

123

PLAZA SÉSAMO®

# La emocionante noche de sueño de Elmo



UNA CREACIÓN DE



Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro global creadora de *Sesame Street* y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones y para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 190 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes y más amables.

Para más información visite [sesame.org](http://sesame.org) y siga a Sesame Workshop en Instagram, TikTok, Facebook y X.

CON EL APOYO DE



Abbott es una compañía global de cuidado de la salud que ayuda a las personas de todas las edades a vivir más saludablemente, por medio de productos como pruebas de diagnóstico, dispositivos médicos, productos nutricionales y medicamentos. Junto con nuestra fundación, *Abbott Fund*, colaboramos con organizaciones confiables para crear programas que fortalecen la atención sanitaria, mejoran el acceso, y ayudan a las familias y comunidades a prosperar.

Estamos comprometidos con construir un futuro más saludable, inspirando a las niñas y los niños a desarrollar hábitos duraderos que promuevan el bienestar y ayuden a prevenir enfermedades crónicas en las generaciones venideras.

Por favor visítenos en [abbott.com](http://abbott.com) y en LinkedIn, Facebook, Instagram, X y YouTube.

© 2026 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.

# La emocionante noche de sueño de Elmo



**AUTORA**

Mathangi  
Subramanian

**ILUSTRADOR**

Rajdeep  
Ghosal

"Elmo, es hora de dormir", dice el papá de Elmo.

"Elmo quiere jugar", dice Elmo. "¡Jugar es divertido!".





“Jugar es divertido, ¡pero dormir también lo es!”, dice papá.  
“Dormir es importante. Dormir nos mantiene saludables”.

“Cuando dormimos, nuestros músculos descansan”, dice papá.

“Los músculos son partes de nuestro cuerpo que nos ayudan a movernos y a mantener el equilibrio. Nos ayudan a sentarnos y a estar de pie. ¡Usar nuestros músculos nos hace más fuertes!”.





“¿Los músculos de Elmo le ayudaron a saltar la cuerda hoy? ¿Y a correr? ¿Y a columpiarse?”, pregunta Elmo.

“¡Sí!”, responde papá.



"Los músculos de Elmo se sienten cansados", dice Elmo.

"Eso significa que están listos para descansar", dice papá. "Dormir prepara nuestros músculos para movernos y jugar al despertarnos".

"¿Qué más pasa cuando dormimos?", pregunta Elmo.



“Tu cuerpo usa la comida que comiste hoy para mantenerte sano y fuerte”, dice papá. “¡La comida te da energía para que puedas jugar mañana!”.



“Hoy, Elmo comió zanahorias, frijoles y arroz”, dice Elmo.  
“Además, Elmo probó la espinaca por primera vez”.



“¡Qué elecciones más saludables, Elmo!”, dice papá.

“¿Qué más pasa cuando dormimos?”, pregunta Elmo.





**“Cuando dormimos, nuestro cerebro también descansa”, responde papá.**

**“El cerebro de Elmo estuvo muy ocupado hoy”, dice Elmo. “Mami le enseñó a Elmo a escribir ELMO”.**

**“También aprendiste a abrocharte la camisa”, dice papá.**

**“¡Elmo lleva mucho tiempo aprendiendo a abrocharse la camisa!”.**



“Cuando aprendemos cosas nuevas, nuestros cerebros se esfuerzan y trabajan duro”, dice papá. “Por la noche, descansan. Dormir ayuda a que nuestro cerebro esté listo para aprender más mañana”.

“Igual que nuestros músculos”, dice Elmo. “Cuando dormimos, nuestros músculos descansan para que podamos jugar mañana”.

“¡Exacto!”, dice papá.

**“Cuando nuestro cerebro descansa, nos permite soñar”, dice papá.**



**“A veces mis sueños son graciosos”, dice Elmo.  
“¡A veces son grandes aventuras!”.**

"Antes de ir a la cama, hacemos nuestra rutina para ir a dormir", dice papá.



**"Hacer cada noche nuestra rutina para ir a dormir ayuda a nuestro cerebro y cuerpo a saber que es hora de dormir. Todas las noches cepillamos nuestros dientes, contamos cuentos o hablamos tranquilamente de nuestro día. Estas cosas hacen que nuestro cerebro y nuestro cuerpo se preparen para ir a descansar".**

Elmo da un pequeño bostezo. Definitivamente, ¡es hora de descansar!



“¡Wow!”, dice Elmo. “Dormir ayuda a Elmo a crecer. Dormir ayuda a Elmo a prepararse para jugar y aprender mañana. Dormir ayuda a Elmo a cuidar sus músculos y su cerebro. Tienes razón, papi: ¡dormir es divertido!”.

A colorful illustration of Elmo the Sesame Street character sleeping peacefully in a bed. He is a bright red muppet with a large, round, yellow nose and two purple, bulbous ears. He is curled up in a tight ball, with his arms and legs tucked in. He is lying on a dark green, textured blanket that is patterned with numerous small, glowing green stars. The bed has a dark brown wooden headboard and footboard. The background is a dark, solid color, suggesting a nighttime setting.

La respiración de Elmo  
se vuelve más lenta.  
Sus pensamientos se  
calman. Los párpados  
le pesan.

"Buenas noches, Elmo",  
dice papá. "Espero que  
duermas bien".



## Preguntas:

1. En el cuento, Elmo usó sus músculos para saltar la cuerda, correr muy rápido y columpiarse. ¿En qué juegos y actividades usarás tus músculos mañana?
2. Elmo usó su cerebro para escribir su nombre y abrocharse la camisa. ¿Qué cosas nuevas crees que aprenderás usando tu cerebro?

## Ideas para probar:

- Conversen acerca de la rutina familiar que practican para dormir. Después, en una hoja de papel, elaboren dibujos que representen la rutina que seguirán a la hora de acostarse.
- Piensa en algunos sueños que hayas tenido. Luego, cuéntale tu sueño favorito a un familiar o un amigo. Después, conversen acerca de un sueño que te gustaría tener esta noche.





PRODUCIDO POR



APOYADO POR



Plaza Sesamo® y sus personajes, marcas registradas y elementos de diseño asociados son propiedad de Sesame Workshop y están licenciados por esta.  
©2026 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.