



...

DESCÜBRE, =IMAGiNA= Y CREA

...



CON: ..
ARRULLOS
..



MaguaRED
Cultura y primera infancia en la web

ARRULLOS

INFORMACIÓN GENERAL

- **Autores:** Varios
- **Formato:** Audio + Audiovisual
- **Duración:** Distintas duraciones
- **Público:** Madres y padres gestantes, recién nacidos, niños y niñas menores de 6 años

AQUÍ ENCUENTRAS A ARRULLOS EN MAGUARÉ

También puedes encontrar la colección de **Arrullos** en www.maguare.gov.co y en el área de **búsqueda** puedes escribir **arrullos**. ¡Con un click llegarás a estas melodías!.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ARRULLOS?

Arrullos es una colección musical de diferentes regiones de Colombia, varios corresponden a la tradición oral de diversas comunidades y otros compuestos por músicos de reconocida trayectoria.

Los **arrullos** son experiencias sensibles que se nutren de la musicalidad de la palabra y se acompañan de caricias, suspiros, miradas, aromas, movimientos del cuerpo, sonrisas y emociones. Los **arrullos** son como envolturas de melodías y sonidos amorosos que comienzan desde antes de nacer, en el vientre y que pueden estar presentes en diversos momentos para descansar, soñar, calmar, amamantar, acunar y consentir, en el cálido encuentro con la primera infancia.



¿QUÉ PODEMOS HACER CON ESTE CONTENIDO?

Estas actividades sugeridas están dirigidas a padres, agentes educativos y cuidadores en general. Compartimos contigo una serie de propuestas de experiencias para recrear, inspirar, adaptar o implementar de acuerdo con los intereses, gustos y características de los niños de primera infancia, de sus familias y de sus comunidades. El fin es favorecer los vínculos afectivos y la comunicación al compartir un tiempo de diversión y exploración en diversos espacios: los hogares, los entornos escolares y en el espacio público.

Gracias a la combinación de instrumentos, melodías y suaves voces, los **arrullos** nos permiten transformar la hora de dormir en un momento muy especial pues se anima a imaginar y el descubrir nuevas criaturas y mundos extraordinarios.

¡IMPORTANTE!

Para que puedas sacar mayor provecho de este contenido es importante que escuches y veas previamente el audio o el video que compartirás con los niños, para conocer su contenido; de esta manera podrás articularlo con las actividades que quieran realizar en la casa, en el barrio o en cualquier otro entorno.

Cuando en MaguaRED hablamos de los bebés, los niños, los hijos, los cuidadores, los papás, los profesores... ¡También estamos hablando de las bebés, las niñas, las hijas, las cuidadoras, las mamás y las profesoras!

— ACTIVIDADES ANTES DE NACER —

ACTIVIDAD 1: ARRULLOS DE AIRE Y SILLÓN



*Dormite mi niño
que estás en la cuna,
que no hay mazamorra
ni leche ninguna.
Dormite mi niño
que estás en la hamaca,
que no hay mazamorra
ni leche de vaca.*

Dormite, mi niño. Arrullo del Eje Cafetero.

En la calidez de un sillón, mecedora o hamaca de tu hogar, puedes crear un ambiente sonoro con los **arrullos de Maguaré**. Cierra los ojos, respira suave y profundo, como llevando el aire a tu vientre, a tu bebé.

Mientras respiras suave y profundo, balancea tu cuerpo sintiendo el ritmo de los **arrullos**; puede ser hacia adelante y hacia atrás, o puedes hacer círculos pequeños y lentos con tu cadera.

En ese momento de armonía entre tu respiración, tu movimiento corporal y el sonido, lleva tus manos a tu vientre, acarícialo, imagina a tu bebé mientras le susurras un **arrullo**.

ACTIVIDAD 2: ARRULLOS DE SOL Y VIENTO

Sola o acompañada, camina por una zona en la que puedas contemplar la naturaleza, sentir el viento, reconocer los árboles y los sonidos de tu entorno, por ejemplo, los de las hojas secas a tu paso, etc. Mientras tu vientre recibe el calor del sol, canta un arrullo con el sonido amoroso de tu voz creado en ese instante, y al mismo tiempo envuelve, toca y acaricia con tus manos tu vientre, en el que habita tu bebé.



¿Sabías que...?

