BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

Guía para disfrutar y jugar con el contenido

Arrullos

Propuesta artística para mamás, papás, cuidadoras/es con niñas y niños de primera infancia

De la mano contigo

Introducción

En el Programa Nidos creemos firmemente en la importancia del arte como elemento que fortalece el desarrollo de habilidades sociales y creativas durante los primeros años de vida. A partir de esta premisa, venimos creando contenidos que promueven la exploración artística, el juego y el disfrute con las niñas y niños de la primera infancia y sus cuidadores.

Estimada mamá, papá y/o cuidador/a: tu acompañamiento y presencia son fundamentales para la exploración de este contenido.

¿Qué sucede cuando arrullas a tu bebé?

Los arrullos son mucho más que canciones suaves para dormir: son una forma de abrazo hecho con la voz. Desde los primeros meses de vida, ayudan a que bebés y niñas y niños pequeños se sientan seguros, tranquilos y acompañados. El ritmo pausado, las melodías repetitivas y la cercanía de quien canta fortalecen el vínculo afectivo entre cuidadores y bebés, creando momentos de confianza y conexión emocional. Además, los arrullos favorecen el desarrollo del lenguaje, la escucha y la memoria, ya que las niñas y los niños comienzan a reconocer sonidos, palabras y emociones a través de la música. También ayudan a regular las emociones, disminuir el estrés y acompañar rutinas como el descanso o la calma después del juego. Cuando un adulto arrulla, el bebé no solo escucha una canción: siente cariño, atención y presencia. Por eso, los arrullos se convierten en una experiencia amorosa que acompaña el crecimiento y fortalece los lazos desde los primeros años de vida.

Propuestas para jugar

Para los más pequeños (0-2 años)
El arrullo que vive en casa

¿Qué es?

Una experiencia de juego, música y afecto para niñas y niños de 0 a 2 años, en la que los cuidadores crean un arrullo propio a partir de los sonidos, palabras y momentos cotidianos del hogar. La propuesta busca fortalecer el vínculo afectivo mientras bebés y cuidadores descubren juntos el poder de la voz, el ritmo y la cercanía, buscando crear un momento cotidiano de calma, conexión y exploración sonora.

¿Cómo se juega?

1. Escuchar la casa

El juego comienza invitando al bebé a descubrir los sonidos que viven en casa:

- El agua cayendo
- Una cuchara golpeando suavemente
- El viento por la ventana
- Pasos
- El sonido de una bolsa
- Palmaditas sobre las piernas
- Respiraciones o risas

El cuidador puede decir:

"¿Escuchas? La casa también canta."

