

Monstruos atentos: Aprender a observar con Comegalletas

[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 Comegalletas, para aprender a observar las cosas que nos rodean.

[Sonido de campana]

Comegalletas: ¡Hola! Yo ser el monstruo Comegalletas. Yo tener un momento de reflexión. Una forma que a mí gustarme es usar mis ojos saltarines para mirar con atención todas las cosas que rodearme. Sí, sí, sí. A mí gustar observar y ver lo que rodearme. ¡Oh! Vamos a hacerlo juntos.

Primero, sacar binoculares, hacer círculos con las manos y ponerlos alrededor de ojos. ¿Ya tener binoculares? ¡Cowabunga! Bien, ahora, ¿qué tal si buscar algo rojo, como el pelo de mi amigo Elmo? Sí, algo rojo. Cuando usted espera algo rojo, mover los dedos.

¿Ya estarlos moviendo? Bueno, otra vez. Esta vez tratar de buscar algo azul, ¡como yo! Cuando encontrar algo azul, pisar fuerte. ¿Ya estar pisando? ¡Bien! A jugar una vez más. Ahora buscar algo amarillo, como mi amigo Big Bird.

Cuando ver algo amarillo, hacer los ojos saltarines; es decir, parpadear muy rápido. ¡Guau, qué bien observar! A mí gustarme tomarme un momento de reflexión observando las cosas especiales. Yo esperar que ustedes también disfrutarlo.

[Sonido de campana]

Grover: Bueno, eso fue grandioso. Gracias por escuchar a los monstruos atentos y tomarse un momento de reflexión con nosotros. Hagamos una última respiración juntos, ¿sí?

[Inhala]. [Exhala]. ¡Ah! Adiós.

[Sonido de campana]