

Guía de juego del contenido sonoro

RA-TA-TÁN

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 con las niñas y niños de la primera infancia.

Estimada mamá, papá y/o cuidador/a: tu acompañamiento y presencia son fundamentales para la exploración de este contenido. A continuación algunas ideas para que las niñas y niños puedan disfrutarlo al máximo en tu compañía.

Esta guía ha sido creada para madres, padres y cuidadores que desean fortalecer el vínculo con sus hijos, aprovechar el presente y acompañarlos desde el amor, la presencia y la conexión emocional. No necesitas materiales especiales ni mucho tiempo. Solo la intención de estar realmente presente.

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

1. Lee con calma y elige lo que resuene contigo

No es necesario aplicar todas las actividades de una vez. Revisa las propuestas y selecciona aquellas que se adapten a tu rutina, valores y a la etapa de desarrollo de tus hijos. Lo importante no es la cantidad, sino la calidad del momento compartido.

2. Integra las actividades poco a poco en tu día a día

Algunas ideas están pensadas para momentos específicos (mañana, comida, noche), otras puedes usarlas en cualquier instante de calma o juego. Puedes imprimir la guía o guardar una lista de tus favoritas para tenerlas a mano.



3. No se trata de perfección, sino de conexión

Habrás días caóticos, momentos en que no puedas hacer nada de esto, ¡y está bien! Esta guía no busca generar culpa, sino abrir una puerta a momentos más conscientes, presentes y amorosos. Si fallas un día, al siguiente puedes volver a intentarlo.

4. Adáptala a tus hijos

Cada niño es único. Si una actividad no les interesa o no encaja, cámbiala o transfórmala. La conexión real surge cuando respetamos su ritmo, sus gustos y su forma de expresarse.

5. Hazlo también por ti

Estas actividades también te ofrecen a ti un respiro, una pausa en la rutina, una reconexión contigo como madre, padre o cuidador. Aprovecha estos momentos para mirar con ternura lo que estás construyendo.

Recuerda que no se trata de ser el padre o la madre perfecta. Solo tienes que estar lo suficientemente presente.



Actividades para fortalecer el apego y la presencia consciente con tus hijos

Objetivo: Crear momentos significativos que refuercen el vínculo afectivo y ayuden tanto a los padres como a los hijos a estar más presentes en el aquí y ahora, disfrutando la infancia, su etapa más auténtica.

1. Rutinas conscientes: transformar lo cotidiano en conexión

Mañana: "Despierta con amor"

- Dedicar los primeros minutos del día a una caricia suave, abrazos, o palabras dulces.
- Frase clave: "Buenos días, mi amor. Qué gusto me da tenerte un día más conmigo."

Comida: "Mesa sin pantallas"

- Apaga la televisión y guarda los celulares. Pregunta: "¿Qué fue lo que más te gustó de la mañana?"
- Juega a contar cosas por colores: "¿Qué viste hoy que era azul?"

Noche: "El ritual del cuento y el agradecimiento"

- Un cuento leído o inventado, seguido por una pregunta como: "¿Qué fue lo más bonito que te pasó hoy?"
- Cierra con un abrazo largo en silencio de 10 segundos (el "abrazo medicina").

2. Juego consciente: tiempo de calidad sin distracciones

Juego del espejo

- Tú haces un gesto y tu hijo lo imita. Luego cambian roles. Se crea conexión visual, atención y risa compartida.

Caja de conexión emocional

- Prepara una caja con objetos que tengan historias compartidas (una foto, un juguete especial, una piedra de un paseo). Úsala en momentos de calma para recordar juntos y hablar.

Juego libre, atención plena

- Dedica 15 minutos sin interferencias (ni celular) para simplemente observar, seguir su ritmo y mostrar interés genuino por lo que hace.





3. Contacto físico y palabras nutritivas

Cinco abrazos al día

- Establece el objetivo de dar, al menos, cinco abrazos conscientes: sin prisa, con presencia. Incluso puedes decir algo como: "Este abrazo es solo para ti, porque te amo."

