



# Ver y Hacer



sesameworkshop™

Titular # 4

Guía Mensual

Abril 2005

## Sesame Street 4085

### Elmo y sus amigos juegan a ¡Nombra la comida sana!

La 36ª temporada de *Sesame Street* se inicia a principios de abril con el juego: “¡Nombra la comida sana!” Elmo tiene que encontrar cuatro comidas sanas de diferentes colores antes que el tiempo se acabe! Primero, identifica el pimentón *rojo* que es sano y sabe bien! Luego, junto a Zoe, identifican otra comida sana de color *blanco*: ¡la leche! Gladys, la vaca, se integra al juego y juntos encuentran algo crujiente y verde – la lechuga. Finalmente, ven a Snuffy con una berenjena morada gigante. ¡Elmo y sus amigos han encontrado cuatro comidas sanas! ¿Y su premio? ¡Pueden comer todas las comidas deliciosas y coloridas que encontraron!

La época preescolar es una etapa importante en la vida del niño y un momento para fomentar buenos hábitos alimenticios. Es por eso que en su temporada número 36, *Sesame Street* tiene a ‘Hábitos sanos para la vida’ como tema central para ayudar a los niños a establecer/formar la base para una vida alimenticia sana. En el juego, ‘Nombra la comida sana’ Elmo y sus amigos utilizan los colores para identificar la comida nutritiva. Usted puede utilizar los colores para ayudar a su niño a comer bien, también. El uso de los colores como guía para la comida es una manera entretenida de motivar a los niños a elegir comida sana que provea una amplia gama de nutrientes.

Visite el supermercado con su niño e invítele a elegir frutas de distintos colores que le gusten. En casa, preparen una ensalada de frutas con su niño y ¡converse sobre cómo ellas ayudan al cuerpo para mantenerlo sano y fuerte!

#### Le recomendamos leer:

*A sembrar sopa de verduras*, por Lois Ehlert

#### No olvide visitarnos en línea:

[www.sesamestreet.com](http://www.sesamestreet.com)

[www.pbskids.org/dragontales](http://www.pbskids.org/dragontales)

[www.pbskids.org/sesamestreet](http://www.pbskids.org/sesamestreet)



La misión de Sesame Workshop es ayudar a todos los niños a desarrollar sus máximos potenciales y dicha misión es posible gracias al generoso apoyo de nuestros socios.

© 2004 Sesame Workshop. *Sesame Street* © 2004 Sesame Workshop. Los personajes y los elementos relacionados con “Sesame Street” son marcas registradas de Sesame Workshop. Todos los derechos reservados. *Sesame Street Music Works* (¡Maravillas Musicales!) es una iniciativa de servicio público que invita a los niños a explorar, crear y crecer junto con la música.

*Dragon Tales* cuenta, en parte, con el apoyo de una subvención de *Ready To Learn* de la Corporation de Public Broadcasting, a través del Ministerio de Educación de los Estados Unidos. *Dragon Tales* también cuenta con el auspicio de Kellogg's. © 2004 Sesame Workshop/Columbia Tristar Television Distribution. Los personajes y los elementos relacionados con *Dragon Tales*, son marcas registradas de Sesame Workshop/Columbia Tristar Television Distribution. Todos los derechos reservados.

Véalos en PBS KIDS logo TM & © PBS. Todos los derechos reservados. Usado con el permiso correspondiente. Auspiciado en parte por una subvención de *Ready To Learn* del Ministerio de Educación de los Estados Unidos a través de la Corporation for Public Broadcasting.

