

123

SÉSAMO

¡LISTOS A JUGAR!

A MOVERNOS CON ARCHIBALDO



123
SÉSAMO

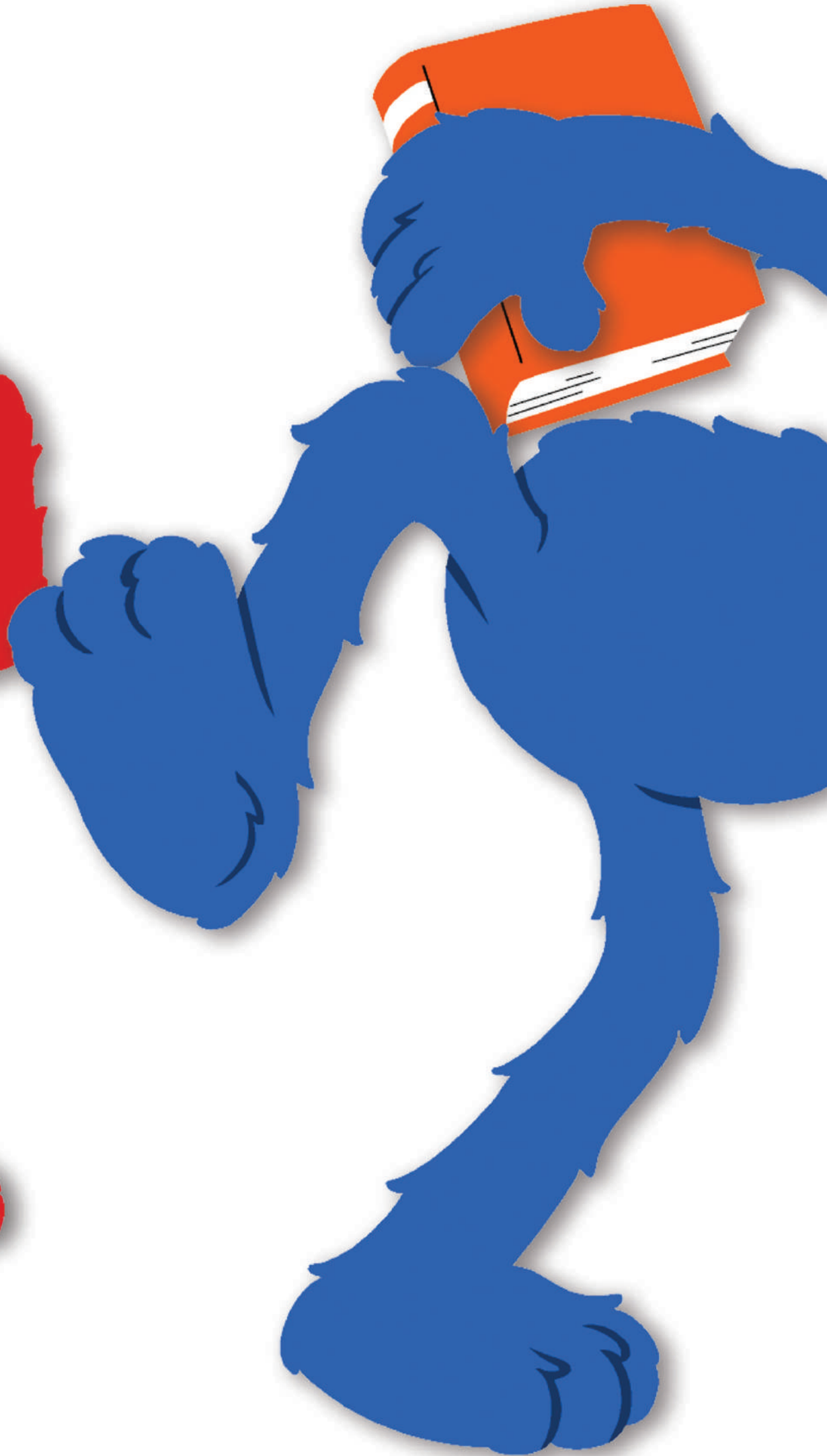
¡LISTOS A
JUGAR!

A MOVERNOS CON ARCHIBALDO



Por Abigail Tabby
Ilustrado por Louis Womble

"Sesame Workshop"®, "Sésamo"® y los personajes, marcas y elementos de diseño asociados son propiedad y licenciados por Sesame Workshop.
© 2019, 2005 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.





¡Hola, todos! Soy yo, su tierno y adorable -e increíblemente en forma- amigo Archibaldo. Estoy listo esperando mover mi cuerpo. ¿Por qué? Porque moverse es muy bueno para ti. Hace a tu corazón fuerte, tus músculos fuertes y tus mullidos y peludos brazos muy fuertes también.

¿Qué? ¿Que tus brazos no son mullidos y peludos? Bueno, eso está bien. ¡Porque todos -peludos o no- podemos movernos!

