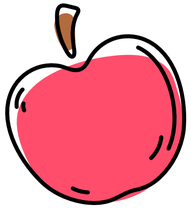
Guía para disfrutar y jugar con el contenido

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

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.

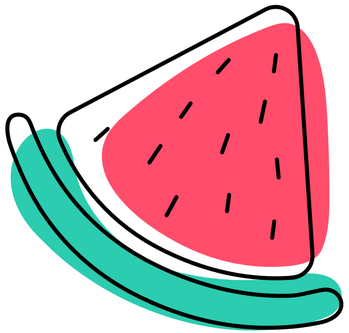
Estimada mamá, papá y/o cuidador/a: tu acompañamiento y presencia son fundamentales para la exploración de este contenido.

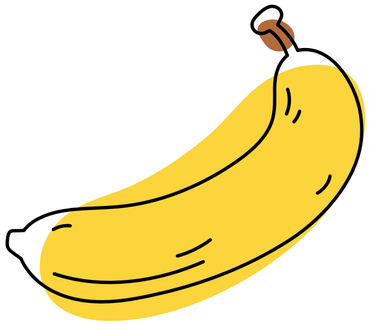


Para comenzar

¡Hola a todas las familias lindas que nos acompañan hoy! Nos alegra tenerlos con nosotros y poder invitarlos a conocer este maravilloso video: Los viajes de Kike.

¿A qué sabe el color amarillo? ¿A qué huele el verde? ¿Cómo se puede jugar y pintar con una remolacha? Kike viaja para explorar un universo de colores, texturas, olores y sabores. ¡Acompáñalo!





Las frutas y las verduras son como pequeñas aliadas mágicas para crecer fuertes, sanos y llenos de energía. Desde los primeros años de vida, ayudan a que niñas y niños tengan más fuerza para jugar, aprender, correr, imaginar y descubrir el mundo que los rodea. Sus colores, sabores y formas también despiertan la curiosidad y convierten cada comida en una aventura divertida. Además, ayudan a cuidar la pancita, fortalecer las defensas y acompañar el crecimiento de huesos, músculos y cerebro. Cuando los niños prueban frutas y verduras desde pequeños, poco a poco las sienten parte natural de su alimentación y crean hábitos saludables para toda la vida. Lo más bonito es compartir este momento en familia: preparar juntos una ensalada de colores, inventar nombres para las frutas o descubrir nuevas recetas puede hacer que comer saludable sea también un juego lleno de alegría.

Te compartimos este corto video que habla de lo maravillosas e importantes que son las frutas y las verduras para nuestras vidas.

Propuestas para jugar

Para los más pequeños (0-2 años)
La canasta de los colores escondidos

¿Qué es?
Te proponemos esta actividad de exploración sensorial, pensado para bebés de 0 a 2 años, en el que frutas y verduras se convierten en objetos de descubrimiento, juego y curiosidad. A través de canciones, texturas, colores y pequeños retos, los cuidadores acompañan a los niños para que conozcan y prueben nuevos alimentos de manera tranquila, cotidiana y divertida, favoreciendo el acercamiento cotidiano a frutas y verduras mediante el juego, la exploración y la participación afectiva de los cuidadores.

¿Cómo se juega?

El cuidador debe preparar una pequeña canasta o caja con 3 frutas o verduras de diferentes colores y texturas (por ejemplo: banano, zanahoria y tomate)

La idea no es obligar a comer, sino invitar a descubrir.

1. El momento de la sorpresa

La canasta aparece cubierta con una tela. El cuidador canta o dice en voz divertida:

¿Qué se esconde aquí?
¿Será suave? ¿Será redondo?
¡Qué tal si lo descubrimos juntos!

La niña o el niño saca un alimento y lo explora libremente.

2. Explorar con los sentidos

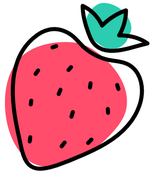
Cada alimento propone una acción distinta:

- Tocar y apretar
- Oler
- Rodar sobre la mesa
- Escuchar el sonido al partirlo
- Dar pequeños golpecitos
- Mirar sus colores por dentro.

El cuidador acompaña nombrando lo que sucede:

La naranja huele dulce.
La zanahoria suena croc, croc.
El tomate es suave y frío.

3. El juego de probar



Luego aparece una invitación sencilla y sin presión:

¿Quieres darle un besito?
¿Probamos un pedacito?
¿A qué sabe este color?