2. Encontrar un ritmo suave

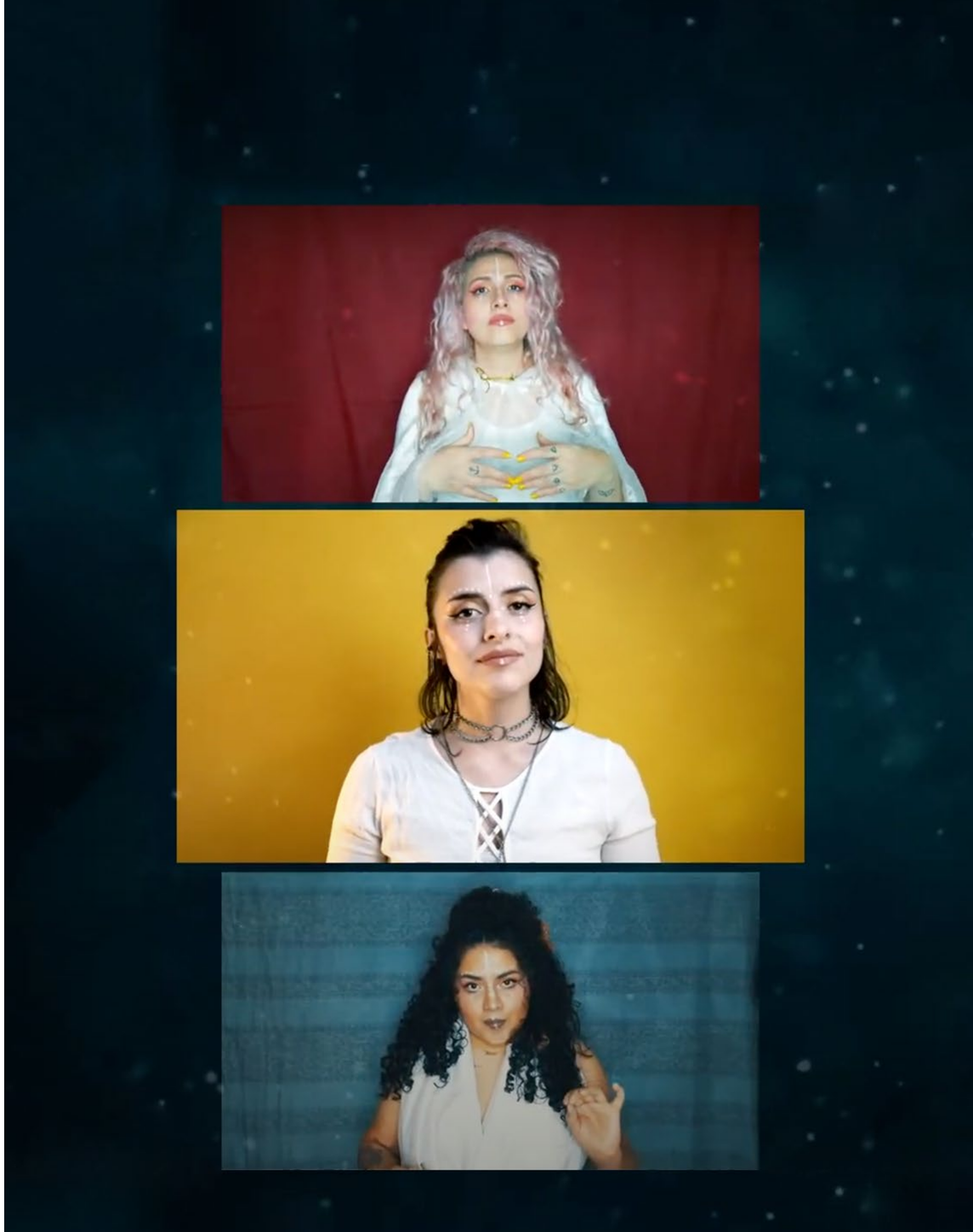
Con alguno de esos sonidos, el adulto crea un ritmo lento y repetitivo: palmas suaves, golpecitos sobre la mesa o balanceos tranquilos. El bebé puede participar moviendo el cuerpo, golpeando objetos seguros o simplemente escuchando.

3. Inventar el arrullo

Luego, el cuidador crea una pequeña canción usando palabras cercanas y cotidianas:

> "Duérmete mi luna,
> mi pequeño sol,
> aquí canta el viento,
> aquí canta tu voz."

No importa "cantar bonito". Lo importante es la voz conocida, el tono cariñoso y la repetición.



4. El momento del abrazo

Mientras canta, el cuidador puede:

- Mecer al bebé
- Acariciar sus manos
- Balancearse juntos
- Mirar sus ojos
- Abrazarlo suavemente.

El arrullo puede repetirse antes de dormir, después del baño o en momentos de calma.

Rol del cuidador

El adulto es creador, cantante y compañero de juego. Su voz transmite seguridad y cercanía. La propuesta invita a perder el miedo a cantar y entender que, para un bebé, la voz de quien lo cuida es uno de los sonidos más importantes y reconfortantes del mundo.

Intención pedagógica

Durante la primera infancia, bebés y niñas y niños pequeños aprenden y se relacionan con el mundo a través de la voz, el ritmo y el afecto. Los arrullos ayudan a regular emociones, fortalecer el apego y generar seguridad emocional. Cuando un arrullo nace en casa y se construye desde el juego y la cotidianidad, se convierte también en un recuerdo afectivo y una forma única de comunicación entre cuidadores y bebés.

Otras ideas para crear sus propios arrullos

- Crear arrullos usando el nombre del bebé.
- Inventar canciones sobre animales, la lluvia o la noche.
- Usar telas suaves o luces tenues mientras se canta.
- Grabar el arrullo familiar para escucharlo en otros momentos.
- Invitar a abuelos, hermanos o hermanas a crear nuevas versiones.

Para los más grandecitos (3-5 años)
"La fábrica de arrullos mágicos"

¿Qué es?

