



Guía de uso del contenido audiovisual

# MONTAÑA DE COLORES

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





¿Están listos para disfrutar esta aventura llena de naturaleza y música?

En el contenido audiovisual **“Montaña de Colores”**, conocerán a Miranda y Mirando, dos guardabosques muy valientes que luchan por conservar la naturaleza, pero que han perdido misteriosamente sus voces. Uniendo fuerzas y recurriendo al espíritu de la Alondra, Mirando y Miranda volverán al bosque y allí buscarán las pistas que les permitan recuperar sus voces por medio de diferentes elementos naturales como hojas, ramas, piedras, pinos y flores. ¡Acompañen a estos dos personajes en esta Montaña de Colores!

Después de ver el video, los invitamos a seguir explorando la naturaleza como lo hacen Mirando y Miranda

Estimada mamá, papá y/o cuidador/a: su acompañamiento y presencia son fundamentales.



## Nuestro mundo es nuestro hogar

Desde los primeros años de vida en las niñas y niños surge una conexión genuina con la naturaleza. Por eso podemos verlos tan concentrados escarbando la tierra, observando un camino de hormigas o recolectando flores de diversos colores. Y es que con la naturaleza las niñas y los niños reflejan un entusiasmo y alegría que disminuye su ansiedad y les brinda salud física y mental; especialmente en espacios abiertos, las niñas y los niños reciben la luz del sol (vitamina D), experimentan entornos más allá de los límites de su hogar, despiertan el pensamiento crítico y fortalecen la sensibilidad, el amor y el cuidado por la naturaleza.

Hay muchas formas de aprovechar esta conexión. El **Land Art** es una de ellas. Se trata de una corriente artística que propone crear formas e intervenciones con los elementos naturales en espacios abiertos. Con nuestras niñas y niños podemos hacer algo parecido, permitiendo que exploren libremente el entorno para que se sorprendan y descubran el tamaño de las piedras, las diferentes formas de las hojas, la riqueza del color de las flores o el fluir mágico del agua.

Querido/a cuidador/a, padre, madre o maestra/o. Les dejamos esta propuesta para buscar aquellos espacios verdes que rodean su hogar o para que visiten algún otro espacio verde de la ciudad e inviten a las niñas y niños a disfrutar, descubrir y amar la naturaleza.