Aunque el niño no coma de inmediato, la experiencia sigue siendo valiosa. Repetir el juego varios días ayuda a crear confianza y familiaridad.

Rol del cuidador

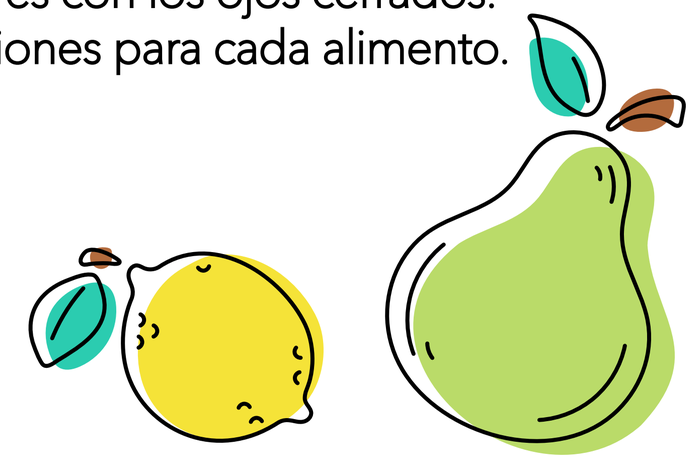
El adulto participa activamente: juega, canta, prueba los alimentos y acompaña la curiosidad del bebé. El objetivo es crear un ambiente tranquilo y afectuoso donde comer sea una experiencia positiva y compartida.

Intención pedagógica

En la primera infancia, niñas y niños aprenden a través del cuerpo, los sentidos y la repetición. Cuando las frutas y verduras aparecen en momentos de juego y afecto, dejan de ser "alimentos desconocidos" y se convierten en parte natural de su vida cotidiana.

Otras ideas para crear sus propios juegos

- Crear "caras divertidas" con frutas.
- Inventar personajes ("el árbol brócoli", "la luna de banano").
- Jugar a adivinar sabores con los ojos cerrados.
- Crear pequeñas canciones para cada alimento.



Para los más grandecitos (3-5 años)
La misión secreta de los sabores

¿Qué es?

Una aventura de exploración y juego para niñas y niños de 3 a 5 años, en la que cada fruta y verdura tiene un "poder secreto" que debe ser descubierto a través de retos, imaginación y experiencias compartidas en familia. La propuesta busca que los niños se acerquen a nuevos sabores desde la curiosidad, el juego simbólico y la participación activa, promoviendo el consumo cotidiano de frutas y verduras mediante experiencias lúdicas que despierten la curiosidad, la autonomía y el deseo de explorar nuevos alimentos.

¿Cómo se juega?

1. La llegada de la misión

El cuidador presenta una "misión secreta" escrita en una tarjeta, un dibujo o un audio divertido:

> "Atención exploradores: hoy debemos encontrar el alimento que da visión de águila, fuerza de gigante o energía para saltar como rana."

Las frutas y verduras se disponen sobre una mesa como si fueran pistas de una expedición.

2. El laboratorio de exploradores

Niñas y niños observan, tocan, huelen y describen los alimentos:

- ¿Cuál es el más rugoso?
- ¿Cuál suena más duro al golpearlo?

- ¿Cuál tiene olor más dulce?
- ¿Qué color parece venir de otro planeta?

Aquí el cuidador acompaña haciendo preguntas, escuchando las respuestas y entablando una conversación en la que todos participan.

3. El reto de los valientes catadores

Cada participante recibe pequeños trozos para probar. Después de cada sabor, deben inventar una respuesta creativa:

- "¿Qué te recuerda este sabor/color/olor?"
- "¿Qué personaje comería esto?"
- "¿Este sabor es rápido, lento, fuerte o suave?"
- "¿Qué superpoder te daría?"

Recuerda que no hay respuestas correctas. La imaginación y la libertad son parte fundamental del juego.

4. Crear una receta fantástica

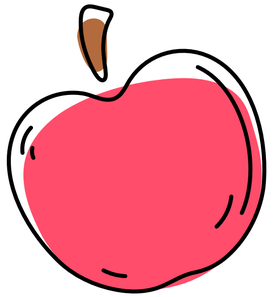
Con ayuda del cuidador, niñas y niños preparan algo sencillo:

- Brochetas de colores
- Caras divertidas con frutas
- Rollitos
- Jugos
- Mini ensaladas arcoíris.

La idea es que puedan decidir, mezclar y participar activamente.

