

123

SESAME STREET

Let's Play Juguemos

A Children's Activity Book
Un libro de actividades
para niños

Movement Games ♥ Drawing Activities ♥ A Big Bird Storybook

Juegos de movimiento ♥ Actividades para dibujar ♥ Un cuento de Big Bird

My Name Is Mi nombre es



Use this chant to practice saying your first and last names and the names of the people who take care of you.

My first name is _____; I'll sing it loud.
My last name is _____; it makes me proud.
I'm _____; now I bet
That's a name you'll never forget!

Usa esta canción para practicar tu nombre completo y los nombres de las personas que te cuidan.

Mi nombre es _____. Lo voy a cantar.
Mi apellido es _____ y orgullo me da.
Soy _____.
¡Seguro que ese nombre nunca olvidarás!

Now practice writing your whole name and the whole names of the people who take care of you.

Ahora practica escribir tu nombre completo y los nombres completos de las personas que te cuidan.

Rosita de las Cuevas;
now I bet
that's a name
you'll never forget!

Rosita de las Cuevas;
¡Seguro que ese nombre
nunca olvidarás!

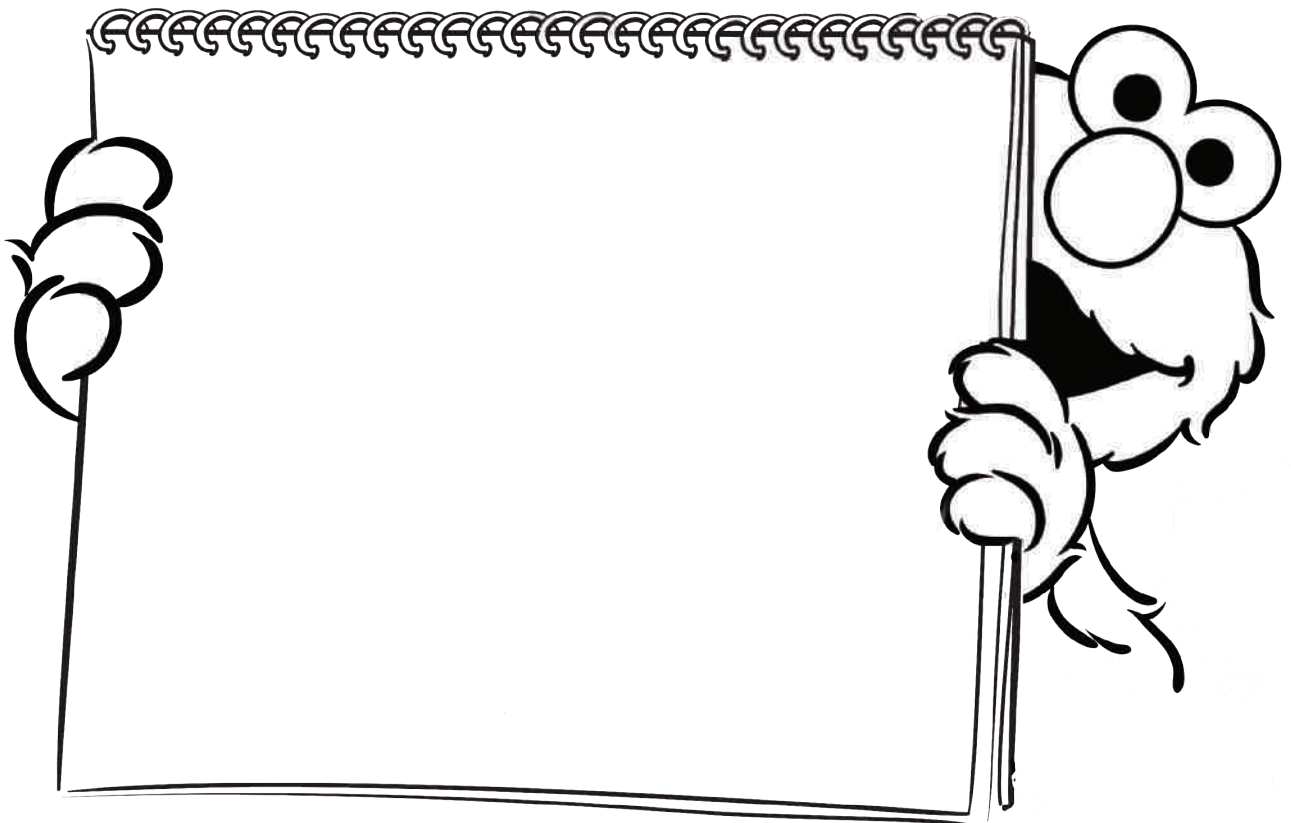


Someone Special

Alguien especial

A picture of someone you care about can help you feel better. Draw a picture of a special person or people. You can take this picture with you wherever you go.

Una foto de alguien que te importe te puede hacer sentir mejor. Dibuja una imagen de esa persona o personas especiales. Puedes llevar este dibujo a todas partes.

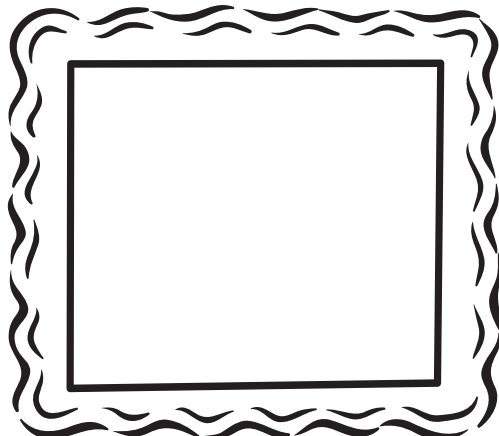
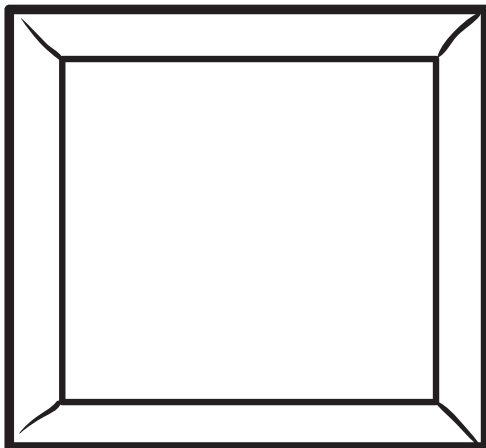
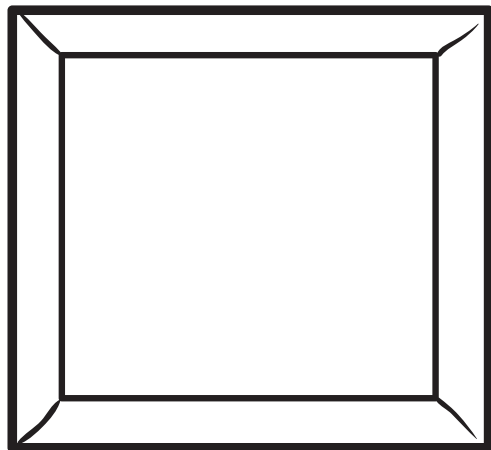
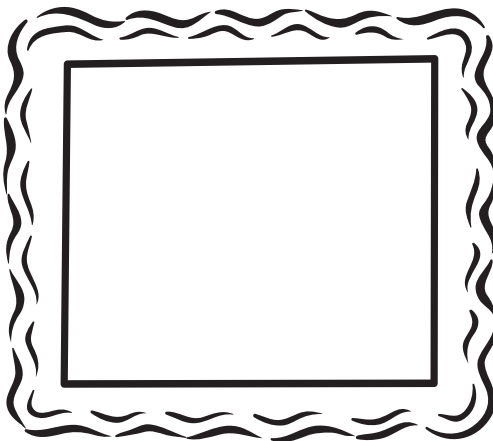


My Favorite Things

Mis cosas favoritas

Think of four things you love to do and draw about them in the space below. You can add words to describe your pictures.

Piensa en las cosas que te encantan hacer y dibújalas abajo. Puedes agregar palabras para describir los dibujos.



