



# ¡LISTOS A JUGAR!

## SOMOS DIFERENTES, SOMOS IGUALES



¡y es maravilloso!





# ¡LISTOS A JUGAR!

SOMOS DIFERENTES,  
SOMOS IGUALES

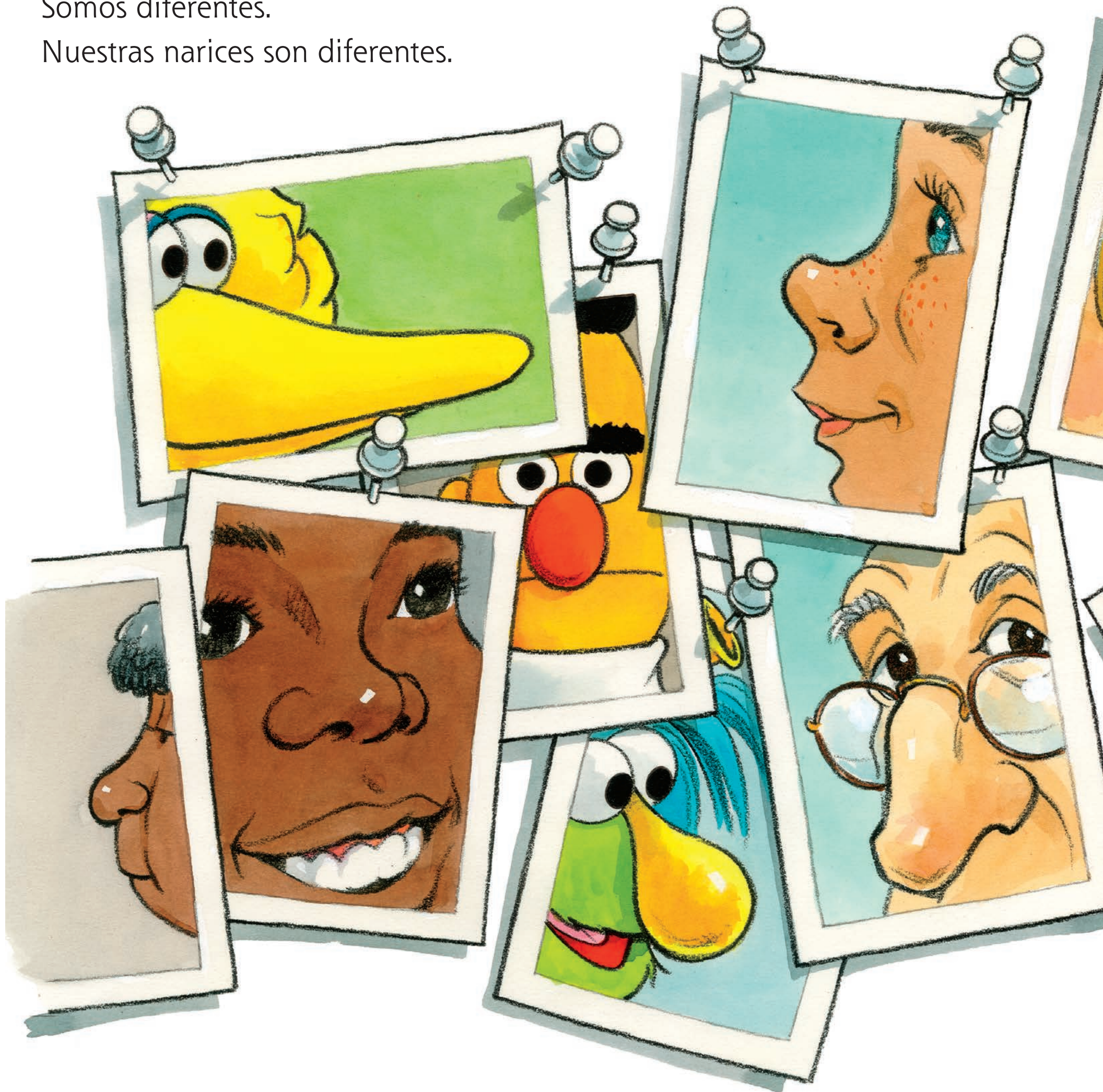


Por Bonni Jane Kates  
Ilustrado por Joe Mathieu

© 2019, 1992 Sesame Workshop. "Sesame Workshop"®, "Sésamo"® y los personajes, marcas y elementos de diseño asociados son propiedad y licenciados por Sesame Workshop. Todos los derechos reservados



Somos diferentes.  
Nuestras narices son diferentes.