Lo primero que tienes que hacer es soltar este libro. Yo sé que es difícil porque es un libro muy bonito, pero tienes que soltarlo. Confía en mí.

ESPERA, ESPERA, ¡ESPERA!



¡Lo siento! Antes de que sueltes el libro, tengo que decirte lo que vas a tener que hacer después.

Vale. Vas a poner el libro en el piso y luego vas saltar sobre él así.



Vale. Ahora es tu turno. Pon el libro en el piso y salta por encima. Yo te espero aquí.

¿Lo hiciste? ¿Verdad que fue divertido? ¿Quieres hacerlo de nuevo?

¡Superbien! Sigue saltando y, cuando termines, pasa la página.

Eres un resorte saltarín. ¿Puedes sentir que tu corazón late más rápido? Tu corazón late rápido cuando te mueves mucho.



Ahora vas a sostener el libro lo más alto que puedas. **¡ESPERA!** A menos que puedas leer al revés o desde muy lejos, vas a tener que leer primero lo que tendrás que hacer.

Vale. Primero, vas a sostener el libro muy arriba de tu cabeza. Vas a alzar el libro y a estiraaaaaaarte tan alto como puedas. Estírate alto y largo, tan largo, largo, largo como una jirafa.

¡Estirarse se siente muy bien! Me estiraré y esperaré a que vuelvas.

Ve, ve, ¡ve!



¿Cómo te fue? Estirarse se siente muy bien, ¿cierto?

Uf, voy a ser muy flexible ahora. Podría correr una maratón. Correr. Correr realmente hace que tu corazón lata. Un corazón fuerte te mantiene saludable. ¡Vamos a correr! En sus marcas, listos -oh, oh, oh-

¡ESPERA! Espera un segundo, Sé que tienes muchas ganas de empezar a correr, pero espera un momento.

Primero, acompáñame a un refrescante vaso de agua. No, no trates de meterte al vaso. Acompáñame a beber un refrescante vaso de agua. Es muy importante beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Gulp, gulp, gulp.





Ahora sí, ¡vamos a correr! Pon el libro en el piso y corre alrededor cinco veces. ¿Puedes hacerlo? ¿Así? Quizás es mejor que corras en círculos un poco más grandes. ¡Uf! Me siento un poquito mareado, pero si te estás sintiendo bien puedes seguir corriendo mientras yo descanso. En sus marcas, listos, ¡a correr!

¿No te parece que correr es una experiencia alegre y emocionante? Estar en movimiento te hace sentir superbien, ¿no crees?

Listo, ya calentamos, ya nos estiramos y hasta corrimos un poco. Ahora, amigos míos, vamos intentar un tipo de ejercicio distinto. ¿Estamos listos?

