

NANA 2

ÈLIA CASANOVA



RECOMENDACIONES

PARA BEBÉS

1. Crear un ambiente íntimo y relajado. Mejor con luz tenue y después del baño.
2. Escuchar el disco completo y comprobar cual de las nanas calma mejor a su bebé.
3. Una vez elegida la canción que le causa más efecto relajante, escucharla repetidas veces hasta aprenderla.
4. Una vez aprendida la canción, cantarla con el bebé en brazos para que pueda sentir la vibración de su pecho o en la cuna cantar cerca de su oído con voz suave y calmada. La familiaridad de su voz calmará al bebé.

Consejos: No importa si no sabe cantar, para el bebé lo importante es conservar el ritmo. Lo ideal es mantener un ligero balanceo de pie, en una mecedora o mecer la cuna con constancia.

PARA ADULTOS

1. Crear una rutina de sueño siempre a la misma hora.
2. Crear un ambiente íntimo y relajado. Mejor a oscuras y con ayuda de olores relajantes como la lavanda, si es después del baño mucho mejor.
3. Escuchar el disco completo o elegir una canción y reproducirla repetidas veces.
4. Programar el dispositivo para que se apague a una hora determinada.

¡BUENAS Y FELICES NOCHES!



The image features a solid orange background with a subtle gradient. In the top-left corner, there is a light pink triangular shape. In the bottom-right area, there is a darker orange, irregular shape that resembles a splash or a drop. The text 'eliacasanova.com' is centered in the middle of the page.

eliacasanova.com

DUÉRMETE NIÑO CHIQUITO

Canción de Cuna
Tradicional Zamorana

Duérmete niño chiquito
Duérmete no me des pena
Que dirán que llora un niño
En casa de una doncella

Este niño tiene sueño
Tiene gana de dormir
Tiene un ojito cerrado
L'otro no lo puede abrir

Duérmete niño chiquito
Mientras voy por los pañales
Que los tengo tendiditos
Entre rosas y cristales

Duérmete niño chiquito
Duérmete no me des pena
Que dirán que llora un niño
En casa de una doncella

A DORMIR VA LA ROSA

Canción de Cuna
Tradicional Manchega

A dormir va la rosa de los rosales
y a dormir va mi niño porque ya es tarde

Duerme niño chiquito, duerme sin pena
que alrededor de tu cuna su madre vela

Este niño chiquito no tiene cuna
su padre es carpintero y le va a hacer una

Duerme niño, duérmete niño
duérmete pronto
duérmete niño que viene el coco

Pajaritos que cantan en las lagunas
no despiertes al niño que está en su cuna

LOA LOA TXUNTXURRUN BERDE

Nana Tradicional Vasca

Loa loa txuntxurrin berde
loa loa masusta
Aita gurea Gazteizen da
ama mandoan artuta

Aita gurea Gazteizen da
ama mandoan artuta
aita gureak diru asko du
mandoa bidean salduta

LEVANTATI SEGUNDO

**Canción de Cuna
Tradicional de Montehermoso**

Levántati, Segundu,
levántati al instanti,
que el niño quiere agua
levántati y no tardes.

La palomita canta
en el arrullu
calla, mi palomita,
que duerma mi niño.

Mi niño chiquito
se quiere dormir
y el pícaru sueño
no quieri venir.



NANETA NANA

Cançó de Bressol
Tradicional Valenciana

Nana naneta, naneta nana
per a que el fill s'adorga
la mare canta

Fill de la meva vida
quan els ulls tanques
dos palometes negres
pleguen les ales

Nana naneta, naneta nana
per a que el fill s'adorga
la mare canta

I hasta que a la llum volen
dorm i ensomnia
i de color de rosa
l'ensomni siga.

Nana naneta, naneta nana
d'aquell cant de la mare
la veu s'apaga.

ARRORRÓ

Canción de Cuna
Tradicional Canaria

Arrorró, rró, rró, mi niño,
arrorró rró, rró, rró, rró,
rrorró, rró, rró, rrorró.
Y duermete mi niño chico,
duermete mi niño chico,
duérmete y no llores más
y que vienen los angelitos,
que vienen los angelitos
del cielo y te llevarán.

Arrorró, rró, rró, mi niño,
arrorró rró, rró, rró, rró,
rrorró, rró, rró, rrorró.
Y si mi niño se durmiera
y si mi niño se durmiera
yo le daba un regalito
y una piedrita de azúcar
y una piedrita de azúcar
envuelta en un papelito.

O NENIÑO O QUE VENE O COCÓN

Canto de Berce
Tradicional Gallega

O neniño o, que vén o cocón,
a comer los nenos que non dorme, non
que non dorme , non, que non dorme, non
o neniño o que ven o cocón.

O neniño o, que teu pa queñé
a virgen do carmen e mañ san jose
e mañ san jose, e mañ san José
o neniño o, que teu pa queñé

O neniño o, que vén o cocón;
vai levar o neno, que non dorme, non

SA NINETA TÉ SONETA

Cançó de Bressol
Tradicional Mallorquina

Sa nineta te soneta
i no se pot adormir
bon jesus envia un li
i una mica de soneta.

DURME, DURME HERMOZO HIJITO

Canción de cuna
Tradicional Sefardi

Durme, durme, hermozo hijico
durme, durme con sabor.
Cerra tus luzios ojicos
durme, durme con sabor.
A la scola tu te iras
y a la ley ambezaras.

LA LLUNA, LA BRUNA

Cançó de Bressol
Popular Catalana

La lluna, la bruna
vestida de dol
son pare la crida, sa mare no vol

La lluna, la bruna,
vestida de dol
son pare li canta, sa mare la dorm

la lluna, la bruna
i el sol matiner
son pare la crida, sa mare també

ARROLO DE DOMAIO

Canto de Berce Tradicional
Gallega (Remasterizada)

Durme, meu meniño, durme,
dúrmete, meu pequeniño,
que teu pai ha de traerche
da ribeira un paxariño,
que teu pai ha de traerche
da ribeira un paxariño.

Este neno ten soniño
a mais non quere durmir-e,
durme, meu meniño, durme
que a fada vén a por ti,
durme, meu meniño, durme
que a fada vén a por ti.

A ron ron, meu neno, a ron ron,
durme connigo que che canto
o a ron ron.

A ron ron, meu neno, a ron ron,
durme connigo que che canto
o a ron ron.



Durme, meu ruliño, durme
durme que se duremes moito,
mercareiche un garridiño
na feira do dezaoitto,
mercareiche un garridiño
na feira do dezaoitto.

Durme, meu ruliño, durme,
que eu teño que facer-e
ir por unha ola de auga,
pór as fabas a cocer-e,
ir por unha ola de auga,
pór as fabas a cocer-e.

A ron ron, meu neno, a ron ron,
durme conmigo que che canto
o a ron ron.
A ron ron, meu neno, a ron ron,
durme conmigo que che canto
o a ron ron.

O meniño quer durmir-e,
ganas de durmir que ten-e,
abre un ollo e pecha outro,
mira se a súa nai se vén-e,
abre un ollo e pecha outro,
mira se a súa nai se vén-e.

O meniño quer durmir-e,
o dormir faino chorar-e,
durme, meu meniño, durme,
durme ao son do meu cantar-e,
durme, meu meniño, durme,
durme ao son do meu cantar-e.

A ron ron, meu neno, a ron ron,
durme conmigo que che canto
o a ron ron.
A ron ron, meu neno, a ron ron,
durme conmigo que che canto
o a ron ron.

