

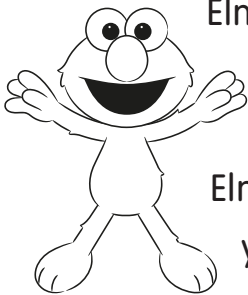
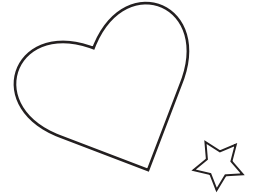
Mi cuerpo, mi cerebro



Cuando duermo le ayudó a mi mente a estar bien
Muy profundo respiro y descanso también

Yo puedo cuidar mi cuerpo y mi cerebro también

Yo puedo cuidar mi cuerpo ¡y así poder ser más fuerte y saludable!



Elmo siempre se mueve, le ayuda a Elmo a sentirse fuerte

Y después de movernos nos sentimos felices por más tiempo

Elmo cuida su cuerpo cuido mi cerebro también

yo puedo cuidar mi cuerpo



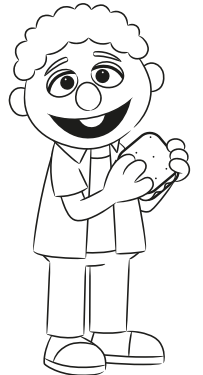
¡y así poder ser más fuerte y saludable!

Comer saludable le da a mi cuerpo energía

Y si me acompañas será lo mejor del día

Yo puedo cuidar mi cuerpo y mi cerebro también

yo puedo cuidar mi cuerpo ¡y así poder ser más fuerte y saludable!



Amo y cuido mi cerebro y todo lo que puede hacer
y cuido mi cuerpo y ellos cuidan de mí también

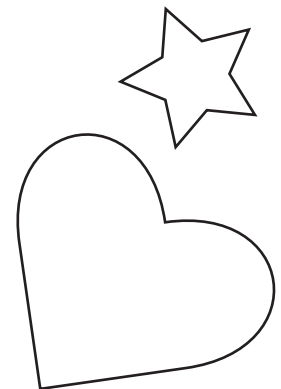
¡Dormimos muy bien!

¡Nos movemos todos los días!

Podemos cuidar nuestros cuerpos y nuestros cerebros también

podemos cuidar nuestros cuerpos y así poder ser más fuertes y saludables

¡Más fuertes y saludables!



¡Juguemos! Detective de sentimientos

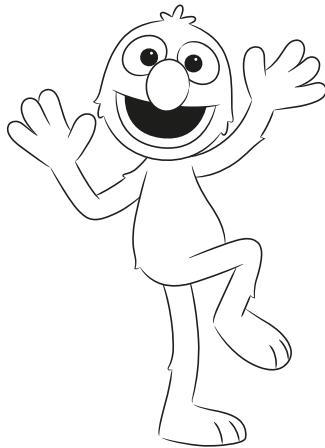
Los pequeños están aprendiendo que nuestro cuerpo nos da pistas para saber cómo nos sentimos por dentro (y cómo se sienten los demás).

Observen a Grover y a Elmo. Lea las palabras de sentimientos y hablen de por qué Grover y Elmo podrían sentirse así. Sostengan una tarjeta frente al rostro de cada jugador. Describan la expresión que ven en la tarjeta. Hablen de cuando ustedes se sintieron de esa manera.

Jueguen una versión de "Concentración". Recorten las tarjetas, mézclenlas y pónganlas boca abajo. Volteen las tarjetas de dos en dos. Si las tarjetas coinciden las guardan, si no coinciden pónganlas boca abajo con las demás y sigan jugando. Para que el juego sea más sencillo, pongan todas las tarjetas boca arriba y pídale a los niños que las emparejen.



