

Monstruos atentos: Escuchar con todo el cuerpo con Elmo

[Sonido de campana]

[Música relajante]

Grover: ¡Hola, amigos! Soy su adorable y peludo amigo, Grover. Bienvenidos a Monstruos atentos, me alegra que estén aquí. Los monstruos atentos comparten momentos de reflexión juntos. Reflexionar significa poner mucha atención a lo que sientes y a lo que pasa alrededor. Vamos a empezar respirando hondo, ¿listos?

[Inhala]. [Exhala]. ¡Ah! Ahora, escuchemos a mi buen amigo Elmo, para aprender a escuchar con todo el cuerpo.

[Sonido de campana]

Elmo: Hola, soy Elmo. Una manera en la que Elmo toma un momento de reflexión es escuchando con todo su cuerpo. ¡Oh! Eso significa que usamos todo nuestro cuerpo para enseñarles a nuestros amigos que los estamos escuchando. Los oídos escuchan lo que nuestros amigos dicen. Los ojos ven a nuestros amigos mientras hablan. La boca está cerrada y callada. Y el cuerpo está tranquilo. Elmo conoce una canción que puede ayudarnos a recordar cómo escuchar con todo el cuerpo. ¡Vamos, canten con Elmo!

[Inicio de la canción]

Los oídos escuchan lo que tienes que decir. Los ojos observan lo que hay que hacer. Las voces se apagan con los cuerpos también. Así es como todo mi cuerpo te escucha. ¡Vamos, apunten sus oídos! Los oídos escuchan lo que tienes que decir. Los ojos observan lo que hay que hacer.

Las voces se apagan con los cuerpos también. Así es como todo mi cuerpo te escucha. Eso es, háganlo otra vez. Los oídos escuchan lo que tienes que decir. Los ojos observan lo que hay que hacer. Las voces se apagan con los cuerpos también. Así es como todo mi cuerpo te escucha.

[Fin de la canción]

[Fin de la música relajante]

A Elmo le gusta escuchar con todo el cuerpo. Si necesitan ayuda para recordarlo, canten la canción.

[Sonido de campana]

Grover: ¡Guau! Eso fue grandioso. Gracias por escuchar a los monstruos atentos y tomarse un momento de reflexión con nosotros.

[Música relajante]. Hagamos una última respiración juntos, ¿sí?

[Inhala]. [Exhala]. ¡Ah! Adiós.

[Sonido de campana]