Silly Friends

Amigos cómicos

Make up a story about what these *Sesame Street* friends are doing.
Start by talking about:

- What each friend is doing.
- What's funny about this picture.
- What silly thing you would do if you were playing with these friends.

Haz un cuento sobre lo que hacen estos amigos de *Sesame Street*.
Empieza hablando sobre:

- Lo que hace cada amigo de *Sesame Street*
- Lo que es gracioso en esta imagen
- Las cosas cómicas que harías si estuvieras jugando con estos amigos



™/© 2018 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

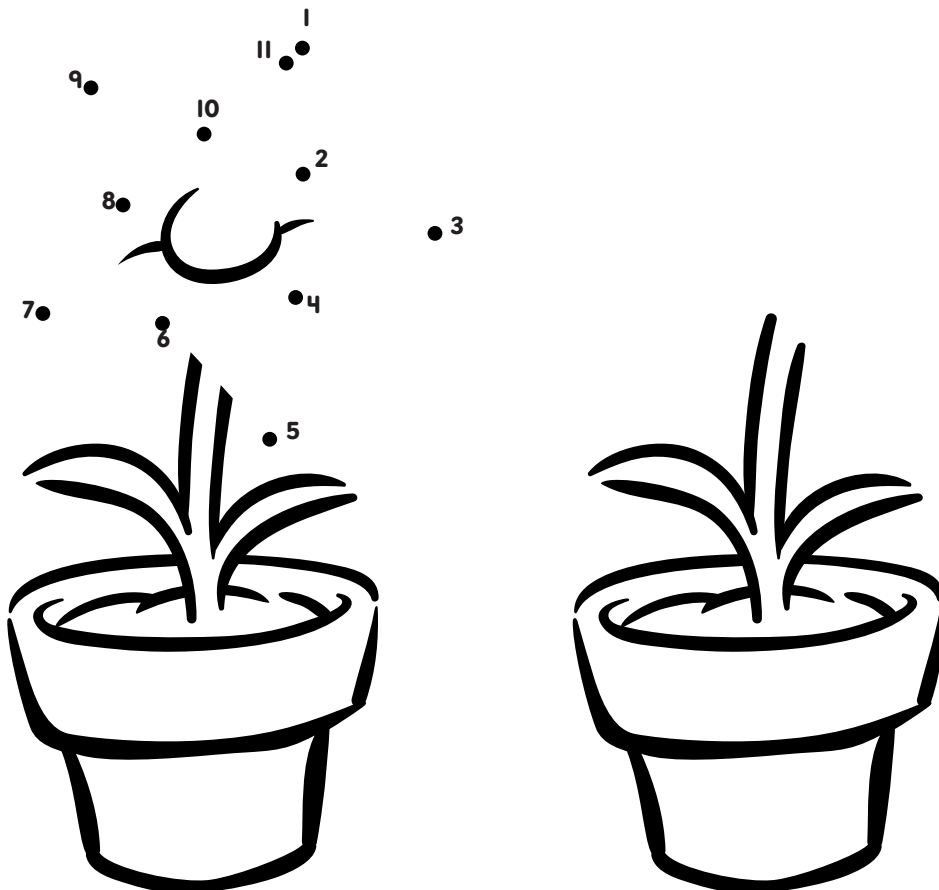
5

The Giving Garden

El jardín de la bondad

Connect the dots to make a flower and draw one of your own.
Imagine giving the flowers to people you love.

Conecta los puntos para hacer una flor y dibuja tu propia flor.
Imagina darles flores a las personas que amas.



Feeling Faces

Caritas de sentimientos

Sometimes we are really happy and excited. Other times, we feel sad or frustrated. It's okay to have all of these big feelings. Use these faces to describe how you're feeling, or talk about a time when you felt one of the feelings.

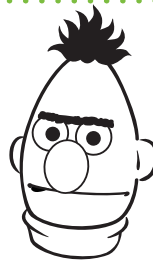
A veces nos sentimos muy felices y emocionados, y otras veces nos sentimos tristes y frustrados. Está bien tener todos estos sentimientos grandes. Usa estas caritas para describir cómo te sientes o para hablar sobre un momento en que sentiste algunos de estos sentimientos.