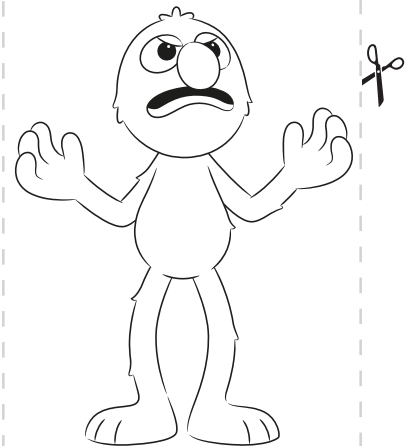
Emocionado



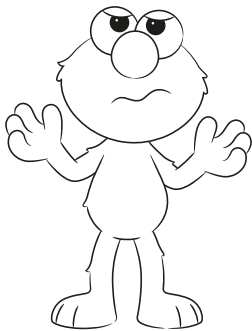
Emocionado



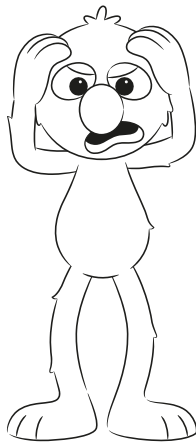
Enojado



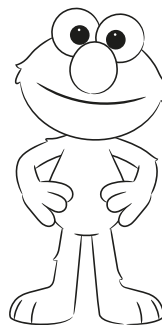
Enojado



Frustrado



Frustrado



Seguro de mí



Seguro de mí

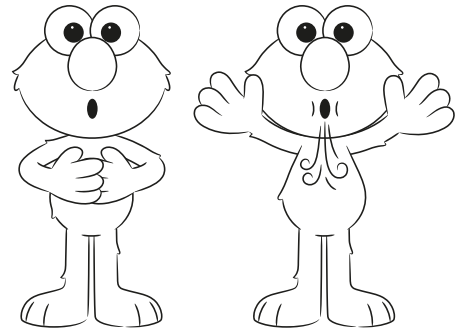
Poses de la naturaleza

Estar conscientes de nuestro cuerpo y nuestra respiración son excelentes maneras de mantenernos sanos y fuertes. Practiquen la estrategia de estas poses inspiradas en la naturaleza durante el día o cuando los niños necesiten calmarse, concentrarse o recargar energías.

Respiración de volcán

A veces los grandes sentimientos se sienten como un volcán dentro de nosotros. ¡Ayudemos a que la lava salga del cuerpo!

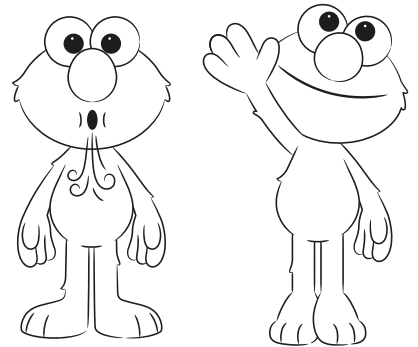
Comiencen con las manos juntas frente a su pecho. Respiren lentamente por la nariz y muevan los brazos hacia arriba. ¡La lava caliente está subiendo y saliendo! Exhalen lentamente por la boca mientras mueven los brazos hacia abajo.



¡Toca las estrellas!

Estirarnos le da energía a nuestro cuerpo y nos ayuda a notar nuestros sentimientos.

Pónganse de pie con el cuerpo erguido y los brazos a los lados del cuerpo. Inhalen lenta y profundamente por la nariz y exhalen lentamente por la boca. Pónganse de puntillas y extiendan un brazo hacia arriba y luego el otro brazo, lo más alto posible como queriendo tocar las estrellas.



¡Erguido como un árbol!

Estar en armonía y en contacto con la naturaleza permite que nuestro cuerpo esté consciente de los sentimientos y de nuestra fuerza interior.

Párense con los pies juntos. Levanten ligeramente un pie y apóyenlo contra el tobillo de la otra pierna. Pueden también mover el pie más hacia arriba (por encima del tobillo). Extiendan y balanceen los brazos como si fueran las ramas de un árbol. Inhalen lentamente por la nariz y exhalen lentamente por la boca.

