

La emocionante noche de sueño de Elmo



UNA CREACIÓN DE

SESAME WORKSHOP

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 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 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”.

A colorful illustration of Elmo and his father in a bedroom at night. Elmo is lying in a bed with a green star-patterned blanket, wearing blue pajamas with white polka dots, and has his mouth wide open in a yawn. His father, a larger red Muppet with a yellow bow tie and a blue shirt with orange stripes, is sitting up on the edge of the bed, looking at Elmo with a wide smile. The room has a window with purple curtains showing a night sky with a yellow moon and stars. A wooden nightstand is on the left, and a small blue sailboat is on the floor near the bed.

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 cartoon illustration of Elmo, a red Muppet, sleeping peacefully in a bed. He is lying on his side, facing right, with his eyes closed and a gentle smile. He is wearing a purple flower-shaped nightgown with a yellow center. The bed has a wooden headboard and is covered with a green blanket featuring a pattern of small white stars. A dark blue curtain hangs in the background. The overall scene is dimly lit, suggesting nighttime.

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.