar tu capacidad para controlar el aire. Aquí encontrarás algunos tipos de respiración que puedes hacer:

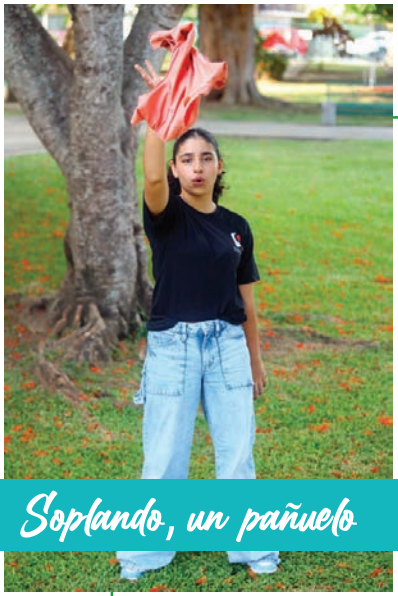
Respiración de Barriga

La respiración de barriga, también conocida como respiración diafragmática, es una forma de respirar que ayuda a relajarte y a sentirte mejor.

1. Encuentra un lugar tranquilo: Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo donde puedas relajarte sin distracciones.
2. Coloca las manos en tu barriga: Esto te ayudará a sentir cómo se mueve tu barriga mientras respiras.
3. Inhala por la nariz: Llena tu barriga de aire, como si fuera un globo que se infla lentamente. Debes sentir que tu mano en la barriga se levanta mientras tu pecho se mantiene quieto.
4. Exhala por la boca: Suelta el aire lentamente, como si estuvieras soplando suavemente sobre una vela. Debes sentir que tu barriga se contrae mientras exhalas.
5. Repite varias veces: Haz esto varias veces, sintiendo cómo tu barriga sube y baja con cada respiración. Trata de hacerlo lento y tranquilo, como si estuvieras respirando junto al mar.

Ejercicios de respiración

Aquí incluimos otros ejemplos de ejercicios que puedes hacer.



Soplando, un pañuelo

Exhalando, como dragón

Oliendo, una flor

Zumbando como una abeja

Atención plena

La atención plena es como un superpoder que te ayuda a enfocate en lo que estás haciendo en el momento presente. Cuando tocas tu instrumento musical o estás en un concierto, la atención plena te permite concentrarte completamente en la música que estás creando o escuchando. También te ayuda a disfrutar de las experiencias que vives de forma activa.

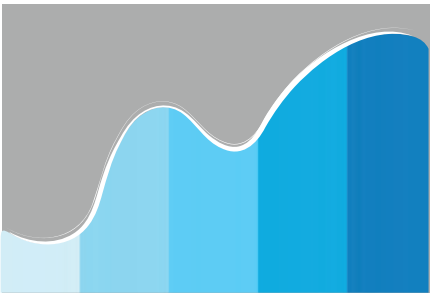
Aplicar la atención plena en tu práctica agudiza tu enfoque en cada nota que tocas, en la afinación, en el sonido, y te hace más consciente de cómo ese bello sonido que produces te hace sentir. Cuando estás en un concierto, te ayuda a disfrutar al máximo de la música, escuchando cada sonido y dejándote llevar por la emoción que transmite.

Activar la atención plena también sirve para manejar tus sentimientos, como cuando estás nervioso antes de tocar en público. Ayuda a mantenerte tranquilo, en lugar de preocuparte por lo que podría pasar o por lo que piensen otros de ti.

Atención plena al practicar

Para Formarse como músico es necesario practicar prestando atención a los detalles, con tu cuerpo y mente presente. Aquí te presentamos algunas ideas:

Practica usando el metrónomo. Asegúrate de que el pulso es estable.



Practica tocando con diferentes dinámicas. Empieza con fuerte y suave.

Enfócate ahora en tocar con un hermoso sonido, usando el movimiento corporal para fortalecerlo.

Si estas en un entorno grupal o de orquesta, escucha con atención los diferentes instrumentos que están interpretando la pieza.

Atención plena al escuchar

Como joven músico, es ideal utilizar la atención plena al escuchar obras musicales. Escoge uno de los siguientes elementos de una pieza para prestarle atención mientras la escuchas:

- Ritmo
- Melodía
- Armonía
- Tono
- Tonalidad
- Volumen
- Silencio

Puedes utilizar estas piezas musicales o culaquiera de tu preferencia para practicar la atención plena.

