

Guía de juego del contenido audiovisual

# 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"

- Dedica 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

**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 Sonómadass

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