Rol del cuidador

El adulto se convierte en compañero de aventura y no en juez de la comida. Participa del juego, prueba sabores, inventa historias y acompaña sin presión. El objetivo es construir una relación positiva y tranquila con los alimentos.

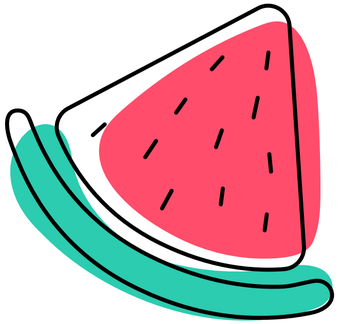


Intención pedagógica

Entre los 3 y los 5 años, niñas y niños disfrutan el juego simbólico, los retos y la imaginación. Cuando las frutas y verduras aparecen dentro de historias, personajes y experiencias creativas, los alimentos dejan de sentirse como una obligación y se convierten en parte de una aventura divertida para compartir en familia.

Otras ideas para crear sus propios juegos

- El restaurante de monstruos saludables.
- Detectives de sabores.
- La búsqueda del color perdido.
- Chef por un día.
- Adivina la fruta con los ojos cerrados.



Créditos

Dirección y producción general
Camilo Pérez Torres

Idea original
Camilo Pérez Torres
María Teresa Salcedo

Guion e investigación temática
María Teresa Salcedo

Niñas y niños
Leyla Velásquez
Elisa Duque
Amarú Cárdenas
María José Aldana
Sayri Cárdenas
Miguel Ángel Guerreo
Juana Micaela Gori
Amaranta Velásquez

Dirección de arte
Lucía Alba

Posproducción de video
Camilo Pérez Torres

Animación
Juan Manuel Betancourt

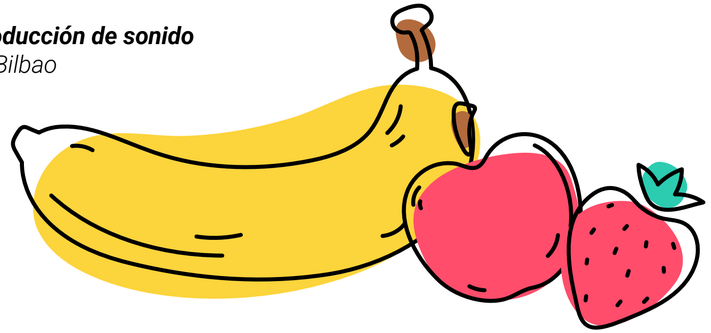
Posproducción de sonido
Oscar Bilbao

Animación de títeres
Lucía Duque
Myriam Enríquez
Héctor Loboguerrero
Luis Tangarife
Edgar Cárdenas

Voces
Lucía Duque
Myriam Enríquez
Héctor Loboguerrero
Carlos Cárdenas
Camilo Pérez

Música
Clan – Centro Local de Artes para la Niñez y la Juventud – Idartes

Coro infantil
Jenny Villamil
Geraldin Villamil
Laura Vargas
Darling Higuera
Eliana Gómez
Karen Agudelo
Tania Lara



Producción, arreglos y composición
Jorge Arbeláez

Guitarra acústica: *Jorge Arbeláez*
Batería: *Jorge Tribiño*
Voz: *Victoria Sur*

Grabación, mezcla y masterización
Patrick Mildenberg

Construcción de títeres
Camilo Cárdenas
Henry López

Vestuario
Stella Rodríguez

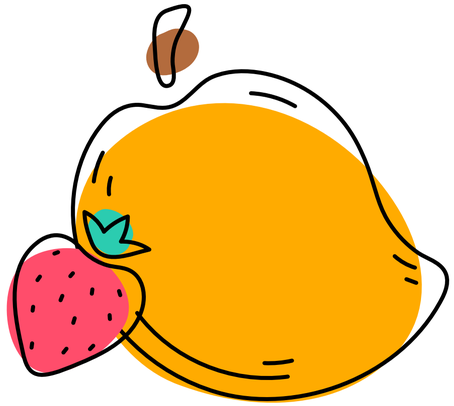
Diseño y realización experiencia artística
Alba Aguirre
Yupanqui Prieto

Agradecimientos
La pepa del mamoncillo
Alexandra Nájar
Juan Pablo Duque
Lucía Duque
Consuelo Gaitán
Beatriz Duque
Edgar Cárdenas
Juan Manuel Combariza
Adriana Delgado
Vivian Duque

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



BOGOTA
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTA
los viajes de kike
De la mano
contigo