



Clara y Elmo en...  
**¡EL EQUIPO  
SALUDABLE!**

Ilustrado por Waleed Quttieneh  
Escrito por Samantha Berger



IMPRESIÓN Y DISTRIBUCIÓN FINANCIADAS POR:



Sesame Workshop ofrece recursos de aprendizaje temprano y cuidado cariñoso y sensible a niñas, niños y cuidadores afectados por crisis o desplazamiento en América Latina. A través de múltiples plataformas, hacemos llegar nuestros materiales educativos a familias donde se encuentren —en salones y centros de salud, y por televisión y teléfonos celulares con mensajes indispensables para el aprendizaje y el desarrollo de la primera infancia.

Este material fue originalmente desarrollado para el programa Ahlan Simsim gracias al apoyo generoso de la Fundación John D. and Catherine T. MacArthur. Por medio de este esfuerzo no sólo respondemos a necesidades inmediatas y construimos fundamentos fuertes para un futuro mejor, sino que también nos esmeramos para transformar como el sistema humanitario responde a crisis alrededor del mundo.

# Clara y Elmo en... **¡EL EQUIPO SALUDABLE!**



Ilustrado por **Waleed Quttieneh**  
Escrito por **Samantha Berger**





Estos son Clara y Elmo.

Clara tiene seis años. Le encanta jugar fútbol, saltar la cuerda e ir a la escuela.

Elmo es el mejor amigo de Clara. Elmo es más pequeño que Clara y le encanta jugar y andar en triciclo.





Clara y Elmo conocen a demasiadas personas que se han enfermado por tener contacto con gérmenes. Y quieren cambiar eso.

Por eso, Clara y Elmo comenzaron el EQUIPO SALUDABLE.

Es un equipo que trabaja para enseñarle a las personas cómo alejar los gérmenes y estar saludables.

Cuando comenzó, el equipo sólo tenía dos integrantes: Clara y Elmo.







«Clara, ¿cómo puede nuestro pequeño equipo hacer una gran diferencia?» preguntó Elmo.

«No importa qué tan pequeño sea nuestro equipo», respondió Clara. «¡Lo que importa es qué tan grande sea nuestra mente, nuestro corazón y nuestra voz!»

Tenemos grandes voces. ¡Les recordaremos a todos cómo mantenerse saludables!»

«¡Sí!» dijo Elmo riendo. «¡Les recordaremos a TODOS!»





«Um ... ¿Cómo le recordamos a las personas cómo mantenerse saludables?» preguntó Elmo.

«¡Gran pregunta!» dijo Clara. «Le recordamos a las personas que existen unas cositas sucias llamadas gérmenes. Son tan pequeños que no podemos verlos a simple vista. Pero los gérmenes pueden enfermar a las personas. Y a veces pueden enfermarlas mucho».





«¡Cuanto más limpios estemos, más alejaremos a los gérmenes y más saludables estaremos! El Equipo Saludable está aquí para recordarle eso a nuestros amigos!»

«Y verás que nuestro equipo no se quedará pequeño por mucho tiempo», dijo Clara sonriendo.

En ese momento, Ángel, el amigo de Clara y Elmo, se acercó. Se dieron cuenta de que Ángel estaba a punto de beber agua de un balde de agua que estaba descubierto. «¡Esto parece un trabajo para el equipo saludable!» dijo Elmo.





Clara y Elmo le recordaron a su amigo que sólo bebiera agua limpia que viniera de recipientes cerrados o de otra fuente de agua segura. También le explicaron que, cuando no estuviera seguro, le preguntará a un adulto si el agua está limpia.

¡Ángel les preguntó si podía unirse al Equipo Saludable!  
¡Y así el equipo fue de TRES!





A la hora del almuerzo, le recordaron a su amiga Leila que cerrara bien la llave al terminar de usar el agua. Así se aseguraría de no desperdiciar agua. ¡Leila también quería ser parte del Equipo Saludable!

¡Ahora eran CUATRO! 





Cuando vieron que el patio de la escuela estaba cubierto de desechos y basura, el Equipo Saludable decidió ayudar a limpiar.



Su maestra, la señorita Rosalba, estaba tan feliz que preguntó si ella también podía ser parte de su equipo. ¡Ahora eran CINCO!



Los cinco compañeros se reunieron en la estación de lavado de manos para lavarse las manos con agua limpia y jabón.

«Cuando llegamos a casa, después de usar el baño, después de jugar, antes de comer y después de ayudar a limpiar, siempre es muy importante lavarnos las manos con agua y con jabón», dijo Clara. «¡Y no olviden cerrar bien la llave!»

«¡A Elmo le gusta cantar la canción Manos Saludables cuando se las lava!» rió Elmo.







Juntos, como equipo, cantaron la canción  
de las Manos saludables.

Así es como nos lavamos las manos  
Lavamos las manos  
Lavamos las manos  
Así es como nos lavamos las manos  
Como el equipo saludable

Usa el jabón y frota frota frota  
Primero por arriba  
Luego por abajo  
Usa el jabón y frota frota frota  
Como el equipo saludable





Lentamente, el Equipo Saludable pasó de ser un equipo pequeño con dos miembros, a un GRAN EQUIPO, con toda la escuela. Y sigue creciendo y creciendo, todos los días.

Cada vez más personas se unen al Equipo Saludable para ayudar a que la comunidad sea un lugar más limpio, saludable y seguro.

Y todo comenzó con dos amiguitos que tenían grandes ideas y sabían que nunca se es demasiado pequeño para hacer una gran diferencia.







Actividad: LAVARSE LAS MANOS



¿Cómo sabes por cuánto tiempo debes lavarte las manos?

¡FÁCIL!

¡Lávalas durante todo el tiempo que sea necesario para cantar la Canción de las Manos Saludables!

Primero lávalas con agua para mojarlas.

Luego usa el jabón para hacer espuma.

Mientras te lavas, asegúrate de lavar tanto la parte superior de las manos como las palmas.

Asegúrate de lavar entre cada dedo y debajo de las uñas (¡a los gérmenes les gusta esconderse allí!).

Luego, vuelve a ponerlas bajo el agua y enjuágate toda la espuma.

Cuando hayas terminado, tus manos estarán limpias y libres de gérmenes.

¡Asegúrate de cerrar bien la llave para no desperdiciar ni una gota!



## Clara y Elmo en... ¡EL EQUIPO SALUDABLE!

Este libro cuenta la historia de Clara y Elmo, dos amigos que tratan de marcar una gran diferencia. Clara conoce a muchas personas que se han enfermado debido a los gérmenes. Por eso formó con su amigo Elmo el Equipo Saludable para enseñar a la gente cómo deshacerse de los gérmenes y mantener una buena salud.



### Preguntas de comprensión de lectura

#### Antes de leer (enséñeles la portada del libro)

1. ¿De qué creen que se trata esta historia?

#### Mientras leen (final de la página 13)

2. ¿Por qué debemos asegurarnos de que el agua sea segura antes de beberla?

#### Mientras leen (final de la página 15)

3. ¿Por qué tenemos que cerrar bien la llave del agua después de lavarnos las manos?

#### Mientras leen (final de la página 21)

4. ¿Por qué debemos lavarnos las manos con agua y jabón?

#### Al finalizar

5. ¿Pueden nombrar algunas de las acciones que debemos realizar para poder unirnos al Equipo Saludable?

6. ¿Cuáles creen que son las personas que necesitan mantenerse limpias y alejar los gérmenes?

7. ¿Cómo podemos ayudar a otros a mantenerse seguros y con buena salud?

8. ¿Cómo creen que podríamos hacer una diferencia en nuestra comunidad?