Escucha el viento

Letra y música: Paula Ríos

Qué necesitas

Un espacio tranquilo y ganas de bajar el ritmo. Nada más. Si quieres, unas plumas, cintas o pañuelos livianos para soplar y ver cómo se mueven con el aire.

Qué van aprendiendo, sin darse cuenta

A calmarse y a respirar, a escuchar de verdad, a esperar su turno y a poner en palabras lo que sienten y sueñan. Y algo muy importante: a darse cuenta de que sus pensamientos importan.

Una idea

Guárdala para los momentos en que necesites recogerlos y traerlos de vuelta a la calma. Con el tiempo, apenas suene o la cantes, sus cuerpos ya sabrán que llegó el momento de respirar. Y cuando estén tristes o inquietos, invocar un bonito pensamiento puede volverse su pequeño refugio.



Para todas las edades, ideal para los más pequeños · Para momentos de calma

De qué se trata

Es una canción cortita para bajar el ruido y la agitación. La que usas cuando el salón está muy revuelto, cuando toca respirar, o cuando se acerca la hora de descansar. Invita a escuchar el viento, a escuchar el tiempo, a escuchar los propios pensamientos... y a llamar los más bonitos. Es un momento de calma que sienta muy bien en medio del día.

Cómo jugarla

Busquen un lugar tranquilo y siéntense o acuéstense, también pueden hacer una ronda muy apretada para llamar la cercanía y la complicidad. Cierren los ojos. Soplen suavecito, como el viento. Escuchen los sonidos de alrededor: un pájaro, una hoja, la respiración. Pon la mano sobre el pecho para sentir el corazón, que late “como un tambor”. No hay que hacer nada más: solo estar, respirar y escuchar. Verás cómo cambia el ambiente en segundos.

El juego de los bonitos pensamientos

Este es el corazón de la canción. Cuando llegue la parte de “bonitos pensamientos, vengan a mí”, cada niño del círculo puede llamar eso que le gustaría que llegara. Por turnos, uno dice su deseo y todos repiten “¡vengan a mí!”: “helados de chocolate, vengan a mí”, “los dinosaurios, vengan a mí”, “viajes por el mundo, vengan a mí”, “la sopa de la abuela, venga a mí”. Aquí cabe todo: lo bonito, lo poético y también lo absurdo, que es lo que más risa da. Deja que cada niño improvise y se anime a inventar su bonito pensamiento. Cada pensamiento invocado es una ventana a lo que ese niño sueña, extraña o disfruta.

Este proyecto contó con el apoyo del Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, y la Corporación Colombia Crea Talento, CoCrea para su circulación.