Somos iguales.  
Nuestras narices son iguales.  
Respiran y olfatean, pican y  
estornudan.









Nuestro pelo es diferente.













Nuestro pelo es igual.

Crece en muchas partes.

Mantiene el calor en la cabeza y también  
en nuestras caras.





Nuestras bocas son diferentes.









Nuestras bocas son iguales.

Los labios forman las palabras que decimos  
y cuando estamos felices, sonreimos.





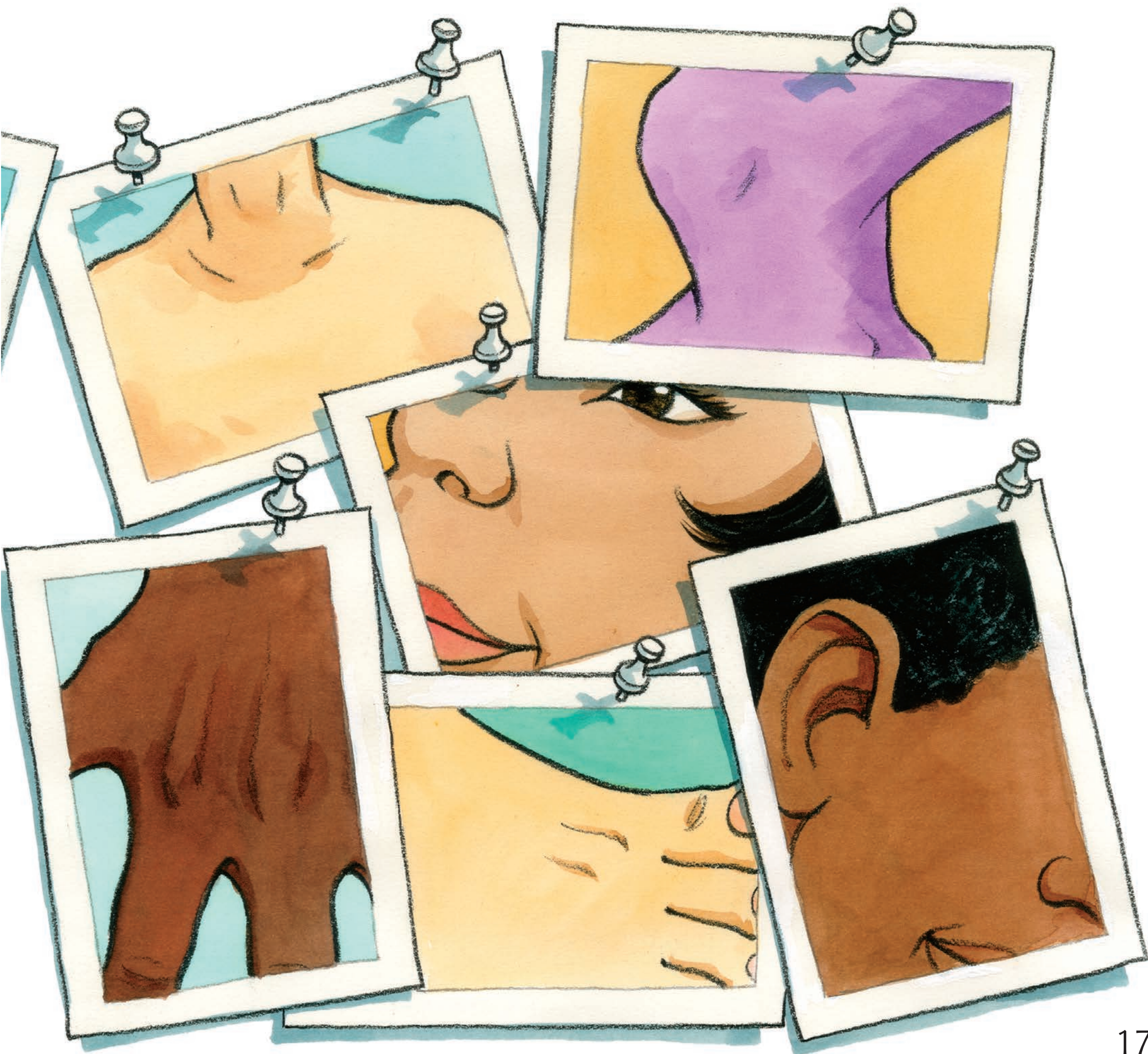




Nuestra piel es diferente.













Nuestra piel es igual.