Notas de amor escondidas

- Deja pequeños mensajes escritos a mano en su lonchera, mochila o almohada. Pueden decir: "Gracias por existir", "Eres una gran persona", "Estoy orgulloso/a de ti."

4. Espacios de calma compartida

Respirar juntos

- Enseña a tu hijo a respirar profundamente contigo. Puedes decir: "Vamos a oler una flor (inhala)... y soplar una vela (exhala)". Ideal antes de dormir o después de una rabieta.

El rincón del cariño

- Crea un pequeño rincón en casa con cojines, mantas y libros donde puedan sentarse juntos a compartir momentos tranquilos. Úsalo como un refugio emocional, no solo para calmarse, sino también para celebrar.

Diálogo de gratitud al final del día

- Cada noche antes de dormir, comparte 3 cosas por las que estás agradecido y pídele que haga lo mismo. Esto fortalece el vínculo emocional y la seguridad.



5. Frases que fortalecen el apego

- "Estoy aquí para ti."
- "Me encanta pasar tiempo contigo."
- "Tu compañía me hace feliz."
- "No tienes que hacer nada para que te quiera, ya te quiero."

Fortalecer el apego seguro y practicar la presencia consciente (mindfulness) con tus hijos es una forma profundamente poderosa de cultivar un vínculo afectivo seguro, modelar autorregulación emocional y ofrecerles un entorno emocionalmente nutritivo.

Para terminar...

Una pequeña reflexión sobre la importancia de la presencia.

"La infancia no se repite. Lo que hoy parece cotidiano, mañana será un bello recuerdo".



Créditos

Idea original y creación

Juan Camilo Obando

Rá ta tan

Obra musical – Componente de Circulación
Equipo Sonómadás

Integrantes y personajes

Sandra Daza - Tempus
Jeimy Jiménez - Kazoo
Leonardo Triviño - Talamoncito

Canciones

Rá ta tan Intro

Música y letra
Creación colectiva
Voz y percusión menor
Jeimy Jiménez
Voz y guitarra
Sandra Daza
Voz y secuencia
Leonardo Triviño

Poquito a poco

Música y letra
Sandra Daza
Voz principal y guitarra
Sandra Daza
Voz y percusión menor
Jeimy Jiménez
Voz y secuencia
Leonardo Triviño

Imaginación

Música y letra
Leonardo Triviño

Voz principal
Leonardo Triviño

Voz y guitarra
Sandra Daza

Voz y percusión menor
Jeimy Jiménez

Ahora

Música y letra
Jeimy Jiménez
Voz principal y ukulele
Jeimy Jiménez
Voz y guitarra
Sandra Daza
Voz y secuencia
Leonardo Triviño

No hay grandes ni pequeños

Música y letra
Creación colectiva
Voz y percusión menor
Jeimy Jiménez
Voz y guitarra
Sandra Daza
Voz y secuencia
Leonardo Triviño

Rá ta tan Final

Música y letra
Creación colectiva
Voz y percusión menor
Jeimy Jiménez
Voz y guitarra
Sandra Daza
Voz y secuencia
Leonardo Triviño



**Guión**

Creación colectiva Equipo Sonómadras
Componente de Circulación 2023

Dirección artístico-pedagógica - EAAT

Juan Camilo Porras

Gestor territorial

John Campos

Equipo base Componente de Circulación**Responsable componente**

Arnulfo Velasco Garzón

Equipo de Acompañamiento Artístico Pedagógico

Juan Camilo Porras

Laura Orozco

Equipo de Gestión Territorial

Tatiana Londoño

John Campos

Equipo de montaje

Napoleón Granja

Diego Venegas

Producción audiovisual

Equipo Componente de Contenidos

Cámara

Katherine Muñoz

Linda Mendoza

Diego Filella

Camilo Pérez

Grabación de audio

Juan Camilo Obando

Juan Camilo Porras

Masterización de audio

Juan Camilo Porras

Edición y graficación

Ixtlil Parra

Desarrollo guía de juego

Katherine Muñoz

Camilo Pérez

Diseño gráfico

Andrómeda Contreras

Instituto Distrital de las Artes – Idartes
Programa Nidos - Arte en primera infancia
2025

RA-TA-TÁN