Acróstico	Shakira	Canon	Pachelbel
Sinfonía No 40 de Mozart		Danza Sara | Ángel Mislán	

Emociones y Bienestar

Es importante para todos cuidar nuestra salud emocional. Las emociones son como las señales que nuestro cuerpo nos envía cuando experimentamos algo a nuestro alrededor o dentro de nosotros mismos. Nos protegen y nos ayudan a entender cómo nos sentimos. Cuando reconocemos lo que sentimos, podemos saber cómo actuar. Las emociones también nos ayudan a percibir y entender mejor a los demás. Si vemos a alguien triste, podemos consolarlo, o si alguien está enojado, podemos ayudarle a calmarse. Todas las emociones son normales y está bien sentirlas. Lo importante es aprender a manejarlas de forma positiva. Identificar nuestras emociones nos ayuda a cuidarnos a nosotros mismos y a los demás, a construir mejores relaciones y hace que el mundo sea un lugar más amable y comprensivo.

Veamos las seis emociones básicas:

Alegría: Es sentirnos muy contentos y felices. Nos hace sonreír y reír.
Sorpresa: Es cuando algo inesperado pasa y nos hace sentir asombro.
Tristeza: Es una sensación de infelicidad y en muchas ocasiones, estar sin energía o con ganas de llorar.
Miedo: Es sentirnos asustados o nerviosos ante una situación.
Enojo: Es cuando nos sentimos muy molestos o furiosos por algo que no nos gusta.
Asco: Es sentirnos con ganas de apartarnos por algo que nos parece desagradable.

Emociones y Bienestar

La música y las emociones están profundamente entrelazadas de una manera maravillosa. La música tiene el poder de despertar una amplia gama de emociones en nosotros, desde la alegría hasta la melancolía y la nostalgia. También es una forma de comunicación, un medio para expresar y manejar nuestros sentimientos. Estas son algunas actividades que puedes realizar para expresar musicalmente tus emociones:

- **Escoge música que represente diferentes emociones:** Escucha varias piezas musicales, e identifica en cada una de las piezas las emociones que despiertan, provocan o producen en ti.

- **Improvisa emociones:** Con un tambor o tu instrumento, recrea una interpretación de tristeza, alegría, miedo y enojo. Finaliza con una interpretación de la emoción que estés sintiendo en este momento.

- **Crea tu "playlist":** Haz una selección de las canciones que más te gustan, y explora tus emociones mientras las escuchas.

Actividad

¿Cómo te sientes hoy ?

Identifica tu emoción de este momento y crea una melodía o ritmo que vaya acorde con esta.

Hoy me siento ...

Dibuja tu música
para expresar emociones

El dibujo musical es una herramienta importante que te permite ilustrar tus emociones de una manera creativa y única. Dibujar la música aumenta tu… :

Creatividad

Dibujar te da la oportunidad de ser creativo y mostrar tu amor por la música de una manera visualmente hermosa. Puedes usar colores, formas y líneas para representar tus canciones favoritas o tus instrumentos preferidos.

Dibuja tu música
para expresar emociones

Autoexpresión

Todos los seres humanos somos creativos y expresivos por naturaleza. Así como al interpretar nuestro instrumento expresamos ideas y emociones, podemos utilizar el dibujo de manera integrada a la música qué escojamos. El dibujo te permite expresar tus emociones y sentimientos sobre la música de una manera personal y única.

Conexión emocional

Al dibujar mientras piensas o escuchas una pieza o canción, puedes profundizar tu conexión emocional y entender mejor la múisca que escuchas. Además, puedes mostrar cómo te hace sentir.
Puedes capturar la energía, el ritmo y la emoción de la música en tu arte.

Comunicación

Muchas veces la música y el dibujo pueden ayudarnos a expresar emociones que no se logran decir con palabras. Dibujar sobre música es una manera útil para comunicar pensamientos y sentimientos. Esto puede ser beneficioso tanto para profundizar en la expresividad musical como para ayudarte a liberar tensiones físicas o emocionales.