Nos dice cuando está frío o caliente, seco o mojado.  
Es muy inteligente.

Los músculos y los huesos están envueltos en ella.  
Todos tenemos sangre y piel para esconderla.

Mantiene el calor dentro. Mantiene lo sucio afuera.  
Y también nos avisa para que nada nos duela.





Nuestros ojos son diferentes.

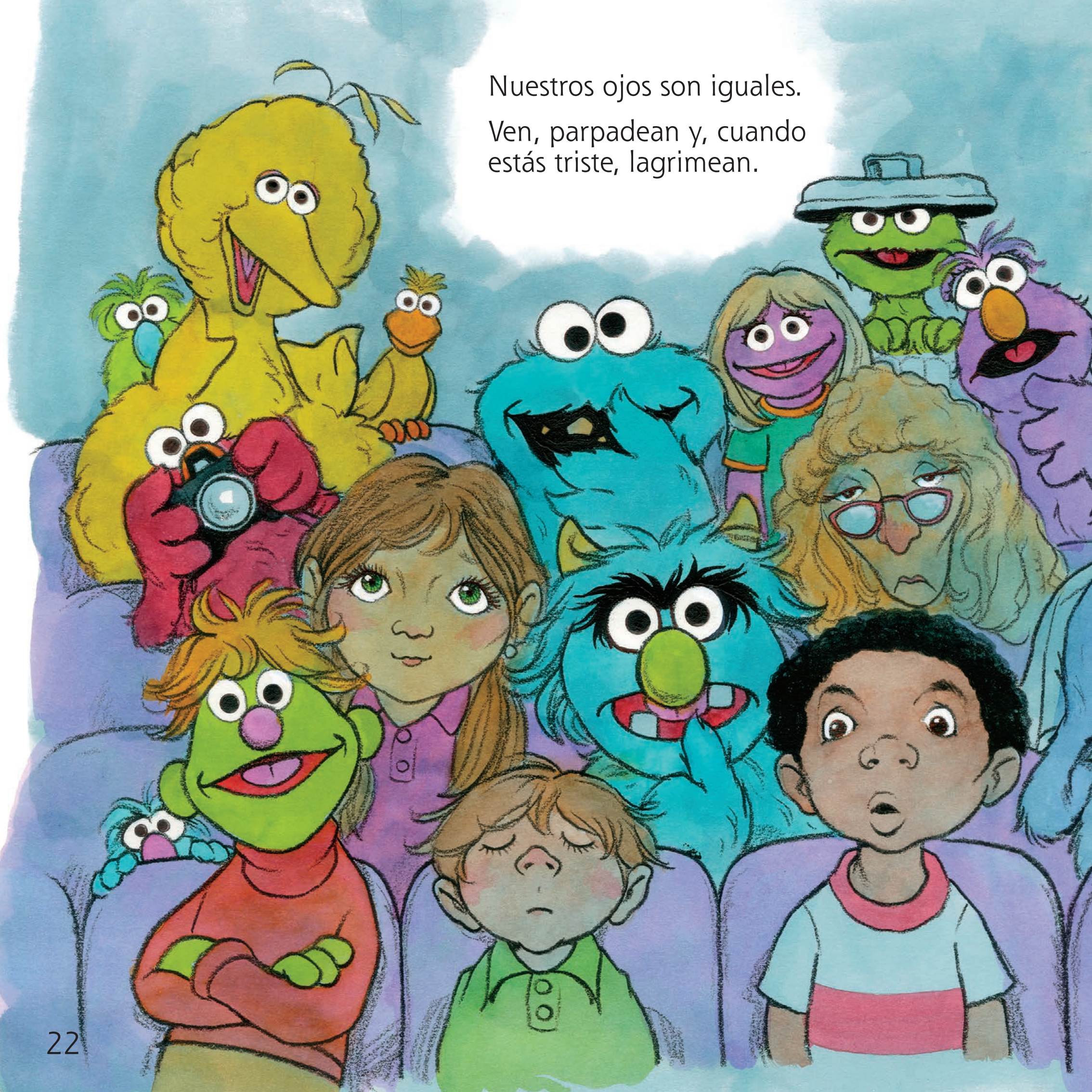








Nuestros ojos son iguales.  
Ven, parpadean y, cuando  
estás triste, lagrimean.









Nuestros cuerpos son diferentes.