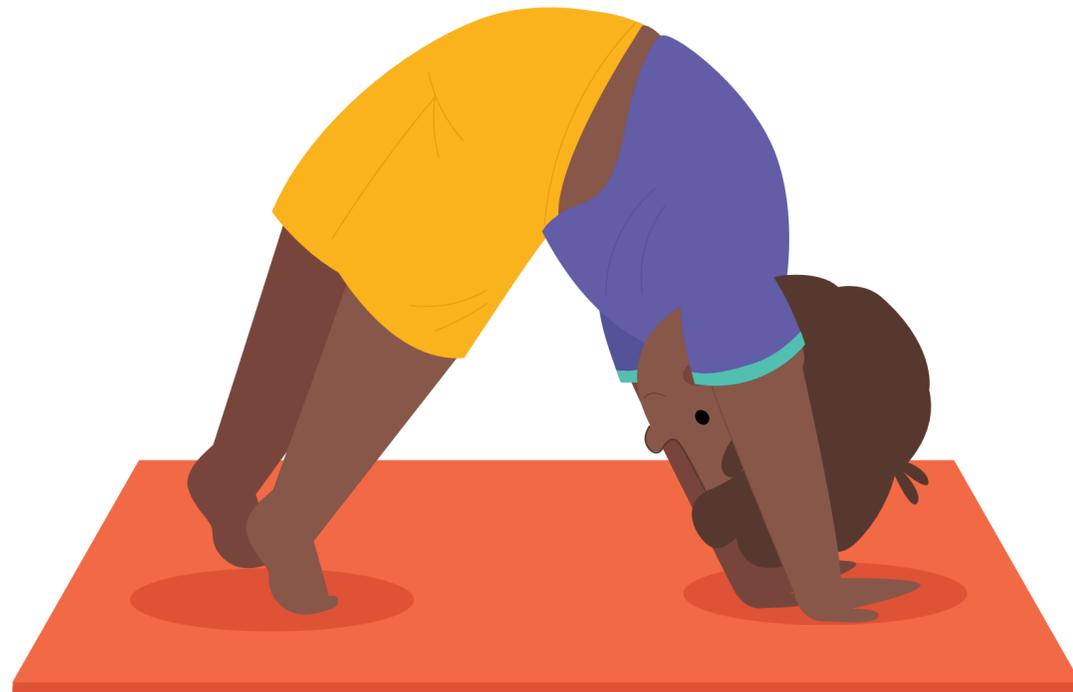


# ¿Qué tal si primero se relajan un poco?

1. Busquen un parque de la localidad o de la ciudad, que tenga muchos árboles, plantas y zonas verdes. Si pueden lleven una pequeña lupa e inviten a toda la familia, incluidas las mascotas.
2. Cuando estén allá, ubíquense en un lugar cómodo y observen la naturaleza que hay alrededor. Para que estén más relajados les proponemos realizar un saludo al sol, tomando aire en cada movimiento:
  - Primero: pónganse de pie y separen los pies a la misma distancia de los hombros.
  - Segundo: en esa posición, estiren los brazos como si quisieran tocar el cielo.



- Tercero: bajen lentamente la cabeza, los hombros y la cintura a la altura de la cadera dejando caer las manos.
- Cuarto: estiren una de sus piernas hacia atrás, exhalen lentamente en cada movimiento.
- Quinto: descansen un poco y luego, en la misma posición, levanten el cuerpo y suban la espalda haciendo una montaña.



- Sexto: ahora hay que recostarse boca abajo, para buscar la posición de una cobra, estirando los brazos sobre el suelo y la cabeza hacia arriba.



