



# ¡LISTOS A JUGAR!

## SÚPERLIMPIOS

Un cuento de higiene







**¡LISTOS A  
JUGAR!**

**SÚPERLIMPIOS**

Un cuento de higiene



**Por Kara McMahon  
Ilustrado por Barry Goldberg**

"Sesame Workshop"®, "Sésamo"® y los personajes, marcas y elementos de diseño asociados son propiedad y licenciados por Sesame Workshop.  
© 2019, 1992 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.


¡Hola, amigas y amigos! Gracias por sintonizar nuestro programa "Monstruos Saludables y Felices". Elmo está feliz de verlos.

Hoy, Elmo va a hablar con algunos amigos sobre un tema muy importante: ¡la higiene! y sobre cómo podemos mantener nuestros cuerpos sanos y limpios.

**m**onstruos  
saludables & felices








Los primeros invitados de Elmo son Enrique y Beto, pero ¿dónde está Beto? ¡Beto, ya es hora de salir!

Bueno, Elmo, mi viejo amigo Beto se siente un poco avergonzado hoy. Ahora mismo no está muy limpio.

**monstruos**  
saludables & felices



Quizás Beto sólo necesita que lo animemos un poco. A ver amigos: ¡vamos a darle un gran aplauso a Beto!



¿Quién puede decirle a Elmo la diferencia entre Beto y Enrique?

¡Enrique está limpio! Parece que acabara de bañarse.  
¡Está superlimpio!

Beto se ve sucio. ¡Creo que necesita bañarse!



¡Es verdad! Estoy superlimpio porque acabo de bañarme. Usé jabón y una esponja para lavar mi cuerpo y champú para lavar mi cabello. ¡Me baño todos los días!

Elmo también. ¿Y ustedes?





Beto, por otra parte, no se ha bañado hoy.

Elmo, la única razón por la que estoy tan sucio ahora es porque estuve limpiando el desorden de Enrique todo el día. Generalmente soy muy limpio y ordenado.

Claro que sí, Beto.





No te preocupes, Beto. Aquí en Monstruos Saludables y Felices resolvemos problemas. Por ser tan buen amigo, te has ganado una sesión de superlimpieza con nuestro equipo superlimpio.

¡Qué bien, Beto! Te puedo prestar mi patito de hule.


Ahora discúlpennos mientras vamos a una pausa para comerciales.



Los monstruos siempre me preguntan el secreto de mi cabello brillante. Cuando me baño, siempre me lavo el cabello con Champú para Monstruos Suave y Sedoso. Deja mi cabello muy limpio y un cabello limpio es saludable, brillante y huele bien. ¡Prueba el Champú para Monstruos Suave y Sedoso!







Antes de que Elmo traiga a su próximo invitado, miremos cómo le está yendo a nuestro amigo Beto.

Hola, Elmo. ¡Este baño se siente maravilloso! El agua está tibia y se siente muy bien estar limpio otra vez.

¡Gracias, Beto! Ya es hora de otro invitado.

Bienvenido a Monstruos  
Saludables y Felices, señor  
Archibaldo.

¡Hola, todos! Yo, Archibaldo, demostraré la manera  
correcta de lavarse las manos. Asegúrense de usar agua  
y mucho jabón. ¡Y no olviden enjuagarse! Es una buena  
idea contar hasta 20 mientras frota las manos para estar  
seguros de que queden bien limpias.



Nos lavamos las manos para eliminar los gérmenes. No puedes ver los gérmenes porque son muy pequeñitos, pero creo que se ven así.

Tocamos muchas cosas con nuestras manos, así que es difícil mantenerlas limpias. Pero lavarlas con agua y jabón a lo largo del día nos ayuda a mantenerlas libres de gérmenes.





Tengo una pregunta, Archibaldo. ¿Cuándo debo lavarme las manos?

¡Excelente pregunta! Debes lavarte las manos antes de comer, después de usar el baño y cada vez que se ensucien. Debes lavarte las manos muchas veces durante el día.



Gracias... ah... ah... ah... ¡achú!  
Uy, disculpa a Elmo.

¿Vieron todos la manera en que Elmo se cubrió la boca cuando estornudó? Cubrir nuestra boca cuando tosemos o estornudamos ayuda a prevenir que los gérmenes se esparzan.





Elmo, ¿puedes mostrarle a todos por qué usaste tu brazo en lugar de tu mano para cubrir tu boca?

¡Claro! Elmo sabe que cubrir su boca con su brazo o con un pañuelo cuando tose o estornuda ayuda a que sus manos sigan muy limpias y sin gérmenes.

Elmo tiene que tomar una pausa para unos comerciales, pero ¡ya regresamos!



En mi familia nos ponemos ropa limpia cada día. Mantenemos nuestro cuerpo superlimpio bañándonos y usando sólo ropa limpia. El jabón Sueño deja nuestra ropa limpia y fresca. ¡Y huele delicioso!





¡Estamos de vuelta! Los próximos invitados de Elmo son Comegalletas y Osito. ¡Bienvenido, Comegalletas! ¡Bienvenido, Osito!





Vine hoy a mostrarles cómo lavarse los dientes. Me lavo los dientes todas las mañanas y todas las noches antes de dormir.



Mi mamá me mostró cuánta crema dental debo usar. Me enseñó a no tragar la espuma mientras me cepillo. Tengo que escupirlo todo y enjuagarme bien cuando termino. ¡Voy a mostrarles lo fácil que es!



Mientras Osito se cepilla sus dientes, yo cantarles ¡el abecedario! Ser buena idea cepillar los dientes lo suficiente para quedar bien limpios, ¡pero ser difícil saber cuánto tiempo es suficiente! Yo saber que cantar o tararear la canción del abecedario una o dos veces ser buena manera de saberlo.






¡Todos a cantar con Comegalletas!



N O P Q R S T U V W X Y Z



Comegalletas, para agradecerte por ayudar hoy, Elmo quiere darte una galleta. Aquí tienes, Elmo te la va a pasar.

¡No, Elmo! Yo querer galleta, pero yo tomarla. Ser importante recordar esta regla: ¡Sólo tocarla si querer tomarla!

¡Pero las manos de Elmo están limpias!

**monstruos**  
saludables & felices



No, Elmo. Recordar: ¡Sólo tocarla si querer tomarla!

¡Está bien! Antes de que Comegalletas se coma su galleta, ¿qué debe hacer? Es correcto: ¡debe lavarse las manos!



Elmo espera que hayas aprendido mucho sobre higiene hoy.

Recuerda: ¡mantente superlimpio hoy, mañana y todos los días!







# ¡TODOS QUEREMOS MONSTRUOS SALUDABLES Y FELICES!

Comer adecuadamente, mantenerse limpio, estar activos físicamente 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 desarrollar una buena higiene:

**Haz que la cepillada de dientes sea divertida. Una manera fácil de asegurar que los niños limpien bien sus dientes es cantar o tararear la canción del abecedario lentamente mientras se cepillan. Una vez debe ser suficiente, pero si quieres asegurarte el doble, ¡háganlo dos veces!**



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

FUNDACIÓN  
**FEMSA**

**SESAME  
WORKSHOP**