



Las grandes emociones de Elmo

Era una bonita mañana soleada en Sésamo,
Elmo se despertó y saltó de su cama.
Corrió a ver su calendario.

¡Muy bien! ¡Hoy es la
fiesta de Comegalletas!



Elmo levantó una foto. Todos los años, Comegalletas hace una fiesta con sus amigos.



Elmo y Comegalletas siempre inventan pasos de baile divertidos. Elmo tiene un baile nuevo para mostrarle a Comegalletas. ¡Saltas, das una patada y luego te sacudes, sacudes, sacudes!



Elmo estaba muy emocionado. Su cuerpo se quería mover muy rápido. Corrió a encontrar a su mamá y su papá.

¡Papi! ¡Mami!
¡Elmo está muy emocionado! ¡Hoy es la
fiesta de Comegalletas! ¡Elmo quiere
mostrarle ya su nuevo paso de baile!





Ay, Elmo. No podemos visitar a Comegalletas hoy. No va a hacer su fiesta porque no podemos estar muy cerca de nuestros amigos ahora.

Debemos mantener la distancia física. Comegalletas quiere estar seguro y saludable y ayudar a sus amigos para que estén seguros y saludables también.

Elmo sintió lágrimas en sus ojos y un nudo en su garganta. Volteó y salió corriendo de la habitación.

¿No hay fiesta? ¡Pero Elmo tiene un baile nuevo para mostrarle!



Elmo tomó a su Osito y se escondió en un rincón.

Parece que estás sintiendo una emoción grande. Está bien tener emociones grandes. Todos sentimos emociones grandes algunas veces.

¿Quieres hablar sobre lo que estás sintiendo, Elmo? Estamos aquí para escucharte.



Elmo miró a su mamá y a su papá.

Elmo quería ver a Comegalletas hoy. Elmo y Comegalletas siempre se divierten mucho inventándose pasos de baile divertidos. ¡Pero Elmo no puede ver a Comegalletas y Elmo no puede divertirse con él!

Suena a que te sientes triste y decepcionado.

¿Decepcionado?
¿Qué significa decepcionado?

Decepcionado es cuando nos sentimos molestos porque algo que nos hacía ilusión no sucede de la manera que queríamos. Está bien sentirse triste y decepcionado. Es difícil no ver a nuestros amigos.



¿Puedo darte un abrazo, Elmo?

Elmo se sentó en las piernas de Mae.

Mae tomó unas respiraciones lentas y profundas y Elmo la acompañó. Se sentía un poquito mejor.

Después de unos minutos, las lágrimas de Elmo se detuvieron y ya no sentía tanto el nudo en su garganta.

Elmo estaba sentado pensando en silencio.

¿Papi? ¿Y si algo malo pasa y no podemos ver a Comegalletas por mucho, mucho tiempo? ¿Qué tal que Elmo nunca pueda mostrarle su nuevo baile?





Suena a que te sientes un poco preocupado.

Preocupado es cuando tienes miedo de algo que podría pasar en el futuro. A veces la preocupación hace que nuestro estómago se sienta raro. ¿Se siente un poco raro tu estómago?

Elmo asintió mientras abrazaba su estómago.

En este momento, Comegallegas está seguro y saludable en su casa. Nosotros estamos seguros y saludables en nuestra casa. No sabemos cuándo veremos a Comegalletas la próxima vez, pero sí sé cómo podemos mostrarle tu baile nuevo.



¿Preocupado?
¿Qué significa preocupado?

Elmo, su mamá y su papá
hicieron un plan.



Primero, Elmo practicó su baile nuevo.
Luego, su papá grabó un video usando su
teléfono.

Después,
Mae ayudó a Elmo a escribir un
mensaje especial y enviarlo.



¡Ahora Comegalletas
verá el nuevo baile de
Elmo!



Más tarde ese mismo día, Elmo recibió un mensaje. ¡Era de Comegalletas!



Algunas cosas fueron diferentes este año, pero otras siguen siendo iguales. ¡Elmo quiere a su amigo Comegalletas y Comegalletas quiere a su amigo Elmo! ❤️

Después de leer

Inventa un nuevo baile con Elmo.
Escoge un paso de cada fila

1



2



3



Pon todos los pasos juntos.

¡Enséñale tu baile a un amigo
o a alguien en tu familia!



cuidándonos unos a otros



Producido por



Con apoyo

The **LEGO** Foundation

© 2020 Sesame Workshop. All Rights Reserved.