Ahora todo a la inversa. Vuelvan a hacer la montaña, luego estiren la otra pierna hacia atrás, suban lentamente hombros, brazos y cabeza, seguido estiren los brazos para tocar nuevamente el cielo y llegar finalmente a la posición inicial.

Acá les dejamos dos ejemplos de cómo se puede hacer

- [Yoga y cuentos](#)
- [Saludo al sol cantando MiniPadmini \(Yoga Infantil\)](#)



# ¡Ahora a jugar!

Después de este saludo viene el momento más importante: jugar a identificar las formas, los colores, las plantas y animales que encuentren en ese espacio. Para que este juego sea más divertido pueden utilizar una lupa y descubrir todo un mundo de belleza natural.

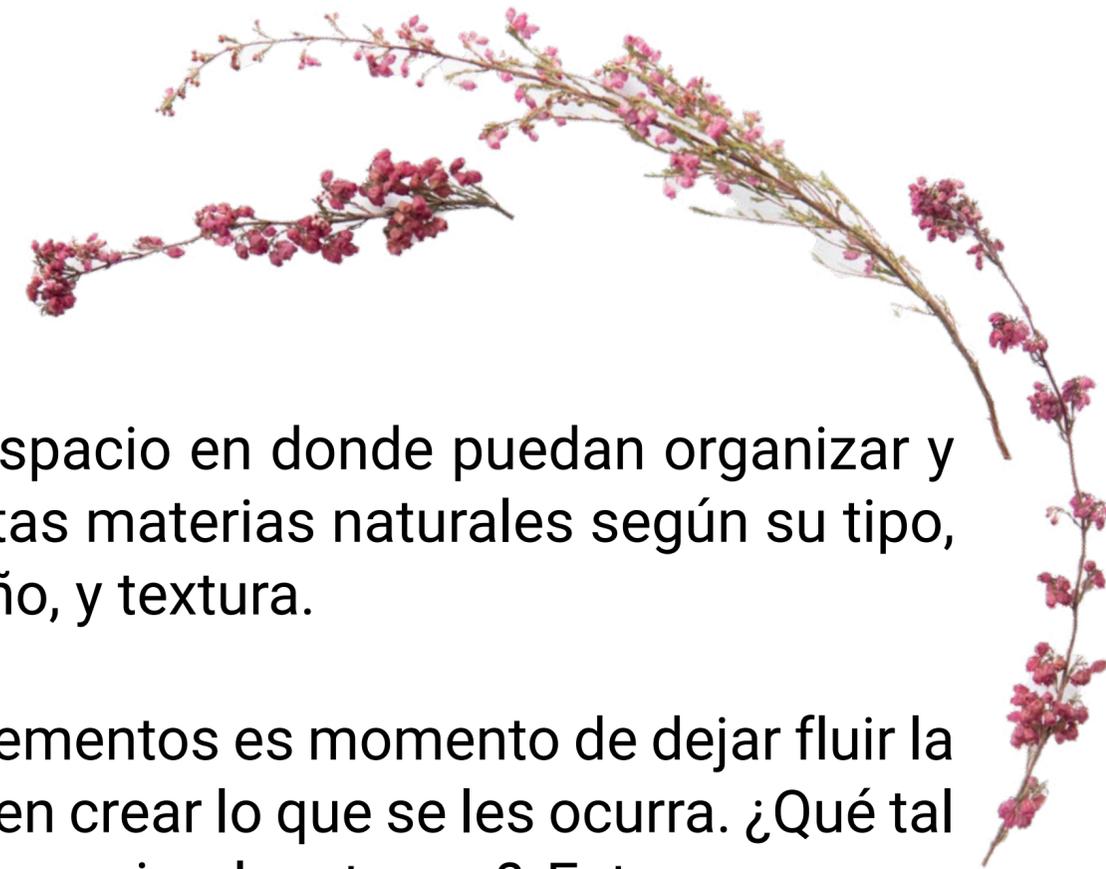
Hagan una caminata explorando el lugar y durante el recorrido recolecten toda la variedad de materias naturales que encuentren: piedras, ramas, hojas, tierra, arena, semillas, flores, etc. Les recomendamos hacerlo con la consciencia de que todos estos elementos son seres vivos y merecen todo el cuidado y respeto.



