



## Canciones y arrullos: música para bebés

La música beneficia a los niños de muchas maneras. Si usted le canta al bebé todos los días, le brindará experiencias tanto estimulantes como calmantes que lo exponen a sonidos nuevos, palabras nuevas y ritmos nuevos. La música también los anima a moverse, y es muy beneficioso que el bebé mueva sus músculos al son de la música. Además, al bebé le encantará que la música forme un vínculo afectivo con usted cuando usted lo recoja y apriete mientras dan vueltas bailando. Al bebé le fascinará la rutina de una canción de cuna o arrullo en la noche o antes de tomar una siesta. Le ayudará a calmarse y será una señal de que llegó la hora de dormir.

- Cuando usted canta, su voz es la voz perfecta para el bebé. No se sienta cohibido sobre cómo usted suena cuando canta. El bebé escuchará el amor que abunda en su voz.
- Cante en su idioma natal. Cántele al bebé en el idioma que usted domina mejor y en el que se siente más a gusto.
- Cántele al niño acerca de quién es él. Cántele sobre cómo se ve, cómo son su nariz y sus ojos, sus dedos y sus pies. Cántele sobre dónde vive y sobre quién conforma su familia.
- El canto le ayuda al bebé a saber qué va a suceder luego. Un arrullo suave le ayudará a hacer la transición hacia la siesta o la hora de dormir, y una canción alegre y briosa le puede señalar que es hora de vestirse o de tomar un baño o de salir a la calle.
- Respóndale al bebé cuando él haga su propia música, ya sea con sus “agú, agú” o cuando agita el sonajero.

- Otra manera novedosa de compartir su voz con el bebé es recitándole poemas. Al igual que el canto y otras expresiones musicales, los cánticos y poemas pueden ayudar a quitarle el mal humor al bebé y les pueden dar energía tanto al bebé como a usted. Al niño le encantarán las rimas y el ritmo de canciones infantiles tales como “El barco chiquitico” y “Los pollitos dicen”.
- Una gran manera de aprender muchas canciones para cantarle al bebé consiste en escuchar música con él. Escuche música mientras carga al bebé, y menéese, baile o marche mientras lo tiene en brazos. Use diferentes tipos de música para ver cuál lo anima más y cuál menos. Haga sonar música con frecuencia.
- Cualquier canción que escoja puede convertirse en canción de cuna o arrullo. A los bebés les encanta la melodía, a menudo la misma melodía vez tras vez tras vez. Invéntele letra nueva a las melodías que al bebé le gustan si usted ya se aburrió de la misma letra y necesita que la canción dure un poquitín más.
- Cantar puede ayudar a calmar tanto a quien canta como al bebé que le escucha. Cuando ambos necesitan relajarse, abrace al bebé y cántele.
- ¿Siente sueño cuando amamanta, o le da el biberón o cuando está meciendo al bebé? Si canta, usted se mantendrá más alerta y pendiente del bebé.
- Los arrullos y las canciones de cuna no son exclusivamente para lograr que el bebé se duerma. Cantándole arrullos se le ayuda al bebé a relajarse y a calmarse cuando está agitado. Al oír que usted canta, el bebé se siente seguro y protegido.