HAPPY
FELIZ



WORRIED
PREOCUPADO



FRUSTRATED
FRUSTRADO



SAD
TRISTE



FURIOUS
FURIOSO



MAD
ENOJADO



DISAPPOINTED
DESILUSIONADA



HOPEFUL
ESPERANZADO

Elmo Says Elmo dice

When we're worried or upset, moving our bodies can help us feel better. Close your eyes, count to three and put your finger down somewhere on the paper. Open your eyes to see what you are pointing to. Then do that movement!

Cuando nos sentimos preocupados o molestos, mover nuestro cuerpo puede ayudarnos a sentirnos mejor. Cierra los ojos, cuenta hasta 3 y coloca tu dedo en algún lugar sobre el papel. Abre los ojos para ver cuál movimiento estás señalando. ¡Haz ese movimiento y nota cómo te hace sentir!

UP HIGH...
TRY TO
TOUCH THE
SKY!

ESTÍRATE ALTO
HACIA ARRIBA.
¡INTENTA TOCAR
EL CIELO!



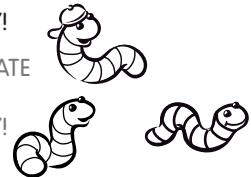
STOMP!
STOMP!
STOMP!

PISA
FUERTE,
¡FUERTE!



WIGGLE
LIKE
SLIMEY!

¡MENÉATE
COMO
SLIMEY!



SHAKE,
SHAKE,
SHAKE YOUR
SILLIES OUT

¡SACUDE,
SACUDE,
SACÚDELO TODO!

DANCE
FAST!

¡BAILA
RÁPIDO!



PRETEND
TO PLAY YOUR
FAVORITE
SPORT!

¡IMAGINA
QUE JUEGAS
TU DEPORTE
FAVORITO!



KICK
YOUR
LEGS!

¡PATEA!



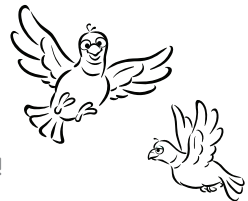
DANCE
LIKE
JUMPING
BEANS!

¡BAILA
COMO
HABICHUELAS
SALTARINAS!



FLY LIKE
A BIRD!

¡VUELA
COMO
UN AVE!



Big Bird Writes Letters

Big Bird escribe las letras

Trace the letters on Big Bird's chalkboard to practice writing the alphabet.

Traza las letras en la pizarra de Big Bird para practicar a escribir el abecedario.