Instrucciones

Dibuja tu música o canción (pag. 17)

- Busca una canción o pieza instrumental que refleje cómo te sientes en este momento. Puede ser cualquier de género o estilo musical de tu preferencia.
- Consigue papel y lápiz.
- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas concentrarte en la música y el dibujo.
- Escucha con calma y presta atención a cómo te hace sentir.
- Piensa en las imágenes, colores, formas o ideas que se te vienen a la mente mientras escuchas.
- Dibuja libremente, permitiendo que tu mano se mueva por el papel de forma conectada con los sonidos que escuchas.
- El dibujo no tiene que ser estructurado ni perfecto. La idea de este ejercicio es dibujar con fluidez, conectando lo que escuchas con tu mente y las emociones que estés sintiendo en el momento presente.
- Tus manos se pueden mover prestando atención a cualquier elemento musical que escuches o reflejando las emociones que vas sintiendo.
- Una vez que hayas terminado, observa tu dibujo sin juzgar la calidad artística. Más bien, piensa en cómo te sientes luego de hacer el ejercicio.

Busca el pulso de tu corazón (pag. 18)

Sentir pulso de tu corazón mientras cantas puede ser una experiencia muy reconfortante. Además, ayuda a centrarte y conectarte más profundamente con tu cuerpo y tus emociones. Aquí tienes una guía para hacerlo: Siéntate o acuéstate en un lugar donde te sientas cómodo y relajado. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces para relajarte. Busca tu pulso en el cuello o en tu muñeca. Elige una canción que te guste y que te haga sentir bien. Canta y trata de ajustar el ritmo de la canción al pulso de tu corazón. Si prefieres, también puedes tararear o hacer sonidos sin palabras. Mientras cantas, sigue sintiendo el latido de tu corazón. Permite que la música y el pulso se sincronicen, creando una sensación de armonía y calma. Luego de qué termine la canción puedes reflexionar sobre esta experiencia.

Actividad

Dibuja tu música o canción

Actividad

Busca el pulso de tu corazón mientras cantas una canción

Canción _____

Emoción _____

Interpretando tu instrumento con amabilidad

Para formarse como un buen músico y artista que experimenta bienestar y buenas prácticas de salud mental, es necesario considerar varios aspectos tanto al estudiar en casa como al tocar en cualquier escenario, ya sea solo o en grupo. Además, es importante recordar que si no te sientes bien, debes comunicarlo a un adulto y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

Aquí repasamos de manera integral los aspectos a tomar en consideración en la formación de cualquier músico joven:

1. **Busca siempre tener una buena postura o alineación del cuerpo para evitar lesiones.**
2. **Descansa adecuadamente.**
3. **Escucha música de diversos géneros.**
4. **Muévete y disfruta la música.**
5. **Mantén, repasa y toca un repertorio estándar así como nuevas piezas.**
6. **Presta atención a los aspectos técnicos de la ejecución, como las posiciones, afinación y ritmo.**
7. **Se amable contigo mismo.**
8. **Mantén la mente en el momento presente al tocar.**
9. **Permite fluidez y creatividad en tu interpretación.**
10. **Sé consciente de tu estado emocional y busca ayuda profesional cuando sea necesario.**
11. **Conecta tus emociones con la música.**
12. **Mantén una buena comunicación con tus maestros.**
13. **Disfruta de hacer música solo y en grupo.**

Practicando tu instrumento con amabilidad

1. **Practica con propósito:** En lugar de simplemente tocar las notas una y otra vez, concéntrate en mejorar aspectos específicos de tu técnica o interpretación en cada sesión de práctica.

2. **Descansa y cuida tu cuerpo:** No subestimes la importancia del descanso y la buena salud física. Asegúrate de tomar descansos regulares durante las sesiones de práctica y de cuidar tu cuerpo con una dieta equilibrada y ejercicio regular.

3. **Mantén una actitud positiva:** La música puede ser desafiante, pero trata de mantener una actitud positiva y de celebrar tus logros, por pequeños que sean. Recuerda que cada error es una oportunidad para aprender y crecer como músico.

4. **Busca retroalimentación constructiva:** Comparte tu música con otros músicos y maestros y busca su retroalimentación constructiva. Esto te ayudará a identificar áreas de mejora y a seguir creciendo como músico.

5. **Encuentra tu propia voz:** Siempre es importante estudiar y aprender de tus maestros y músicos, pero también es fundamental encontrar tu propia voz musical. Experimenta con tu estilo y tus ideas para desarrollar una identidad musical única.

6. **Disfruta del proceso:** Recuerda que la música es un viaje, no un destino. Disfruta del proceso de aprender, crecer y crear música, y no te presiones demasiado para alcanzar la perfección. Lo más importante es disfrutar haciendo música.