7

Ubíquense en un espacio en donde puedan organizar y clasificar todas estas materias naturales según su tipo, forma, color, tamaño, y textura.

Con todos estos elementos es momento de dejar fluir la imaginación. Pueden crear lo que se les ocurra. ¿Qué tal mandalas, espirales, animales, torres? Este es un momento de total libertad para jugar y crear lo que cada quien quiera.

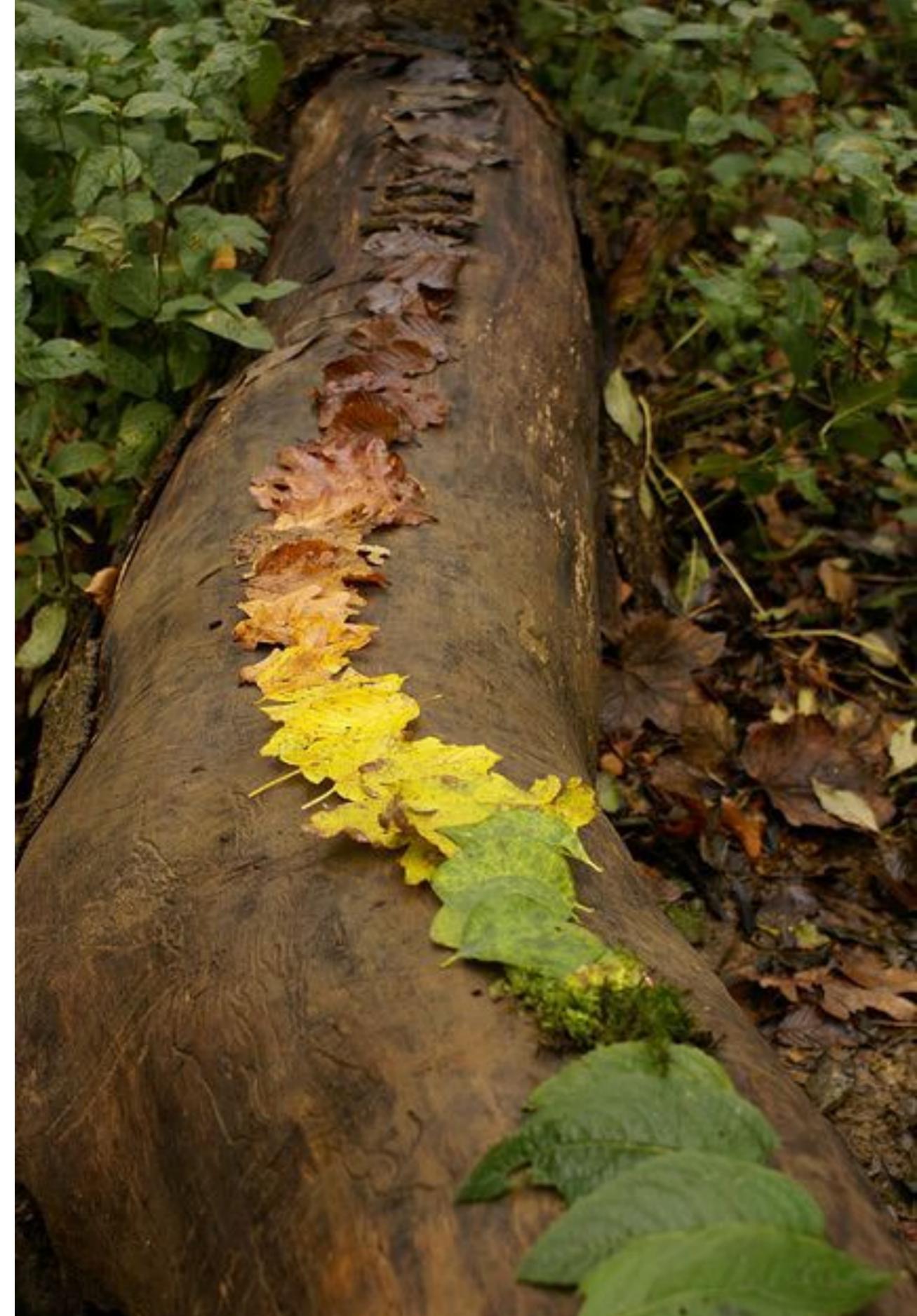




Acá les dejamos otras ideas:

- [El curioso arte natural y efímero de Nikola Faller](#)
- [Nils Udo, el artista de los nidos en la corriente land art](#)
- [6 ideas divertidas para explorar el Land Art con niños y niñas](#)

Finalmente les invitamos a tomar fotografías de sus creaciones y compartirlas con sus familiares y amigos. Y lo más importante, esta actividad la pueden repetir las veces que quieran en lugares diferentes. Van a ver que siempre encontrarán y crearán cosas que nunca imaginaron.



## Créditos

*Idea original y creación  
Programa Nidos - Arte en primera infancia*

### **Dirección general**

*Camilo Pérez*

### **Guión**

*Cristhian Buitrago*

*Marisol Garay*

*Linda Mendoza*

*María José Tafur*

*Juan Camilo Obando*

*Camilo Pérez*

### **Elenco**

*Cristhian - Mirando*

*Marisol Garay - Miranda*

*Hombre del Sol Castro - Alondra*

### **Cámara y fotografía**

*Diego Filella*

*Katherine Muñoz*

### **Sonido directo**

*Juan Camilo Obando*

### **Script**

*María José Tafur*

### **Dirección de arte**

*María José Tafur*

*Linda Mendoza*

### **Construcción de títere**

*Hombre del Sol Castro*

*Cristhian*

*Marisol Garay*

### **Producción**

*Alba González*

*Nathaly Cifuentes*

### **Edición y graficación**

*Ixtlil Parra*

### **Diseño gráfico**

*Andrómeda Contreras*

### **Foto Fija**

*Katherine Muñoz*

### **Composición musical**

*Cristhian Buitrago*

*Marisol Garay*

*Juan Camilo Obando*

### **Letra**

*Cristhian Buitrago*

*Marisol Garay*

### **Desarrollo guía de uso**

*Linda Mendoza*

*María José Tafur*

*Juan Camilo Obando*

*Camilo Pérez*

### **Acompañamiento artístico-pedagógico**

*Alba González*

### **Gestora Territorial Ciudad Bolívar**

*Nathaly Cifuentes*

*Programa Nidos - Arte en primera infancia*

*Instituto Distrital de las Artes - Idartes*

*2024*





Guía de uso del contenido audiovisual

# MONTAÑA DE COLORES



INSTITUTO  
DISTRITAL DE LAS ARTES  
IDARTES

