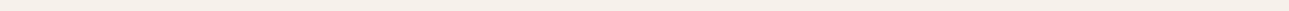


Guía para
CANTAR A TU BEBÉ



Introducción

Cantarle a tu bebé es una experiencia mágica que fortalece el vínculo entre ambos. La música no solo es una excelente herramienta para calmar a tu bebé, sino que también juega un papel fundamental en su desarrollo cognitivo y emocional. Esta guía te proporcionará consejos prácticos sobre cómo integrar la música en tu rutina diaria y crear un ambiente relajante para tu bebé, tanto antes de su nacimiento como después.

Elige canciones suaves y reconfortantes

Aunque la lista de canciones puede ser variada, es importante que optes por melodías suaves que fomenten la calma. Las canciones de cuna tienen un ritmo lento y regular que ayuda a tu bebé a relajarse, a la vez que crea un ambiente seguro y amoroso.

Algunas canciones que puedes considerar son:

- Canciones tradicionales de cuna
 - Melodías suaves sin letras, como el sonido de campanillas o cuerdas
 - Canciones populares que se repiten y son fáciles de recordar
-

Consejos para cantar con éxito

1. Relájate y disfruta el momento: La clave es disfrutar el momento en que cantas. No te preocupes por ser una cantante perfecta, lo más importante es que cantes con amor y conexión. Tu bebé percibirá la serenidad en tu voz.
2. Usa un tono suave y cálido: Los bebés responden especialmente bien a los tonos bajos y suaves. Trata de evitar el canto agudo o fuerte, que podría sobresaltarlos. Imagina que estás cantando a tu bebé en un susurro cariñoso, creando un espacio seguro y tranquilo.
3. Respira correctamente: Respirar con el abdomen te permitirá proyectar tu voz de manera más relajada. Tómate un momento para respirar profundamente antes de comenzar a cantar. Esto te ayudará a mantener la calma y a cantar sin forzar tu voz.

“

No te apresures: La música para bebés no debe ser apresurada. Mantén un ritmo lento, calmado y constante. Esto es fundamental para crear una atmósfera de paz y para ayudar a tu bebé a relajarse.

Crea una atmósfera musical relajante

No solo se trata de cantar, sino también de crear el ambiente adecuado. A continuación te doy algunas ideas para crear una atmósfera ideal:

a. Usa sonidos naturales: Los sonidos de la naturaleza, como el murmullo del agua, el viento o el canto de los pájaros, pueden combinar perfectamente con las canciones de cuna. Puedes encontrar grabaciones de sonidos relajantes en plataformas de música o aplicaciones especializadas. Estos sonidos ayudarán a crear un ambiente de calma y relajación.

b. Apaga las luces brillantes: La luz suave es ideal para crear un ambiente relajante. Si es posible, utiliza luces tenues o una lámpara de noche con tonos cálidos. Esto ayudará tanto a ti como a tu bebé a sentirse más tranquilos.

c. Elige un lugar tranquilo: La música tiene más poder cuando el ambiente es tranquilo. Escoge un lugar en tu hogar donde puedas estar cómoda y donde el ruido externo sea mínimo. Esto permitirá que tu bebé se sienta más relajado al escuchar las melodías.

d. Establece una rutina diaria de música: Si es posible, intenta integrar la música a tu rutina diaria. Esto puede incluir cantar a tu bebé al acostarse o al despertar. Establecer horarios regulares de música también le dará a tu bebé una sensación de seguridad y previsibilidad.

Cómo mantener una atmósfera de serenidad durante todo el día

Para que la música tenga el mayor impacto, es importante integrarla en tu vida diaria. Aquí van algunas recomendaciones:

1. **Cántale a tu bebé durante el día:** Aprovecha los momentos tranquilos, como mientras le cambias el pañal o le das de comer, para cantarle. Aunque los sonidos pueden ser más suaves o discretos, cualquier momento es bueno para conectarte con él a través de la música.
 2. **Mantén la calma en los momentos difíciles:** Si tu bebé está irritable o llora, una canción suave puede ser un excelente calmante. Puedes cantarle con calma para ayudarle a relajarse y sentir tu presencia.
 3. **Utiliza música mientras lo acunas:** Si tienes tiempo para acunar a tu bebé, ponerle música mientras lo sostienes refuerza el vínculo emocional entre ambos. También es una oportunidad para relajarte y disfrutar de ese tiempo de conexión.
-

Recomendaciones adicionales

Para hacer más efectiva tu experiencia con la música, aquí te dejo algunas sugerencias adicionales:

- **Escucha música suave en casa:** Puedes poner música suave de fondo durante el día mientras realizas tareas en casa. Esto no solo beneficiará a tu bebé, sino que también te permitirá relajarte en el proceso.
- **Crea un ambiente cálido y amoroso:** Asegúrate de que cada canción que cantes sea un momento especial. No se trata solo de la música, sino del amor y la serenidad con que la cantes.