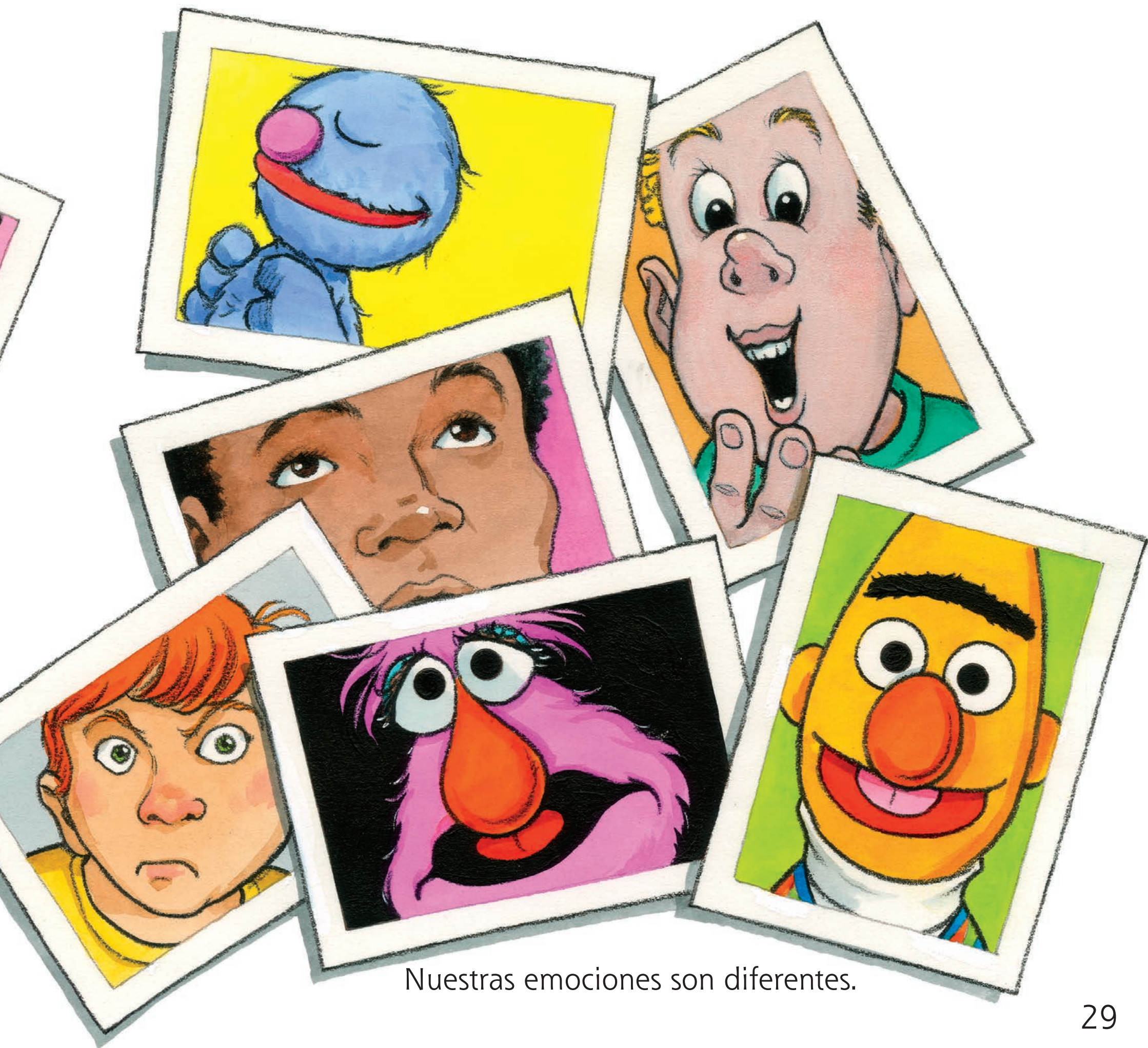


Nuestros cuerpos son iguales.  
Se estiran y doblan, trabajan y juegan.  
Con buena comida y descanso nunca se quejan.  
Bailan, se sacuden, saltan y se mueven.  
Nuestros cuerpos se ven diferentes, ¡pero se parecen!