Reconociendo los errores con compasión

Reconocer errores con compasión es una habilidad crucial para cualquier estudiante de música. Aquí hay algunas estrategias para abordar los errores de manera compasiva:

1. **Cambia tu perspectiva sobre los errores:** En lugar de ver los errores como fracasos, concéntrate en ellos como oportunidades de aprendizaje. Cada error es una oportunidad para mejorar y crecer como músico.

2. **Se amable contigo:** Trata de ser amable contigo mismo cuando cometas errores. En lugar de criticarte, reconoce que todos los seres humanos, incluyendo a los músicos cometemos errores y que es parte de la vida.

3. **Analiza los errores de manera objetiva:** En lugar de sentirte abrumado por lo que no sale bien, tómate un momento para analizar qué produce el error de manera objetiva. Identifica la causa del error y piensa en cómo puedes corregirlo.

4. **Celebra los logros:** Celebra tu progreso como músico, en vez de centrarte en los errores. Reconoce el trabajo duro que has puesto y los logros que has alcanzado, incluso si son pequeños.

5. **Practica la paciencia:** No te desanimes si no ves resultados inmediatos. Para muchas personas esto puede ser difícil. Sin embargo, la consistencia y la paciencia son tus mejores aliadas para aprender música.

6. **Acepta que los errores son parte del proceso:** Entiende que los errores son parte natural del proceso de aprendizaje musical. No te desanimes por cometer errores, en su lugar, acéptalos como parte del camino hacia la mejora.

7. **Busca apoyo:** No tengas miedo de pedir ayuda cuando te sientas frustrado por tus errores. Ya sea de tus maestros, compañeros de estudio o amigos, el apoyo de los demás puede ser invaluable para superar los momentos difíciles.

Reconociendo los errores con compasión

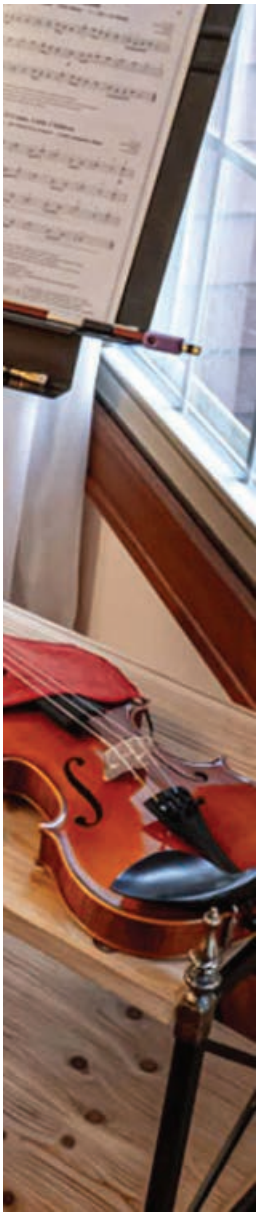
8. **Reenfoca tu atención:** En lugar de obsesionarte con tus errores pasados, enfoca tu atención en lo que estás haciendo en el presente. Esto te ayudará a mantener una mentalidad positiva y enfocada en tu proceso de aprendizaje.

9. **Haz del error una oportunidad:** Valida cómo te sientes al cometer un error. Esto te ayudará a procesarlo, luego, explora y analiza qué aprendiste de este. Puedes ver cada error como una oportunidad para aprender algo nuevo. A veces, los errores pueden conducir a descubrimientos musicales inesperados o a nuevas formas de abordar una pieza.

10. **Disfruta del proceso:** El aprendizaje musical es un proceso a largo plazo. Lo más importante es vivir tu experiencia artística al máximo. Recuerda que aprender música debe ser gratificante.

Practicando en Casa

Es ideal practicar en casa todos los días. Así se crean los hábitos para tocar un instrumento o cantar. Aquí algunas ideas para organizar la práctica gentil:



1. Reserva un lugar silencioso para la práctica diaria.
2. Crea un orden específico antes de comenzar, así aprovecharás major el tiempo.
3. Mantén un diario de práctica para registrar tu progreso, reflexiones y metas.
4. Repasa en cada práctica piezas musicales que ya dominas para mantener tu técnica y repertorio.
5. Establece una meta de práctica de acuerdo a las recomendaciones de tu maestro.
6. Identifica y reconoce tus logros durante la práctica.
7. Sé amable contigo mismo al cometer errores, recuerda que son parte natural del proceso de aprendizaje.
8. Practica la paciencia mientras trabajas en aspectos difíciles o desafiantes. Como decía el maestro Suzuki, “sin prisa pero sin pausa”.
9. Disfruta del proceso de aprender.
10. Aprovecha el tiempo durante las prácticas y evita que sean demasiado largas o cortas, y corrigiendo los errores en lugar de repetirlos.