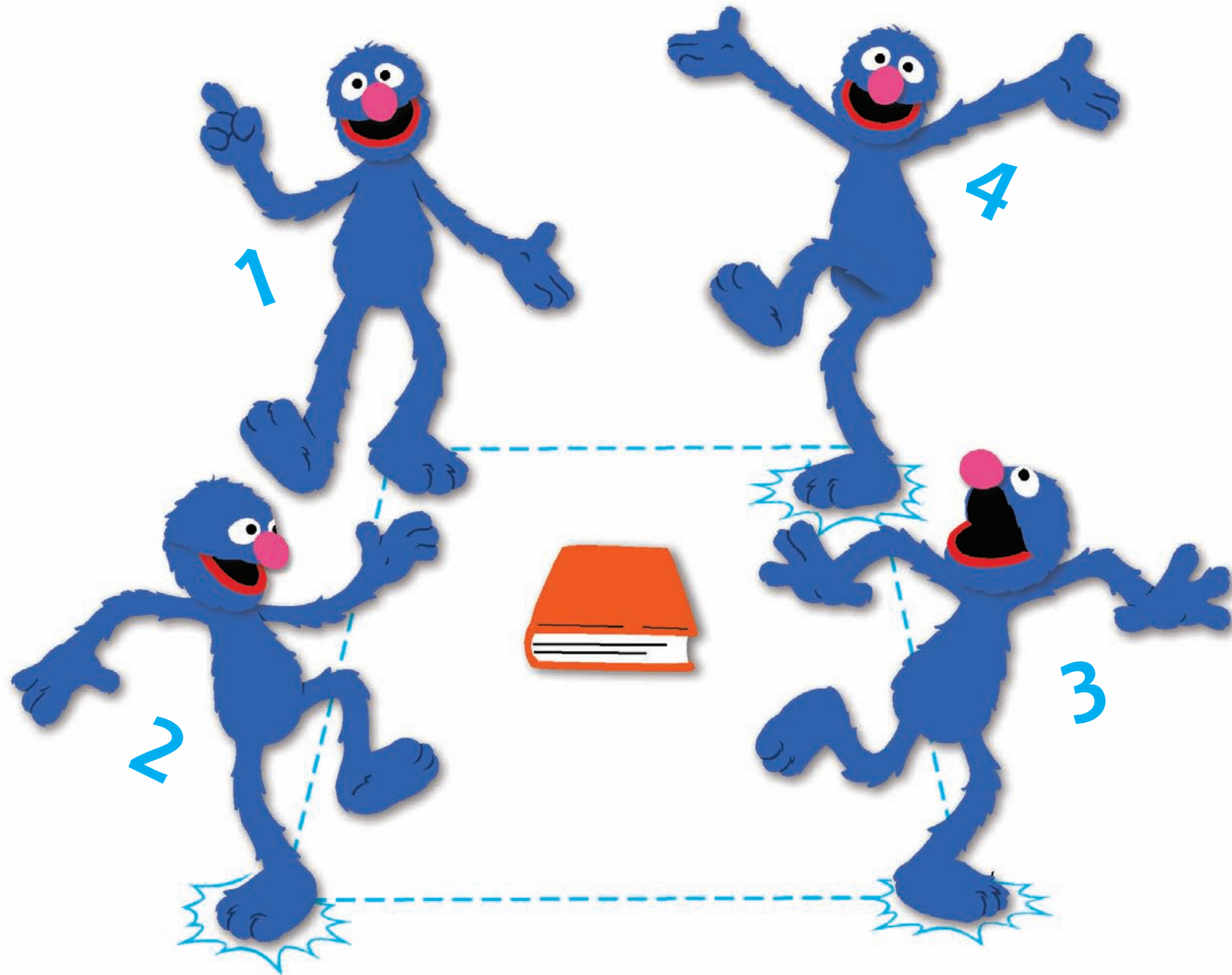


¡Vamos a bailar! Sí, a bailar. Un, dos, tres, cha-chacha. ¿No me veo muy sofisticado bailando el tango? Quizás debes empezar con un sencillo paso de caja. Yo, Archibaldo, te enseñaré cómo hacerlo.

Primero, necesitarás un sombrero de copa y un traje. ¿No tienes traje... ni sombrero? No te preocupes. El traje es opcional. Y puedes usar cualquier tipo de sombrero. ¡Hasta puedes usar un gato!



Vas a poner el libro en el piso y a dibujar una caja imaginaria alrededor. Mira cómo lo hago primero. Así, si pisas las esquinas de la caja sin pisar el libro, estás haciendo el paso de caja.



Yo, Archibaldo, te voy a mostrar. Uno, dos, tres, cuatro, bailemos alrededor. ¿Lo tienes? Sí que lo tienes. Ahora canta una canción melodiosa. Pon el libro en el piso y ¡baila, baila, baila!

¿Ya volviste? ¿Verdad que bailar es lo mejor? Bailar es una excelente manera de ejercitar todo tu cuerpo. Todos esos giros, patadas y flexiones son una gran actividad, ¿no te parece? Hasta yo, Archibaldo, tengo dificultad doblando mi espalda hacia atrás y soy prácticamente un profesional.



Por eso es que es muy importante estar fuertes. A ver, muéstrame tus músculos. ¡Ya veo que eres muy fuerte!

Vale tropa, ahora alistémonos para hacer flexiones de pecho. Las flexiones de pecho son muy entretenidas. Arrodíllate y pon tus manos a cada lado del libro, así.



Ahora dobla tus codos hasta que tu nariz llegue muy, muy cerca al libro.



Y luego **EMPUJA** hacia arriba para quedar como empezaste.

¿Crees que puedes hacerlo? ¿Cuántas flexiones de pecho puedes hacer? Voy a esperar aquí mientras cuentas.

¿Necesitas descansar? Qué bien. Yo, Archibaldo, necesito un poquito de descanso también.

Inhalemos profundo y exhalemos profundo. ¡Qué bien se siente! Hagámoslo de nuevo. Inhalemos profundo. Exhalemos profundo. Ahhhh. Siempre es buena idea darle a tu cuerpo la oportunidad de descansar. Pero no te estás durmiendo, ¿verdad?



Muy bien, amigos míos, es hora de realmente movernos y sacudirnos. Vas a necesitar un poco de ayuda de la persona que está leyéndote este libro. Persona, ¿estás ahí?

La persona leyendo este libro va a decir “**¡MUÉVETE!**” y tú te vas a mover de la manera que quieras. Puedes sacudirte, girar o estremecerte. Y cuando la persona leyendo este libro diga “**¡PARA!**” debes detenerte y mantener tu posición sin moverte. ¿Puedes hacerlo?



En tus marcas, listos, **¡muévete!.... Ahora, ¡para!**

¿Cuánto tiempo puedes mantener tu posición? ¡Si, muy bien! ¿Quieres intentarlo de nuevo? Claro que sí quieres.

