

MY AMAZING BODY ♥ MI MARAVILLOSO CUERPO

Elmo takes care of his body by getting enough rest, eating healthy food, and moving around. And so can you!
Elmo cuida de su cuerpo descansando lo suficiente, comiendo alimentos nutritivos y moviéndose.
¡Tú puedes hacer lo mismo!

Your lungs let you breathe air in and out. Put your hands on your belly and slowly breathe in. Notice what happens as your lungs fill with air, then notice what happens as you slowly breathe out. Does your body feel calmer?

Tus pulmones te permiten respirar o sea inhalar y exhalar. Coloca tus manos sobre tu barriga e inhala lentamente. Observa lo que sucede cuando tus pulmones se llenan de aire, luego observa lo que sucede cuando exhalas lentamente. ¿Tu cuerpo se siente más tranquilo?

Your stomach, intestines, and colon mush up and squeeze everything you eat so your body can use all the healthy parts of your food. Elmo looooves avocado. What is your favorite fruit? Your favorite vegetable?

Tu estómago, tus intestinos y tu colon trituran y exprimen todo lo que comes para que tu cuerpo pueda utilizar todas las partes nutritivas de los alimentos. A Elmo le encanta el aguacate. ¿Cuál es tu fruta favorita? ¿Tu vegetal favorito?

Your heart is a muscle that pumps blood around your body. Moving your body keeps your heart strong! Put your hand on your heart and feel it beating. Try counting your heartbeats! (1, 2, 3... Elmo loves me!)

Tu corazón es un músculo que bombea sangre por todo tu cuerpo. Mover tu cuerpo mantiene tu corazón fuerte. Pon tu mano sobre tu corazón y siente los latidos. Cuenta los latidos de tu corazón (1, 2, 3... ¡Elmo me ama!).

Your bones fit together to hold your body up. Your bones let you move around. Try moving around as if you didn't have any bones!

Tus huesos están conectados entre sí para sostener tu cuerpo. Tus huesos te permiten moverte. Intenta moverte como si no tuvieras huesos.

Your muscles are attached to your bones. Muscles help your body move. Wiggle, bend, and stretch... then thank your muscles!

Tus músculos están pegados a tus huesos. Los músculos ayudan a que tu cuerpo se mueva. Muévete, dóblate y estírate... y dales gracias a tus músculos.



WITH WORLD-CLASS DOCTORS FROM
COLUMBIA Weill Cornell Medicine



For more resources on keeping your little one well in every way, visit
Para hallar más recursos sobre cómo mantener bien a su pequeño en todos los sentidos visite
sesame.org/healthy-families