Para dormir un pajarito

Letra y música: Paula Ríos y Daniel Cadena

Qué necesitas

Una voz suave y ganas de calma. Opcional: un muñeco o peluche para arrullar, y luz tenue.

Qué van aprendiendo, sin darse cuenta

A pasar de la agitación a la calma, a cuidar y consentir, a seguir el ritmo suave del arrullo y a imaginar. Y a construir una rutina bonita para la hora de relajarse o dormir.

Una idea

Úsala para cerrar el día o antes de la siesta. Si la repites siempre a la misma hora, se vuelve una señal de descanso que los niños reconocen y esperan. Dormir acompañado y con cariño también se aprende.



Para todas las edades, ideal para los más pequeños · Para la hora de dormir y relajarse

De qué se trata

Esta canción la creamos junto a los niños, buscando una fórmula secreta para dormir a las aves. ¿Y saben qué descubrimos? Que a los pajaritos se les duerme igual que los papás duermen a los niños: con un cuento y un arrullo. Pero a un león no... a un león primero hay que cansarlo.

Cómo jugarla

Sigan la receta de la canción. Sirve para dormir pajaritos, leones o niños: 1) cuéntenle un cuento; 2) arrúllenlo con los “lailaila” y el “duerme”, bajando la voz; 3) si el sueño no viene, primero jueguen y muévanse mucho —“hazlo correr, hazlo jugar”— y solo después, cuando ya estén cansados, regresa el canto suave del arrullo. También pueden arrullar un muñeco, un peluche, el perro o el gato de la escuela, o arrullarse entre ustedes.

Inventen nuevas recetas para dormir

Empieza lo divertido: ¿cómo se dormirá una mariposa?, ¿y una serpiente?, ¿una zarigüeya, una araña, o el animal más conocido de tu región? Inventen entre todos una receta para cada uno. Unos necesitarán cuento, otros correr, otros mecerse. Cada niño puede proponer la suya. Así la canción se llena de los animales propios de cada territorio.

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.