Los bebés identifican con la audición las emociones y la musicalidad de tu palabra. Ellos también pueden leer con sus ojos la expresión de tu mirada y de tu sonrisa mientras los acunas, abrazas o amamantas. Así, escribes cuentos y libros que cantan en sus cuerpos, como huellas sonoras rítmicas y sensoriales que organizan sus memorias y les dan confianza y seguridad en sí mismos y en el ambiente en que crecen.

ACTIVIDAD 3: ARRULLOS PARA PREPARAR EL NIDO



Mientras realizas algunos preparativos para el nacimiento de tu hijo los **arrullos** te pueden acompañar. Por ejemplo, al tejer su ropa, pintar su habitación, hacer sus primeros juguetes o escribir las memorias de tu experiencia de cómo crece en tu vientre.

Aprovecha esos momentos para escuchar los **arrullos de Maguaré**, y para susurrar, cantar o hacer sonidos con tu voz mientras imaginas a tu bebé presente en cada momento.

.. — DESDE EL NACIMIENTO EN ADELANTE — ..

ACTIVIDAD 4: ARRULLOS PARA AMAMANTAR Y ACUNAR

Puedes escuchar y **cantar los arrullos** en el momento de amamantar. Con la música de tu voz, que el bebé conoce desde el vientre, brindas amor en el encuentro de las miradas y las sonrisas, fortaleciendo el vínculo madre - hijo.

ACTIVIDAD 5: ARRULLOS DE EMOCIÓN: OÍR LATIR EL CORAZÓN



Los papás también pueden arrullar y vivir la experiencia de acunar, es decir, crear momentos para el encuentro piel a piel con los recién nacidos.

La musicalidad amorosa de la palabra del **arrullo** hace que los bebés se fortalezcan, ganen peso y se sientan acogidos y en un ambiente de confianza. A través de esta experiencia los hombres descubren oportunidades para expresar su amor y para alimentar de otras formas a sus hijos.

Así, la voz amorosa de los padres puede acompañar a los siguientes **arrullos**, los cuales se componen por variados ritmos e instrumentos, haciendo especial el momento de ir a dormir.

- [Secretos](#)
- [Canto de voz gruesa](#)
- [Duérmete pajarito azul](#)

.. — ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS — ..

ACTIVIDAD 6: ARRULLOS... LA RECETA DE LOS SUEÑOS



En muchos espacios de atención, educación y cuidado para niñas y niños de primera infancia, como centros de desarrollo, jardines, centros de expresión artística, habitaciones de hospitales y otros, se viven momentos para descansar y dormir.

Un ambiente tranquilo, amoroso, acogedor y de confianza es la mejor receta para el sueño. Con los siguientes **arrullos de Maguaré** puedes crear este ambiente, y acompañar a niños y niñas en el viaje hacia el mundo del dormir.

[Arrullos](#) •
[Arrullos para dormir a un despierto](#) • [Tengo sueño](#)

.. — ARRULLOS CON TEMAS ESPECÍFICOS — ..

Con diferentes **arrullos** se pueden proponer opciones de juegos mientras se está en la cama y se comparte un momento único con el cuidador. La idea es cantar juntos y representar lo que pasa en cada **arrullo** con objetos cotidianos, con las manos, títeres (planos, de dedo, de guante), imágenes, dibujos, hasta peluches y muñecos al gusto del niño mientras se sigue el ritmo acorde con el tema de la canción.

ACTIVIDAD 7: LOS ANIMALES TAMBIÉN SE VAN A DORMIR

Al final del día, así como los niños, la mayoría de animales también se van a dormir. Los animales son los protagonistas de varios **arrullos**. En ellos nos muestran qué hacen, cómo son, dónde viven y muchas cosas más. Al escuchar estas canciones, también se puede fortalecer el sonido de los animales (sonidos onomatopéyicos) al preguntar ¿cómo hace ... (la vaca, el león, la rana, un pájaro, etc.)?.

Los siguientes **arrullos** fueron elegidos acordes con el tema de los animales.

