

El día familiar de Abelardo



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](https://www.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](https://www.abbott.com) y en LinkedIn, Facebook, Instagram, X y YouTube.

© 2026 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.

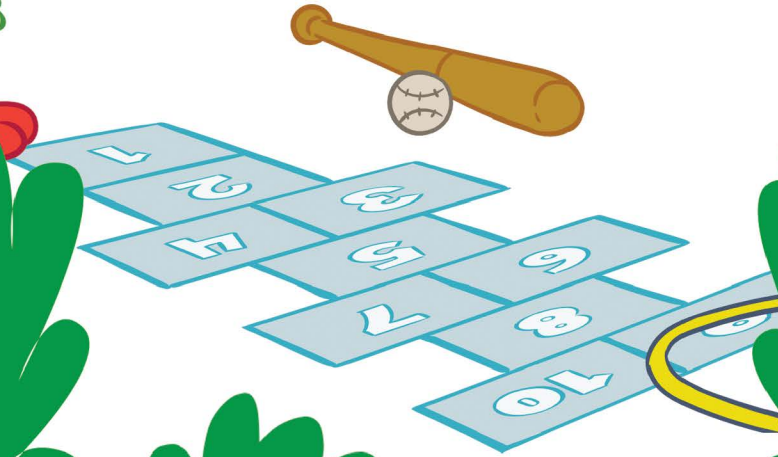
El día familiar de Abelardo



AUTORA
Mathangi
Subramanian



ILUSTRADOR
Rajdeep
Ghosal



**Abelardo está emocionado.
¡Su primo Big Bird vendrá mañana de visita!**

**Abelardo y su primo pasarán
el día haciendo algo especial,
como patinar o jugar fútbol.**



“¡Moverme y jugar con mi familia es divertido!”, dice Abelardo. “Moverme me mantiene saludable. Me siento feliz cuando me muevo”.

**¡A Abelardo y a Big Bird les encanta mover el cuerpo!
Pero ¿cómo deberían hacerlo? Abelardo decide pedirles ideas a sus amigas y amigos.**



Primero, Abelardo va a casa de Elmo.

“Elmo”, dice Abelardo, “mañana tengo una cita para jugar con mi primo Big Bird. Vamos a jugar y a movernos”.

“¿A qué te gusta jugar para moverte?”.



“A Elmo le encanta bailar”, dice Elmo.

“A mí también”, dice Louie, el papá de Elmo. “Puedes bailar casi en cualquier lugar”. Louie pone música.

Él y Elmo se ponen a bailar.



“¡Bailar es una forma en la que Elmo se mueve dentro y fuera de casa!”, dice Elmo.



“¡Moverme y jugar con mi familia es divertido!”.



Ahora, Abelardo visita
a Chamki y a Bel.

“Chamki y Bel”, dice Abelardo, “mi
primo Big Bird viene de visita mañana.
Vamos a jugar y a movernos”.

“¿A ustedes qué les gusta
jugar para moverse?”.



“Hay muchas maneras de jugar y moverse”, dice Chamki.

“A nosotras nos gusta lanzar y atrapar la pelota”, dice Bel.



“¡Inténtalo!”, dice Chamki.

Chamki le lanza la pelota a Abelardo.



“Lanzar y atrapar la pelota es una forma de moverse y jugar”, dice Bel.


“¡Moverme y jugar con mis amigos y mi familia es muy divertido!”, dice Abelardo.



Después, Abelardo visita a Abby.

"Abby", dice Abelardo, "mi primo Big Bird viene de visita mañana".





“Vamos a jugar y a movernos.
¿A qué te gusta jugar para
moverte?”.

**“Me gusta jugar y moverme con mi familia”,
dice Abby. “Me gusta saltar con mi mamá”.**

**“¡Salta con nosotras!”,
dice la mamá de Abby.**



“¡Saltar con mis amigas es divertido!”, dice Abelardo.

“Saltar es una forma de moverse y jugar”, dice Abby.



El día ha llegado, ¡Big Bird está aquí!

“Estoy muy emocionado por verte, Abelardo.

¡Mi cuerpo no puede quedarse quieto!”, dice Big Bird.

“Vamos a movernos y a jugar juntos”, dice Abelardo.

“Movernos y jugar juntos nos mantiene saludables. Hace que nuestro cuerpo se sienta bien”.

“Hay muchas formas de jugar para moverse”.

“Además, es divertido jugar y movernos con nuestra familia, nos mantiene a todos saludables”, dice Big Bird.



“¿Cómo deberíamos jugar para movernos hoy?”,
pregunta Big Bird. Abelardo no está seguro.

¿Deberían bailar? ¿Deberían
jugar a lanzar y atrapar la
pelota? ¿Deberían saltar?

¡A Abelardo se le
ocurre una idea!



“¡Vamos a bailar, lanzar, atrapar y saltar!”, dice Abelardo.

“¿Bailar, lanzar, atrapar y saltar?”, pregunta Big Bird.

“¿Qué es eso?”



Abelardo pone música y empieza a bailar.

Se detiene para lanzar y atrapar una pelota.

Luego deja la pelota y salta.

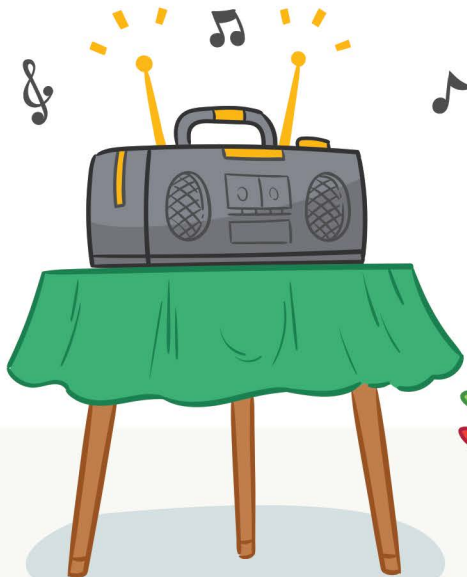
¡Después vuelve a bailar!



Big Bird ríe. “Nunca había hecho esto antes”, dice **Big Bird**.

“Somos una familia que intenta cosas nuevas”, dice **Abelardo**.

“Me alegra mucho haber intentado esto”, dice **Big Bird**.



“Bailar, lanzar, atrapar y saltar es retador, ¡pero es muy divertido!”.



**“Hay muchas formas de jugar para moverse”, dice Abelardo,
“¡pero jugar y moverme con mi primo es mi favorita!”.**



1. ¿Cuáles son tus formas favoritas de jugar para moverte solo, con amigos o con tu familia? ¡Elige una y actúen juntos!
2. ¿Quién juega y se mueve contigo? ¡Dibuja a esa persona!
3. ¿Cuál es una nueva forma de jugar para moverte que te gustaría probar? ¿Con quién vas a intentarla? ¡Haz un dibujo de lo que harán juntos!

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.