A B C D E F G

H I J K L M

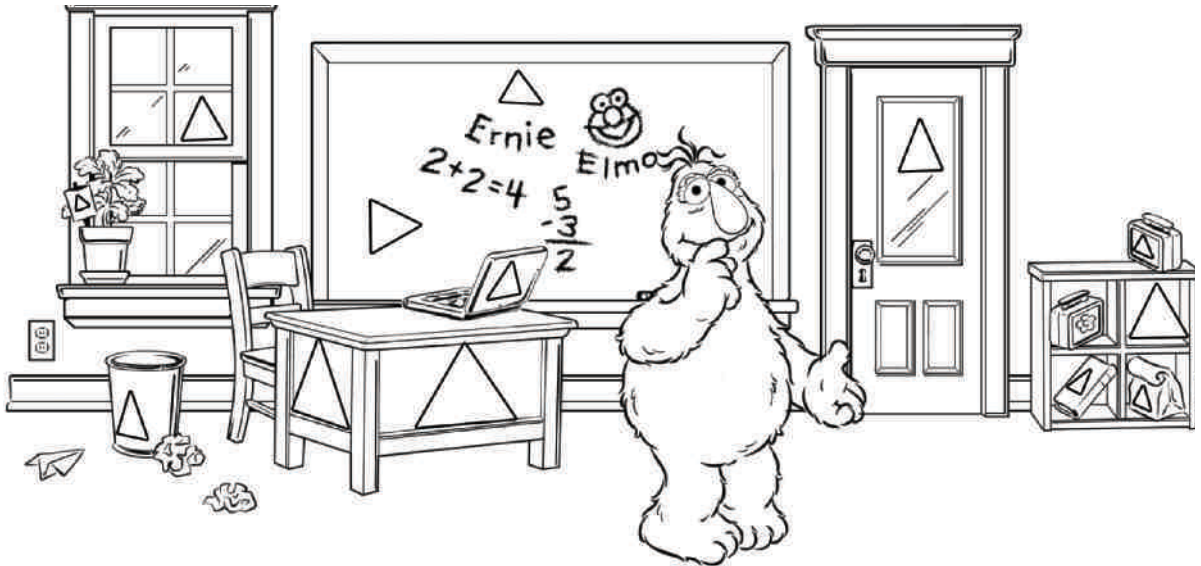
N O P Q R S T

U V W X Y Z



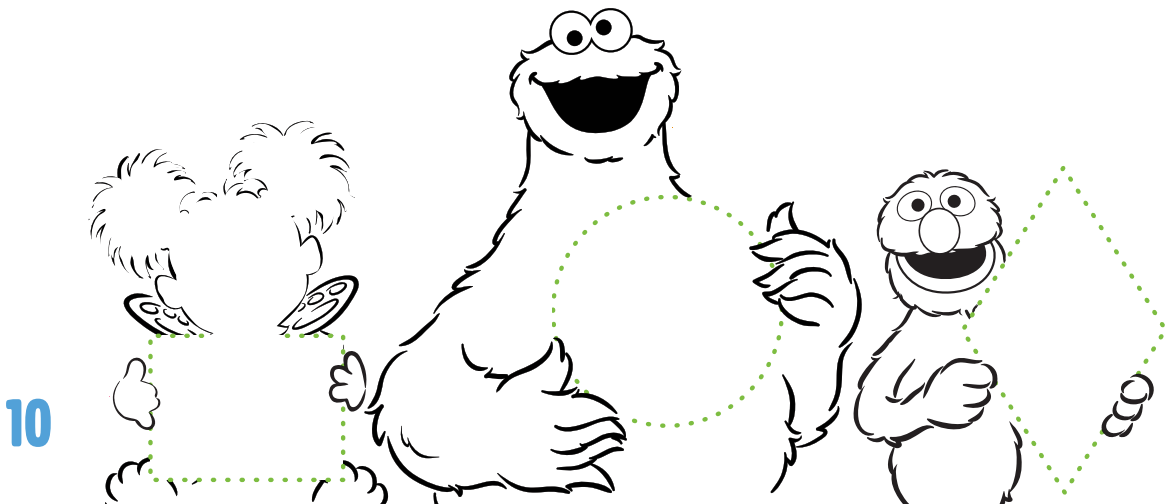
Telly's Triangles

Los triángulos de Telly



Help Telly find all the triangles! What other shapes can you find? Trace the shapes at the bottom, too.

¡Ayuda a Telly a encontrar todos los triángulos! ¿Qué otras formas puedes encontrar? Traza las formas abajo también.



Imagining a Safe Place With Big Bird

A Storybook

Imaginando un lugar seguro con Big Bird

Cuento para niños



Big Bird was having a very tough time. You could tell by looking at his face and his body. “I know you’ve been having a hard time, Big Bird,” Alan said.

Big Bird did not look up. “Something scary and confusing happened. I’m feeling really big feelings—and I just don’t know what to do!”

Big Bird estaba pasando un momento difícil. Se le notaba en la cara y en el cuerpo. “Yo sé que lo has pasado mal, Big Bird”, dijo Alan.

Big Bird no lo miró. “Algo atemorizante pasó que me asustó. Tengo sentimientos muy grandes— ¡y no sé qué hacer!”.





"I understand, Big Bird," Alan said. "All your big feelings are okay, and you won't feel like this forever. When I need to feel calm, I think of my safe place. It's in my imagination. Would you like to imagine your own safe place?"

Big Bird nodded.

"Te entiendo, Big Bird", dijo Alan. "Todos los sentimientos están bien y no vas a sentirte así siempre. Cuando yo necesito calmarme, pienso en mi lugar seguro. Está en mi imaginación. ¿Te gustaría imaginar tu propio lugar seguro?"