Canciones dulces para cantarle a tu bebé

A dormir

A dormir, a dormir
A dormir, chiquitito
Que tus sueños sean siempre
De amor, cariño y paz
A dormir, mi bebé
Que los ángeles van
A cantarte y cuidarte
Para que duermas en paz
(x2)

Ea la nana

Pajarito que cantas en la laguna
No despiertes al niño que está en la cuna
Ea la nana, ea la nana
Duérmete, lucerito de la mañana
A dormir va la rosa de los rosales
A dormir va mi niño porque ya es tarde
Ea la nana, ea la nana
Duérmete, lucerito de la mañana
Pajarito que cantas junto a la fuente
Cállate que mi niño no se despierte

Ea la nana, ea la nana
Duérmete, lucerito de la mañana

Duérmete niño

Duérmete niño, duérmete ya
Que viene el coco y te comerá
(x2)

Un elefante

Un elefante se balanceaba
sobre la tela de una araña
Como veía que no se caía
fue a llamar otro elefante
Dos elefantes se balanceaban
sobre la tela de una araña
Como veían que no se caían,
fueron a llamar otro elefante
(etc.)

Estrellita dónde estás

Estrellita, ¿dónde estás?
Me pregunto qué serás.
En el cielo y en el mar,
un diamante de verdad.
Estrellita, ¿dónde estás?
Me pregunto qué serás.
Cuando el sol se ha ido ya,
cuando nada brilla más.
Tú nos muestras tu brillar,
brillas, brillas sin parar.
Estrellita, ¿dónde estás?
Me pregunto qué serás.

Arrorró mi niño

Arrorró, mi niño
Arrorró, mi Sol
Arrorró pedazo
De mi corazón
Este niño lindo
Se quiere dormir
Y el pícaro sueño
No quiere venir
Este niño lindo
Que nació de noche
Quiere que lo lleven
A pasear en coche
Este niño lindo
Ya quiere dormir
Háganle la cuna
De rosa y jazmín
Arrorró, mi niño
Arrorró, mi Sol
Arrorró pedazo
De mi corazón

A la nanita nana

A la nanita nana, nanita nana, nanita ea
Mi niño tiene sueño, bendito sea, bendito sea
A la nanita nana, nanita nana, nanita ea
Mi niño tiene sueño, bendito sea, bendito sea
Fuentecita que corre clara y sonora
Rruiseñor que en la selva, cantando, llora
Calla mientras la cuna se balancea
A la nanita nana, nanita ea
A la nanita nana, nanita nana, nanita ea
Mi niño tiene sueño, bendito sea, bendito sea
A la nanita nana, nanita nana, nanita ea
Mi niño tiene sueño, bendito sea, bendito sea
Fuentecita que corre clara y sonora
Rruiseñor que en la selva, cantando, llora
Calla mientras la cuna se balancea
A la nanita nana, nanita ea

Pimpón es un muñeco

Pimpón es un muñeco
muy guapo de cartón
se lava la carita
con agua y con jabón,
Se desenreda el pelo
con peine de marfil
y aunque se da tirones
no llora ni hace ¡huii!
Cuando las estrellitas
Comienzan a salir
Pimpón se va a la cama
Se acuesta y a dormir

Este niño tiene sueño

Este niño tiene sueño
Tiene ganas de dormir
Tiene un ojito cerrado
Y otro no lo puede abrir
Lleva en el camino
Nieve en la heredad
Duérmete, mi niño
Que nevando está
Este niño tiene sueño
Tiene ganas de dormir
Tiene un ojito cerrado
Y otro no lo puede abrir
Lleva en el camino
Nieve en la heredad
Duérmete, mi niño
Que nevando está

Ojitos de mi corazón

Duerme, mi niño, que se va a dormir
Cierra los ojitos de mi corazón
Duerman tus ojitos, que dormidos van
Ciérralos, niño de mi corazón
Mi corazoncito, duerme, duerme ya
Niño de mis ojos, ciérralos, que van
Duerme, mi niño, que se va a dormir
Cierra los ojitos de mi corazón

La cigüeña

Que no me digan a mí
Que no me digan a mí
Que el canto de la cigüeña
No es bueno para dormir
(x2)
Si la cigüeña canta
Arriba en el campanario
Que no me digan
Que no me digan a mí
Que no es del cielo su canto
(x2)

A dormir mi niño

A dormir, mi niño
A dormir, mi amor
A dormir, mi niño
Que te canto yo
Si este niño, niño
Que tengo yo aquí
Si este niño, niño
Quisiera dormir
Para que se duerma
Canto un poquitín
Para que se duerma
Como un serafín
Este niño lindo
Se ha dormido ya
Y un dulce angelito
Un beso le da

Cómo usar la Playlist

Junto con la lista de canciones y las letras, he preparado una playlist especial para ti. Puedes escucharla mientras cantas, o simplemente dejarla de fondo para que tu bebé disfrute de las melodías suaves. La playlist está disponible para su descarga en el siguiente enlace:

[Playlist](#)



*Muchas
gracias*

Espero que esta guía te sirva para establecer una conexión con tu hijo bella, profunda y duradera, que os arrulléis mutuamente con estas canciones y que disfrutéis muchísimo del tiempo juntos que tenéis por delante.

www.masademadre.com