• Animales	• Tengo un osito	• Mariposas
• De la cuna a la jungla	• El Búho	• Haga tu tu guagua
• Arrullo a Rosela	• El canario	• La ranita

ACTIVIDAD 8: ARRULLOS PARA TRANSPORTARNOS A UN LUGAR Y CULTURA DIFERENTE

En Maguaré puedes encontrar diferentes **arrullos** de varias regiones de Colombia. Al escucharlos, podemos conocer y apreciar el legado cultural que tenemos. También nos invitan a pensar cómo viven los niños de otras culturas, e imaginar que duermen al son de diferentes ritmos y letras de acuerdo con sus tradiciones y lugar donde viven. Gracias a esto, los niños pueden enriquecer su oído musical al experimentar estos **arrullos**.

La invitación es que, como familia, se animen a escuchar los siguientes **arrullos** y disfruten de su melodía, instrumentos y letra, algunas en lengua nativa, y transportarse a diferentes partes de nuestro país.

[Clap Han](#)

[Illae](#)

[Mi niña del llano](#)

[El peque peque](#)

... — ACTIVIDADES PARA LA PRIMERA INFANCIA Y LA FAMILIA — ...

ACTIVIDAD 9: ARRULLOS DE SOL Y LUNA

En espacios como ludotecas, bibliotecas, centros de desarrollo, salas de espera de los hospitales, salas amigas de la lactancia y muchos más se pueden crear ambientes acogedores, amorosos y musicales para hacer **arrullos** de sol y luna con la participación de las familias de los niños de primera infancia.

Para los adultos, los **arrullos** son una oportunidad de gozar una experiencia que les permite sentir, tranquilizarse, cantar y recordar las melodías que están en la memoria de los niños que son y que fueron.

Por ejemplo: el espacio se transforma; se pueden usar cojines, colchonetas y tapetes, y se invita a las familias a sentarse. Usando telas se envuelve a los participantes y se les pide que cierren los ojos y que escuchen.

Pon aceites y fragancias suaves en las manos de los participantes y pídeles que las froten y huelan. Esta experiencia sensorial acompaña las [melodías de los diferentes arrullos](#).

Pídeles volver a la memoria de su infancia para compartir ideas sobre:

- ¿Cuándo están presentes los **arrullos**?. En los momentos para acariciar, dormir...
- ¿Recuerdan cómo los arrullaban?. Con el canto, sobre los hombros, sobre las piernas...
- ¿Qué cosas del diario vivir los arrullan?. El silencio, el mar, la lluvia...

Invítalos a cantar o susurrar algunos **arrullos** que recuerden, y a que se mezan abrazados por la cintura.

Recuerda que:

Los **arrullos** son una experiencia vital para la primera infancia; son huellas sonoras de afecto que se guardan en la memoria de niñas y niños desde que están en el vientre materno (memoria fetal).

Estos sonidos y músicas oídos durante el embarazo ayudan al bebé a tranquilizarse, descansar y dormir después del nacimiento.

Los **arrullos** son experiencias auditivas importantes para el desarrollo integral de la primera infancia, pues tejen con la sonoridad vínculos afectivos entre madres, padres e hijos. También ayudan al bebé a descubrir los significados de las expresiones de los rostros, de los tonos de la voz y de las diferentes formas del contacto, y de esta forma favorecen el desarrollo de su lenguaje y el aprendizaje de su cultura.

Finalmente, los **arrullos** forman parte de las tradiciones orales de muchas comunidades; compartidos generación tras generación, han acompañado las prácticas de crianza y cuidado desde el vientre materno.

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Fundalectura. [Una morena en la ronda. Arrullos, juegos y relatos de las comunidades afrocolombianas.](#)
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. [Tortuguita, vení, bailá.](#) Colección de arrullos, cuentos y juegos con que las familias de cinco etnias colombianas reciben a sus bebés, los acompañan durante su infancia y los preparan para su vida adulta.
- La actividad 9 arrullos de sol y luna es una propuesta adaptada del taller original creado por [Alberto Lozada](#), artista y pedagogo.

CON RESPECTO A LAS IMÁGENES

Estas sugerencias de uso de los contenidos de **Maguaré** son gratuitas y tienen un carácter educativo y cultural. A continuación reseñamos las imágenes que aparecen en este documento y que son distintas a las particulares de los contenidos de **Arrullos**:

- [Hombre sosteniendo un bebé.](#)

⇒ DESCUBRE, IMAGINA Y CREA ⇒



MINCULTURA



GOBIERNO
DE COLOMBIA



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



MaguaRED
Cultura y primera infancia en la red