Una experiencia de juego musical y creación en familia para niñas y niños de 3 a 5 años, en la que cuidadores y niños inventan juntos un arrullo usando palabras, sonidos, movimientos e historias nacidas de su imaginación. La propuesta busca transformar el momento de descanso y calma en un espacio creativo, afectivo y divertido, fortaleciendo los vínculos afectivos y estimulando la imaginación, el lenguaje y la expresión emocional a través de la creación colectiva.

¿Cómo se juega?

1. La búsqueda de sonidos mágicos

El juego comienza con una misión:
Esta casa necesita un nuevo arrullo mágico… pero primero debemos encontrar sus sonidos secretos.

Niñas y niños recorren la casa junto a sus cuidadores buscando sonidos suaves y curiosos:

- El papel arrugándose
- Una llave tintineando
- El sonido de una botella llena de arroz
- Pasos lentos
- Golpecitos sobre cojines
- Susurros
- Respiraciones.

Cada sonido encontrado se convierte en parte de la "orquesta del arrullo".

2. Inventar personajes soñadores

Después, el cuidador invita al niño a imaginar:

¿Quién necesita el arrullo?: ¿Un oso dormilón? ¿Una nube que no puede dormir? ¿Un astronauta cansado? O ¿Un gato bailarín?

El personaje ayuda a construir la historia y las palabras de la canción.

3. Crear el arrullo juntos

Entre todos inventan frases simples y repetitivas:

"Duerme, nube pequeñita,
que la luna ya llegó…"

El cuidador canta una parte y el niño responde otra. También pueden agregar movimientos suaves, balanceos o palmadas lentas.

4. El concierto de la calma

Finalmente, se apagan algunas luces o se crea un ambiente tranquilo con mantas y cojines. La familia interpreta su arrullo usando las voces y sonidos descubiertos durante el juego.

La idea no es "hacer música perfecta", sino compartir un momento de cercanía y creación.

Rol del cuidador

El adulto acompaña, propone ideas y participa activamente del juego. Escucha las ocurrencias del niño, canta sin miedo y transforma el momento en una experiencia afectiva y divertida. El arrullo deja de ser solo una canción para dormir y se convierte en una creación compartida.

Intención pedagógica

Entre los 3 y los 5 años, niñas y niños disfrutan imaginar, inventar historias y participar activamente en experiencias creativas. La música y los arrullos fortalecen la seguridad emocional, ayudan a expresar emociones y favorecen el desarrollo del lenguaje, la memoria y la escucha. Cuando los cuidadores crean junto a ellos, el vínculo afectivo se fortalece y la calma se convierte en una experiencia compartida llena de imaginación y cariño.

Otras ideas para crear sus propios juegos

- Crear arrullos para muñecos o peluches.
- Inventar arrullos según el clima ("arrullo de lluvia", "arrullo del viento").
- Dibujar al personaje protagonista de la canción.
- Grabar el arrullo familiar y escucharlo antes de dormir.
- Hacer "arrullos viajeros" usando ritmos de distintas regiones.

Créditos

Acunar
Voz principal
Karen Castiblanco

Composición musical
Camilo Porras

Arreglo para voces
Steffi Vargas y Karen Castiblanco

Mezcla y masterización
Camilo Porras

Edición de video
Camilo Pérez Torres

Agradecimientos
Nicolás Caballero y Jean Pool Cassidy

Florescencia
Voz principal
Steffi Vargas

Composición musical y letra
Laura Cardona

Arreglo para voces
Steffi Vargas

Mezcla y masterización
Camilo Porras

Edición de video
Camilo Pérez Torres

Agradecimientos
Nicolás Caballero y Jean Pool Cassidy

Lunalú
Voz principal
Alejandra Pinilla

Composición musical y letra
Karen Castiblanco

Arreglo para voces
Karen Castiblanco

Mezcla y masterización
Camilo Porras

Edición de video
Camilo Pérez Torres

Agradecimientos
Nicolás Caballero y Jean Pool Cassidy

Desarrollo guía de juego
Camilo Pérez

Diseño y diagramación guía de juego
Andrómeda Contreras

Instituto Distrital de las Artes
Programa Nidos – Arte en primera infancia

BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

BOGOTÁ

De la mano contigo