



¡LISTOS A  
JUGAR!

PROMOVRIENDO LA SALUD INTEGRAL

# Elmo cuida su cuerpo



—Buenos días, Elmo. ¿Por qué estás tan agitado? —  
dice Louie.

—Papi... es que... Elmo vino corriendo cuando  
recordó que... que...

—Cálmate, Elmo. Respira hondo para que puedas  
hablar.

—Hoy viene Lola, la amiga de Elmo. ¿Lo recuerdas...?,  
y Elmo está muy emocionado.

—Elmo, pon tu mano en el lado izquierdo de tu pecho  
y siente la velocidad a la que palpita tu corazón, ahora  
espera a que vaya más lento.

—Mmm... Elmo siente tun-tun-tun, ¡muy rápido!

—Verás, el corazón bombea sangre y la sangre  
lleva el oxígeno a todo nuestro cuerpo, y entre más  
nos movemos más oxígeno tiene que circular por el  
cuerpo, por eso el corazón va más rápido.

—¡Qué inteligente es el cuerpo y qué fuerte es el  
corazón de Elmo!



**Puedes usar estas preguntas  
para enriquecer la lectura**



¿Dónde está el corazón de Elmo?

¿Dónde está su corazón?

¿Cómo latía el corazón de Elmo?

¿Qué podemos hacer para que  
nuestro corazón esté sano y  
fuerte?







—Ahora, antes de que llegue Lola, ayúdame a guardar las frutas y juguemos ¿Qué hay en la bolsa?

—Elmo puede ver con sus ojos unas bananas muy amarillas, las guardará en el frutero.

—Yo puedo oler una piña dulce y deliciosa.

—Miauuu-miauuu...

—¡Oh! Elmo cree que escuchó miau-miau con sus oídos.

—¿Será Pelusa, el gato del vecino que ha regresado al jardín?

Al ver a Pelusa en la ventana, Elmo corre a abrirle para acariciarlo.

—Pelusa es muy suavecito, papá.

El gato maúlla mientras Elmo lo acaricia.

**Puedes usar estas preguntas para enriquecer la lectura**



¿Con qué parte de su cuerpo Elmo vio las frutas?, ¿con qué parte de su cuerpo olió Louie la piña?, ¿con qué parte de su cuerpo escuchó los maullidos de Pelusa?, ¿cómo supo Elmo que Pelusa se siente suavecito?







—Elmo, ven a probar la piña, está dulce y rica.

El papá de Elmo le da un bocado de piña.

—¡Qué rica! La boca de Elmo puede sentir lo dulce y jugosa que está.

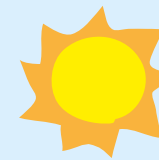
—¡Usas muy bien tus sentidos, Elmo! ¿Y sabes cómo cuidarlos?

—Mmm... Elmo no lo sabe.

—Para cuidar tus ojos debes comer muchos vegetales verdes y zanahoria, y no pasar tanto tiempo frente a las pantallas. Para cuidar tus oídos debes evitar los audífonos a alto volumen, para cuidar tu piel...

—¡Elmo debe usar bloqueador solar para cuidar su piel! Eso se lo enseñó su mamá en el parque.

—¡Qué bien, Elmo, sabes mucho sobre el cuerpo!



3



**Puedes usar estas preguntas  
para enriquecer la lectura**



**¿Cómo podemos cuidar nuestros  
ojos? ¿Y nuestros oídos? ¿y  
nuestra piel?**







—¿Qué te parece si lavas tus manos después de haber acariciado a Pelusa para que juntos preparemos una ensalada de frutas para desayunar?

—La maestra de Elmo le enseñó que debe lavar sus manos después de ir al baño, antes de comer y cuando ha estado jugando con mascotas o animales como Pelusa. Y también le mostró cómo hacerlo, mira: ¡frota arriba, frota abajo, el jabón para lavar, del meñique hasta el pulgar cada dedo de tus manos!

—¡Wow! ¡Así podemos estar seguros de que has eliminado todos los gérmenes y las bacterias de tus manos y estás listo para cocinar!

—¿Los gérmenes y bacterias? —pregunta Elmo confundido.

—Sí, son seres vivos muy pequeños que pueden estar en cualquier lugar, no los podemos ver, y si entran a nuestro cuerpo pueden enfermarnos.

—¡Oh, vaya...! Entonces, ¡hay que lavarse muy bien las manos!

**Puedes usar estas preguntas para enriquecer la lectura**



¿Por qué Elmo debe lavar sus manos después de acariciar a Pelusa? ¿Cómo debemos lavarnos las manos para que queden superlimpias?

¿Saben qué son los gérmenes?







Elmo y Louie comen fruta.

—¡Ay, qué rico estaba, papi! ¡Gracias!

—Con gusto, Elmo. Ahora sube a bañarte y a...

—¡A lavarme los dientes! Elmo debe cepillarse después de cada comida para estar saludable.

—¡Así es, Elmo!

Suena ding dong y Elmo corre a abrir la puerta.



5



**Puedes usar estas preguntas  
para enriquecer la lectura**



**¿Cuándo debemos lavarnos los  
dientes?**







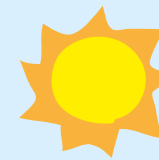
Lola y Elmo empiezan a correr y a jugar en el jardín.  
Después de un rato, Elmo le dice a Lola:

—Lola, Elmo tiene la boca seca y su cabecita se siente rara.

—Lola cree que Elmo tiene sed, esas son las señales que nos da el cuerpo para indicarnos que debemos beber agua.

—Mmm... tienes razón, Lola. Vamos a pedirle agua a mi mamá que me ha dicho que solo debemos tomar agua segura.

—¡Exacto! Agua que sabemos que no tiene gérmenes que nos puedan enfermar.



6



**Puedes usar estas preguntas  
para enriquecer la lectura**



**¿Cómo sabe Elmo que tiene sed?**







—Tenías razón, Lola. Elmo tenía sed y ahora ¡se siente listo para seguir jugando!

—¡Juguemos Tortuga, conejo, jaguar!

—¡Sí, qué divertido! ¡Elmo quiere jugar!

Después de mucho jugar, Elmo siente como ruge su pancita y se pone algo irritable.

—¡Elmo, tu cuerpo te dice que tienes hambre! Lola cree que debemos comer una fruta y descansar un poco.

Elmo, Lola y Mae se sientan a comer frutas y a descansar en el sofá mientras ríen.



7

**Puedes usar estas preguntas  
para enriquecer la lectura**



**¿Cómo le dice su cuerpo a Elmo  
que tiene hambre?**