<p><b>4060</b> Cuando Natalie reemplaza a Alan en la tienda del Señor Hooper, Big Bird y Baby Bear aprenden que los cambios pueden ser positivos. <b>Consejo:</b> Converse con su niño sobre los cambios que han ocurrido en su vida. ¿Qué aspectos positivos tuvo ese cambio? <b>Letra y número: D, 17</b></p>	<p><b>4083 Global Grover: Pedaleando por los Países Bajos</b> Grover acaba de volver de los Países Bajos donde mucha gente utiliza la bicicleta para trasladarse de un lado a otro. <b>Consejo:</b> Converse con su niño sobre las distintas maneras de trasladarse: paseando en bicicleta, caminando o andando en motoneta. <b>Letra y número: D, 4</b></p>
<p><b>4083</b> Joe Torre de los Yankees de Nueva York recuerda a Telly que debe practicar si quiere aprender algo nuevo, como por ejemplo, atrapar una pelota. <b>Consejo:</b> Juegue a la pelota con su niño. Muéstrelle cómo poner las manos, advirtiéndole que debe fijarse en la pelota y recordándole ¡la importancia de la práctica! <b>Letra y número: D, 4</b></p>	<p><b>4031</b> Rosita comete un error cantando una canción al estilo karaoke, pero sigue cantando gracias al apoyo y entusiasmo de sus amigos. <b>Consejo:</b> Pregúntele a su niño qué haría si comete un error. <b>Letra y número: N, 7</b></p>
<p><b>4084</b> Telly y Baby Bear animan a Curly Bear a probar una banana contándole la historia de “La banana en la piedra”. <b>Consejo:</b> Pregúntele a su niño cómo él animaría a Curly Bear que coma una banana. <b>Letra y Número: J, 9</b></p>	<p><b>4084</b> Slimey y sus amigos se “estiran, mueven y saltan” con la canción de Oscar. <b>Consejo:</b> Ponga la canción favorita de su niño y ¡“estírense, muevanse y salten” juntos! <b>Letra y número: J, 4</b></p>
<p><b>4085 Global Grover: Mercado francés</b> Grover regresa de una visita a un mercado francés donde la gente compra comida sana como frutas, verduras, pan y queso y la lleva a casa en una cesta. <b>Consejo:</b> Invite a su niño a dibujar un canasto lleno de comida sana de varios colores. <b>Letra y número: G, 6</b></p>	<p><b>4033</b> Cuando las galletas comienzan a desaparecer en Sesame Street, todos acusan a Cookie Monster. <b>Consejo:</b> Pídale a su niño que haga un dibujo que exprese cómo se sintió Cookie Monster cuando sus amigos pensaron que se había robado las galletas. <b>Letra y número: X, 19</b></p>
<p><b>4086</b> Alan canta de una merienda sana que es de color anaranjado, crujiente y es la favorita de los conejos: ¡las zanahorias! <b>Consejo:</b> Pida a su niño que describa su merienda sana favorita por su color, forma u otras características, pero sin decir el nombre y luego ¡adivine cuál es la merienda! <b>Letra y número: Q, 8</b></p>	<p><b>4085</b> ¡Jane Tuesday quiere que comas tus colores! Hoy el color es el verde, por ejemplo, habichuelas verdes. <b>Consejo:</b> Juntos elijan y prueban frutas y verduras de color verde. <b>Letra y número: G, 6</b></p>