En tus marcas, listos, **¡muévete!.... Ahora, ¡para!**



¡Ahora sí que vamos a saltar!

Bueno, ya sabes que bailar es muy divertido. Además de bailar, yo, Archibaldo, también soy un maestro de los saltos. Salto como un tierno y adorable conejito.

Yo, Archibaldo, te desafío a saltar con tus pies juntos encima de este libro.





¿Crees que puedes hacerlo? ¿Es un gran salto?
Pon el libro en el piso y salta con los pies juntos
hasta pasarlo. Acá te espero.

¿Ya volviste? ¿Cómo la pasaste?



¿Con ganas de un juego más? Vamos a jugar cerca y lejos. ¿Qué no sabes cómo jugar? No te preocupes, te lo explicaré. Primero, yo estoy cerca de este libro. ¿Lo ves? Estoy muy, muy cerca.

Y ahora... ¡espera!... estoy muy muy lejos de este libro. ¿Me ves saludando?

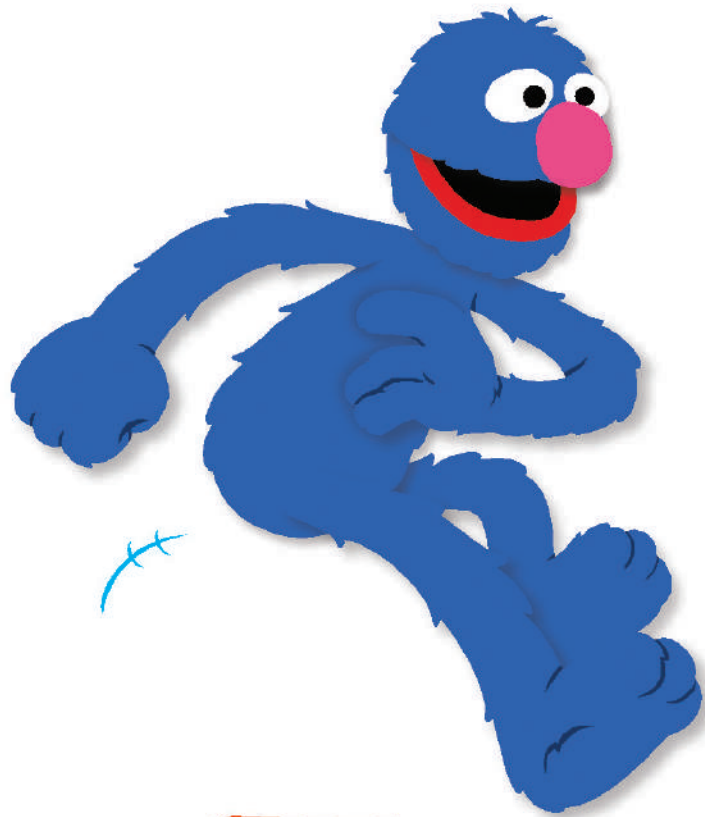
¿Hola?



Vale, ahora es tu turno. ¡Aléjate de este libro!
¡Ahora regresa y acércate a este libro!
Ah, cómo me gusta tenerte cerca. Es muy bueno que estés aquí.



¿Qué sigue? ¿Qué tal si jugamos mi nuevo juego favorito, por encima, por debajo y alrededor? ¡**ESPERA!** No tienes que pasar por encima o por debajo o alrededor hasta que me veas.



Puedo ir por encima de este libro.



Puedo ir por debajo de este libro.

Y puedo ir alrededor de este libro. ¿No te parece increíble?



¿Quieres intentarlo también?
¡Muy bien! ¡Ahora pasa por encima,
por debajo y alrededor de este libro!




¿Qué tan divertido fue por encima, por debajo y alrededor? ¿Sabes qué hicimos también? ¡Atravesamos por completo este libro! Y ahora, ¡necesito una siesta!






¡TODOS QUEREMOS MONSTRUOS SALUDABLES Y FELICES!



Comer adecuadamente, mantenerse en forma y descansar lo suficiente son los componentes básicos de una vida saludable, pero a veces son difíciles de realizar día a día. Los libros de esta serie están llenos de consejos fáciles y prácticos para ayudarte y a tus pequeños monstruos a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.




Aquí hay una manera fácil y divertida de ayudar a los más chicos a tener una vida activa:



¡No necesitas un gimnasio! Sólo necesitas algo de música. Baila y motiva a niñas y niños a hacerlo también. No te preocupes por saber pasos o de avergonzarte, sólo se trata de estar en movimiento y de lo divertido que puede ser.

Encontrarás más ideas adentro: consejos fáciles para hacer que los comportamientos saludables sean cosa de cada día.



FUNDACIÓN
FEMSA



SESAME
WORKSHOP

