

Elmo Says Elmo dice

When we're worried or upset, moving our bodies can help us feel better. Close your eyes, count to three and put your finger down somewhere on the paper. Open your eyes to see what you are pointing to. Then do that movement!

Cuando nos sentimos preocupados o molestos, mover nuestro cuerpo puede ayudarnos a sentirnos mejor. Cierra los ojos, cuenta hasta 3 y coloca tu dedo en algún lugar sobre el papel. Abre los ojos para ver cuál movimiento estás señalando. ¡Haz ese movimiento y nota cómo te hace sentir!

UP HIGH...
TRY TO
TOUCH THE
SKY!

ESTÍRATE ALTO
HACIA ARRIBA.
¡INTENTA TOCAR
EL CIELO!



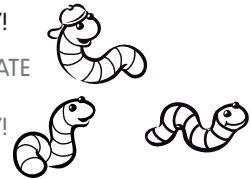
STOMP!
STOMP!
STOMP!

PISA
FUERTE,
¡FUERTE!



WIGGLE
LIKE
SLIMEY!

¡MENÉATE
COMO
SLIMEY!



SHAKE,
SHAKE,
SHAKE YOUR
SILLIES OUT

¡SACUDE,
SACUDE,
SACÚDELO TODO!

DANCE
FAST!

¡BAILA
RÁPIDO!



PRETEND
TO PLAY YOUR
FAVORITE
SPORT!

¡IMAGINA
QUE JUEGAS
TU DEPORTE
FAVORITO!



KICK
YOUR
LEGS!

¡PATEA!



DANCE
LIKE
JUMPING
BEANS!

¡BAILA
COMO
HABICHUELAS
SALTARINAS!



FLY LIKE
A BIRD!

¡VUELA
COMO
UN AVE!