<p><b>4087</b> Baby Bear explica que en el cuento de Ricitos de Oro, en realidad los osos estaban corriendo y saltando en el bosque mientras se entibiaba la avena en casa. <b>Consejo:</b> Busque un lugar seguro donde usted y su niño puedan correr y saltar. <b>Letra y número: E, 5</b></p>	<p><b>4034</b> Bert se siente solo cuando Ernie le da como regalo de cumpleaños lo que él exactamente deseaba: ¡paz y tranquilidad! <b>Consejo:</b> Pregunte, “¿Por qué Ernie le dio a Bert lo que deseaba?” <b>Letra y número: M, 4</b></p>
<p><b>4088</b> El Hada de los Globos junta globos en grupos de cinco hasta que Snuffy flota en el aire como una nube. <b>Consejo:</b> Pida a su niño que dibuje cinco grupos de cinco globos, luego cuenten la cantidad de por cinco y después cuenten cuantos hay en total. <b>Letra y número: K, 12</b></p>	<p><b>4086</b> Con la ayuda de Alan, Big Bird prepara “las mejores galletas de semilla de pájaro del mundo” para su abuelita. <b>Consejo:</b> Prepare con su niño algunas galletas de avena y pasas y hable con él de los ingredientes mientras las hacen. <b>Letra y número: Q, 8</b></p>
<p><b>4089</b> Miles convierte una frutería en un espectáculo de juegos musicales, cantando melodías alegres acerca de los alimentos saludables. <b>Consejo:</b> Pregunte a su niño: ¿Por qué crees que Elmo y Zoe cambiaron de pensar sobre comer el helado y las galletas? <b>Letra y número: O, 4</b></p>	<p><b>4035</b> Cuando Leonard, el hermano de Big Bad Wolf, visita a Sesame Street, les demuestra a Elmo y a Zoe que hay diferentes tipos de lobos. <b>Consejo:</b> Converse sobre lo que Elmo y Zoe aprendieron durante el programa. Pregunte, “¿Cómo le pueden demostrar a Leonard que quieren ser sus amigos?” <b>Letra y número: U, 11</b></p>
<p><b>4090</b> Cookie Monster piensa que la luna es una galleta grande y por eso le pregunta a alguien quién ha estado allá, a ¡Buzz Aldrin! <b>Consejo:</b> Lean <i>La luna se fue de fiesta</i>, por Matthew Gollub. <b>Letra y número: T, 2</b></p>	<p><b>4087 Global Grover: Criqueet en Inglaterra</b> Grover aprende sobre críquet, un juego que se practica en Inglaterra. <b>Consejo:</b> Pregunte a su niño sobre qué juegos conoce que se practican en el país. <b>Letra y número: E, 5</b></p>
<p><b>4091</b> Zoe y sus amigos introducen el lenguaje de señas a través de la palabra <i>bailar</i>. <b>Consejo:</b> Juntos hagan la seña de la palabra <i>bailar</i> mientras bailan su música preferida. <b>Letra y número: I, 0</b></p>	<p><b>4037</b> Super Grover debe hallar una capa que funcione para cuando la vieja deje de darle resultados. <b>Consejo:</b> Pregunte, “¿Cuáles de las cosas que tenemos en casa serviría como capa para Super Grover?” <b>Letra y número: F, 8</b></p>
<p><b>4092</b> Cuando Big Bird y Snuffy salen de paseo, descubren cosas que no habían visto anteriormente en Sesame Street. <b>Consejo:</b> Salga de paseo con su niño por el vecindario y señale las pequeñas hermosuras que hay. <b>Letra y número: U, 8</b></p>	