Big Bird asintió.

Step 1: Get Ready

“Okay,” Alan said. “Let’s sit and get comfy. If you want, you can close your eyes. Let’s take three big belly breaths. Put your hands on your belly. Feel it move up and down.” Big Bird took big belly breaths with Alan. 1, 2, 3.

Paso 1: Prepárate

“Está bien”, dijo Alan: “Sentémonos para ponernos cómodos. Si quieres, puedes cerrar los ojos. Respiremos hondo tres veces. Pon las manos en tu barriga. Siente cómo se mueve la barriga arriba y abajo”. Big Bird respiró hondo con Alan. 1, 2, 3.





Step 2: Imagine

“Now,” Alan said, “Imagine a place where you might feel safe and comfortable. It can look any way you want. It’s all yours!” Big Bird imagined his nest.

“Tell me about what you see, Big Bird. What do you want to be there?” Alan whispered.

“My nest,” Big Bird said. “I just love my nest. It’s...it’s...My Best Nest!”

Big Bird used his imagination to add fluffy pillows, a blanket Granny Bird had knitted him, and his bear, Radar.

Paso 2: Imagina

“Ahora”, dijo Alan, “imagina un lugar donde puedes sentirte seguro y cómodo. Puede ser cualquier lugar. ¡Es todo tuyo!”. Big Bird imaginó su nido.

“Dime lo que ves, Big Bird. ¿Qué quieres tener allá?”, susurró Alan. “Mi nido”, dijo Big Bird. “Me encanta mi nido. Es... es... mi mejor nido!”.

Big Bird usó la imaginación para poner cojines suaves, una manta que Granny Bird le había tejido, y su peluche, Radar.



“Are there any smells?” Alan asked. Big Bird imagined the smell of Granny Bird’s cookies. “And what do you hear?” Alan continued. Big Bird heard the breeze... and his favorite birdsongs.

“Would you like anyone to join you?” Alan asked. “Yeah, Granny Bird,” Big Bird whispered.

“¿A qué huele?”, preguntó Alan. Big Bird imaginó el olor de las galletas de Granny Bird. “Y qué escuchas?”, siguió Alan. Big Bird escuchó la brisa... y sus canciones de pajaritos favoritas.

“¿Te gustaría que alguien te acompañe en el nido?”, preguntó Alan. “Sí, Granny Bird”, susurró Big Bird.



Step 3: Notice

“How are you feeling now that you’re there?” Alan asked. “Safer and calmer,” Big Bird said. “Keep taking deep breaths,” Alan said. “Stay here as long as you want.”

Paso 3: Observa

“¿Cómo te sientes ahora que estás allá?”, preguntó Alan. “Seguro y más tranquilo”, dijo Big Bird. “Sigue respirando hondo”, dijo Alan. “Quédate aquí todo el tiempo que quieras”.





Step 4: Come Back Slowly

“When you’re ready, cover your eyes with your hands. Then open your eyes,” Alan said gently. “Move your hands around just a little, so the light comes in slowly.”

“Take three more belly breaths, in and out,” Alan said. “Now take your hands away. Here you are.”

And there was Alan, holding Big Bird’s hands.

Paso 4: Vuelve lentamente

“Cuando estés listo, tápate los ojos con tus manos. Luego abre los ojos lentamente”, Alan dijo con voz suave. “Mueve tus manos un poco para que la luz entre lentamente”.

“Respira hondo tres veces más, adentro y afuera”, dijo Alan. “Ahora, baja las manos. Aquí estás”.

Y allí estaba Alan, tomado de la mano con Big Bird.



Feelings Journal

Diario de los sentimientos

Use this space to write or draw about anything you want.

Usa este espacio para escribir o dibujar lo que quieras.



Visit [SesameStreetInCommunities.org](https://www.SesameStreetInCommunities.org) for activities, tips, and videos to engage kids during the toughest times.

Visita [SesameStreetInCommunities.org/espanol](https://www.SesameStreetInCommunities.org/espanol) para actividades, consejos y videos que entretengan a los niños en los momentos más difíciles.