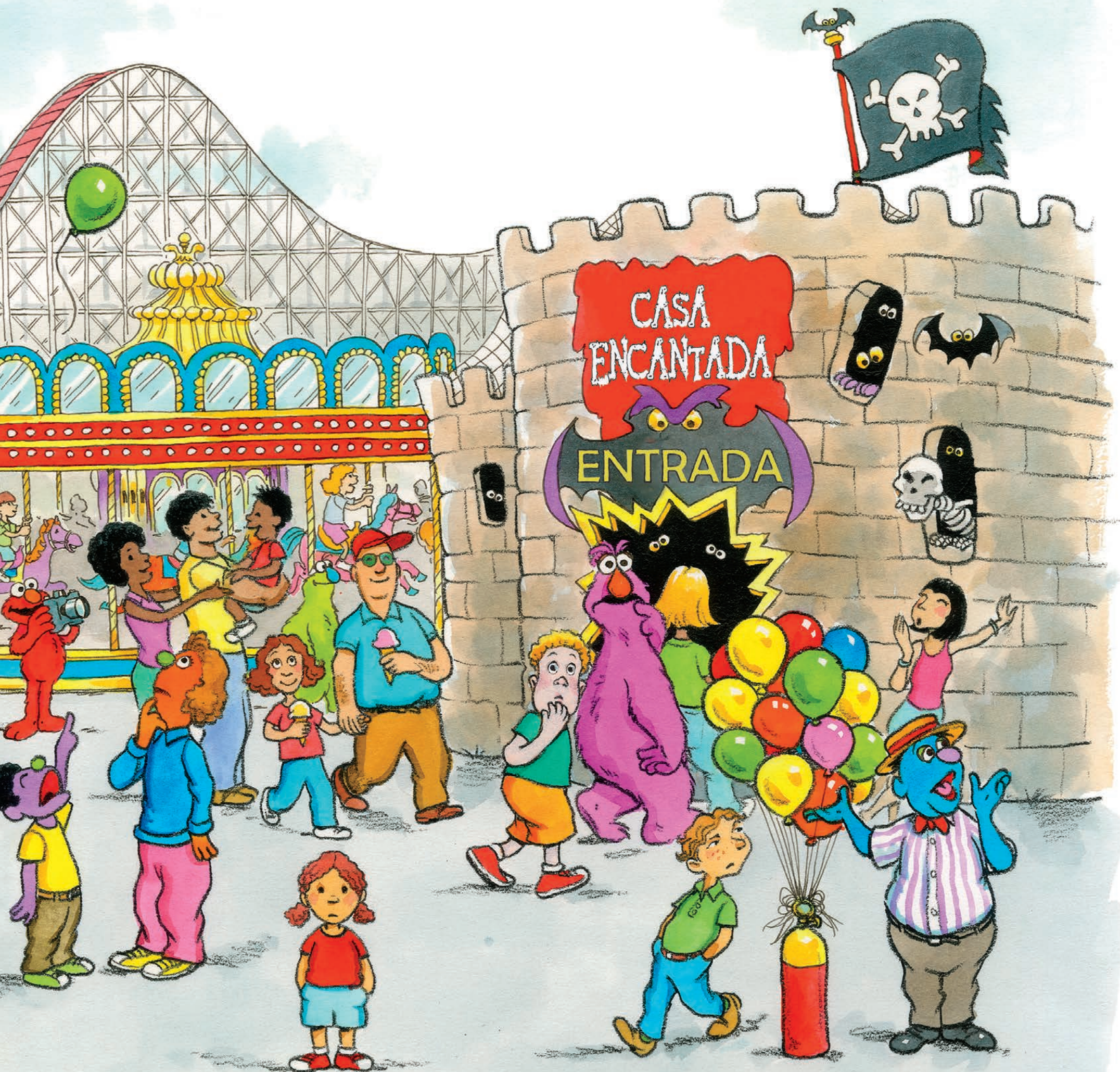


Nuestras emociones son diferentes.











Somos iguales.

Somos diferentes.

Eso es lo que hace al mundo divertido.

Muchas personas de todos los tipos, nunca podrá ser aburrido.