Hoja de Práctica Diaria

Aquí compartimos un ejemplo de hoja de práctica diaria:

Meta de la semana:

ACTIVIDAD \ DIA	1	2	3	4	5	6	7
Calentamiento							
Respiración							
Técnica							
Repertorio o canciones							
Para escuchar							
Tiempo de práctica							

Algo bueno que observé hoy de mi práctica

Afirmaciones para jóvenes músicos

Las afirmaciones son mensajes positivos que podemos decirnos para ayudarnos a fortalecer nuestra confianza, mantener una actitud positiva y disfrutar del proceso de aprendizaje musical. Te invitamos a escoger algunas que te puedan ayudar en tu proceso de práctica y preparación musical.

Soy creativo/a.

Tengo un gran potencial musical.

Mi música inspira y alegra a los demás.

Soy valiente y me enfrento a nuevos desafíos musicales con confianza.

Disfruto practicando mi instrumento y mejorando cada día.

Mi dedicación y esfuerzo me llevarán al éxito en mis experiencias musicales.

Tengo la capacidad de aprender nuevas piezas musicales con facilidad y dedicación.

Aprecio cada pequeño avance en mi práctica musical.

Mis errores son oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

Soy paciente y sé que el progreso en la música lleva tiempo.

Me encanta compartir mi pasión por la música con otros.

Mi música tiene el poder de expresar emociones y contar historias.

Mi amor por la música me impulsa a seguir adelante incluso cuando enfrento dificultades.

Estoy agradecido/a por la oportunidad de aprender y crecer como músico/a.

Trabajando en colaboración con tus compañeros

Las experiencias musicales promueven una gran oportunidad para trabajar en colaboración con los compañeros y disminuir el sentido de competencia. En un mundo en el que se fomenta tanto a la competencia, es importante recordar que siempre podemos aprender y disfrutar. **¡Tu puedes hacer la diferencia y ayudar a crear un ambiente de colaboración!**

Aquí presentamos algunas sugerencias:

Valora y respeta a tus compañeros. Todos tenemos algo único que aportar y juntos podemos ayudarnos mutuamente a crecer.

Comparte ideas, técnicas y experiencias musicales para mejorar como músicos y a explorar nuevos caminos en nuestra música.

Cuando estés tocando en grupo, recuerda mantener un ambiente relajado que propicie la reflexión y la crítica constructiva para que las opiniones se puedan compartir con libertad y empatía.

Además, no olvides que para lograr metas musicales de conjunto es fundamental trabajar en equipo, estimulando la creatividad de todos y fomentando un escenario artístico divertido, donde podamos disfrutar haciendo música juntos sin preocuparnos por quién es el mejor.

En resumen, al elegir colaborar en lugar de competir, creamos un ambiente más positivo, solidario y enriquecedor para nosotros mismos y para nuestros compañeros músicos. Juntos, podemos lograr cosas increíbles y disfrutar aún más de nuestra pasión por la música.

Esperamos que esta guía te sea útil en tu práctica diaria y que en la etapa de vida que te encuentras, tu experiencia con la música esté llena de aprendizaje, alegría y sobre todo, te ayude a desarrollar una mejor calidad de vida en el futuro.

Esta guía está diseñada para proporcionar apoyo y orientación general sobre el bienestar físico y mental de los músicos jóvenes. Sin embargo, no debe considerarse un sustituto de un tratamiento psicológico o médico profesional. Si sientes que necesitas ayuda o estás experimentando dificultades emocionales o de salud, te recomendamos encarecidamente que busques la asistencia de un profesional cualificado. Tu bienestar es importante, y obtener el apoyo adecuado es crucial para tu salud y desarrollo.

MÚSICA
POR AMOR

Asociación Suzuki
de Violín de Puerto Rico

San Juan, 2024

Agradecimientos

Familias de la Asociación Suzuki de Violín de Puerto Rico, Departamento del Tesoro, Plan de Rescate Estadounidense, Fondos de Recuperación Estatales y Locales, a través de su Beneficiario “AAFAF”, Fiscal Estatal y Local, Coronavirus Fondos de Recuperación (CSFRF). A todas las personas que han compartido sus conocimientos sobre el bienestar a través de la historia.