<p><b>225 El vaquero Max</b> Emmy y los dragones ayudan a Max a superar su miedo a caerse del carrusel de ponis. ¡Todos quedan premiados con un paseo cuando los ponis cobran vida! <b>Consejo:</b> Pregunte a su niño qué más pudieron haber hecho para ayudar a Max.</p>	<p><b>311 Solo de trompeta</b> Cuando Zak y Wheezie deciden actuar en el Espectáculo del atardecer, se turnan para practicar sus actos. <b>Consejo:</b> Invite a su niño y a sus amigos o familiares a inventar un espectáculo donde deban turnarse para actuar.</p>
<p><b>301 Volando con un nuevo amigo</b> Después de visitar sus lugares favoritos en la Tierra de los Dragones, Enrique cree ser capaz de hacer nuevos amigos en la escuela, gracias a Max y Emmy. <b>Consejo:</b> Lean <i>¡Qué animales!</i>, por Nicholas Allan.</p>	<p><b>312 Un acto de equilibrio</b> Con la ayuda de sus amigos, Ord practica su equilibrio y pronto está usando la patineta de Emmy. <b>Consejo:</b> Invite a su niño a intentar una nueva habilidad física como saltar en un pie, andar en bicicleta o saltar la cuerda.</p>
<p><b>302 Un viaje en trineo</b> Después que Emmy, Max y sus amigos dragones enseñan a Enrique a cómo pasear en trineo, él les enseña una canción en español sobre el chocolate caliente. <b>Consejo:</b> Haga algo diferente con su niño como jugar a algo nuevo, cantar una nueva canción o probar una comida distinta.</p>	<p><b>313 Canciones de dragones: Volando con un nuevo amigo</b> El grupo canta sobre todo tipo de amigos: viejos, nuevos, niños, niñas, rosados y azules, come un tributo a la amistad. <b>Consejo:</b> Invite a su niño a dibujar a sus amigos: niños, adultos, animales y juguetes.</p>
<p><b>303 El concierto para la Princesa</b> Alentados por Enrique, Zak y Wheezie cantan una nueva canción para la Princesa Trazoodle. <b>Consejo:</b> Invite a su niño a cantar una canción a la familia y pregúntele si se sintió igual que Zak y Wheezie.</p>	<p><b>314 Molestar no es divertido</b> Emmy se siente mal cuando la molestan hasta que se da cuenta que lo que dicen no es verdad. <b>Consejo:</b> Converse con su niño sobre maneras de manejar situaciones cuando lo molestan.</p>
<p><b>304 Trabajo divertido</b> El grupo ayuda a pintar una pista para la carrera de los unicornios y tratan de buscar maneras de hacer el trabajo más divertido. <b>Consejo:</b> Invite a su niño a hacer sus tareas de diferentes maneras para que sea más divertidas.</p>	<p><b>315 Buscando la escama dorada</b> El grupo ayuda a Max a buscar una preciosa escama dorada de dragón que perdió. <b>Consejo:</b> Esconda un objeto en la casa y dele a su niño pistas para encontrarlo.</p>
<p><b>305 Ayudando al gigante</b> La doctora Sanatodo receta una crema anti-picazón para Mungus, el gigante. El grupo quiere ayudarlo pero enfrentan grandes desafíos para reunir todos los ingredientes. <b>Consejo:</b> Personifique a la doctora Sanatodo e invente maneras para que Mungus se sienta mejor.</p>	<p><b>316 Canciones de dragones: “Hola”</b> Pónganse de pie con Max, Emmy, Enrique y los dragones, y canten “¡Hola!” <b>Consejo:</b> Lean <i>Hola mundo</i>, por Michael Foreman.</p>
<p><b>306 Sólo por diversión</b> La búsqueda de huevos de natilla en la Tierra de los Dragones es difícil, pero lo es más cuidar a los hermanos gemelos de Cassie: Kiki y Finn. <b>Consejo:</b> Invite a su niño y a sus amigos o familiares a armar juntos un rompecabezas.</p>	<p><b>317 De cabeza</b> Emmy con su propio deseo de seguir intentando y la ayuda de sus amigos, aprende a hacer una voltereta lateral. <b>Consejo:</b> Enseñe a su niño a dar una voltereta lateral utilizando el método “listo, mano-mano, pie-pie”.</p>
<p><b>307 Canciones de dragones: Baila Ord, baila</b> Prepárense para bailar y cantar junto al enorme, amoroso y no tan valiente Ord. <b>Consejo:</b> Invite a su niño a dibujar a Ord haciendo cosas que él disfruta como comer, volar o jugar con Max y Emmy.</p>	<p><b>318 Hagamos cosas juntos</b> Con la ayuda de sus amigos, Max aprende que el jugar a solas también puede ser divertido. <b>Consejo:</b> Converse con su niño sobre actividades que puede hacer solo.</p>
<p><b>308 Un nuevo amigo</b> El grupo viaja al Bosque de la oscuridad con su nuevo amigo, Lorca y enfrentan nuevos obstáculos en busca de un tesoro. <b>Consejo:</b> Lean <i>El pez arco iris y la ballena azul</i>, por Marcus Pfister.</p>	<p><b>319 La tristeza y la fiesta</b> Cuando Max siente pena por no ser invitado a un cumpleaños, el grupo lo anima pasando un entretenido día en la Tierra de los Dragones. <b>Consejo:</b> Invite a su niño a dibujar cosas que puede hacer para animarse cuando se sienta triste.</p>
<p><b>309 A bailar</b> Wheezie trata de ser paciente cuando Greta, la gremlin, la deja con tres cajas mágicas. <b>Consejo:</b> Pregunte a su niño: “¿Qué aprendiste de Wheezie?”</p>	<p><b>320 Cassie se cree en sí misma</b> Cassie se siente frustrada con su resultado en los juegos del Carnaval, pero luego recuerda las cosas que sabe hacer bien. <b>Consejo:</b> Junto con su niño, haga una lista de todas las cosas en lo que él es bueno. Fije la lista en la nevera o en algún lugar visible.</p>
<p><b>310 Canciones de dragones: Di lo que sientes</b> Esta divertida canción ayuda a Cassie a expresar sus pensamientos. <b>Consejo:</b> Lean <i>León valiente, león miedoso</i>, por Joan Stimson.</p>	