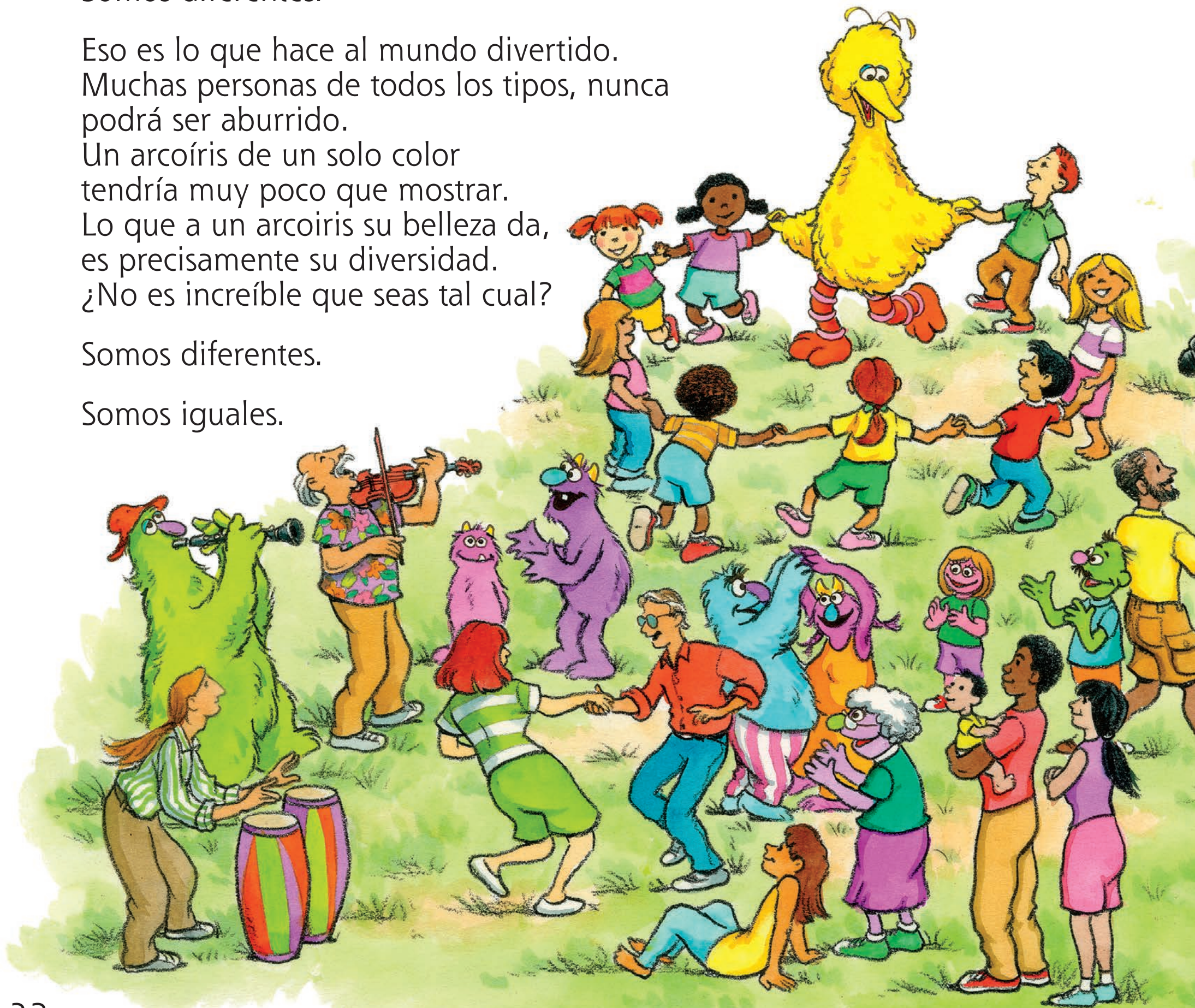
Un arcoíris de un solo color tendría muy poco que mostrar.

Lo que a un arcoíris su belleza da, es precisamente su diversidad.

¿No es increíble que seas tal cual?

Somos diferentes.

Somos iguales.









¡Somos maravillosos!



¡Somos iguales!







# ¡TODOS QUEREMOS MONSTRUOS SALUDABLES Y FELICES!

Reconocer que nuestro cuerpo es maravilloso y que a través de él podemos explorar el mundo a nuestro alrededor, es el primer paso en el camino hacia una vida saludable. Los libros de esta serie están llenos de información y consejos fáciles y prácticos para fomentar en tus pequeños monstruos hábitos saludables que los acompañen toda la vida.

**Aquí hay una manera fácil y divertida de ayudar a los más chicos a desarrollar aprecio por su cuerpo: Hazles preguntas que les permitan reconocer lo que su cuerpo es capaz de hacer y les inviten a usar sus cinco sentidos para explorar y descubrir el mundo a su alrededor. Por ejemplo: ¿qué parte de tu cuerpo usaste para correr tan rápido? o ¿podrías ayudarme a saber si esto es suave o áspero?**

Encontrarás más información adentro sobre las diferentes partes del cuerpo y su función y sobre cómo, sin importar las diferencias de tamaño, forma o color, todas las personas tenemos un cuerpo maravilloso que debemos cuidar día a día.

