

ELEMENTOS BÁSICOS



PARA UN FUTURO SANO



Conceptos originales desarrollados por Olive O'Donnell Balla. Palabras y música escritos por Eric Litwin en Interactive Music Works (<http://www.ericlitwin.com>). Producido por Eric Litwin, John Holder, y Holley Howard. Grabado por John Holder en John Holder Productions. Los cantantes presentados Eric Litwin y Paula Jones.

Los personajes de Elementos básicos para un futuro sano están inscritos y son marca registrada y aquí se han utilizado con la debida autorización de su fabricante. Este CD de música forma parte de paquete educativo para niños de 3 a 6 años. Este paquete incluye: Guía para familias, Tarjetas de personajes, Libro del abecedario para colorear, CD de música, Tarjetas del conocimiento y un Libro de actividades. Todos estos productos ayudarán a educar y a guiar a su hijo/a a llevar una vida saludable.

Para solicitar otras publicaciones, contacte a la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al teléfono 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) o visite el sitio web: <http://store.samhsa.gov>.

## ELEMENTOS BÁSICOS PARA UN FUTURO SANO - INTRODUCCIÓN

---

Tengamos un futuro sano,  
todos, en todas partes.  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.  
Tengamos un futuro sano,  
todos, en todos lados.  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.

Hola a todos, soy el Osito  
Wally. Me gusta jugar  
basquetbol con todos mis  
amigos. ¡Tú también  
puedes jugar!

¿Qué tal? Soy Ali. ¿Te  
gustaría escucharme tocar  
una linda canción que escribí  
en mi teclado genial?

Hola, hola. Soy Mee. ¡Me  
gusta nadar y bailar, y hacer  
castillos de arena, y hacer  
flores de papel y divertirme!

Hola, soy la Tortuga Thurgood  
y me gusta leer libros y jugar  
en mi computadora. Puedo  
enseñarte a hacerlo.

Hola, soy el Tigre Miguel.  
Puedo dar volteretas y  
pararme sobre mi cabeza.

Hola, soy la Ardilla Sandy.  
Acabo de hacer un dibujo  
de la luna y las estrellas de  
noche. ¿Te gustaría jugar una  
partida de ajedrez?

Hola, hola, soy la Gatita Kristi.  
Uso mis patines todo el día,  
jiji ji ji! Puedo patinar rápido.

Tengamos un futuro sano,  
todos, en todas partes.  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.  
Tengamos un futuro sano,  
todos, en todos lados.  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.

## SONRÍELE A TU VECINO

---

*Cantante: "Oye Wally, ¿te  
gustaría saltar y mirar a tu  
alrededor?"*

*Wally: "Me encantaría saltar  
y mirar alrededor".*

### Verso 1

Tienes que saltar  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino  
Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

OH Sí: Todos  
somos diferentes  
OH Sí: Todos somos estrellas

OH Sí: Todos son bienvenidos  
OH Sí: Tal y como son

### Verso 2

Tienes que girar  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino

Gira  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

OH Sí: Todos  
somos diferentes  
OH Sí: Todos somos estrellas

OH Sí: Todos son bienvenidos  
OH Sí: Tal y como son

### Coro

Miro alrededor  
¿Y qué veo?  
Bellas caras sonriéndome

Miro alrededor  
¿Y qué me encuentro?

Muchos colores en el  
arcoíris humano

### Verso 3

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

OH Sí: Todos somos  
diferentes  
OH Sí: Todos somos estrellas

OH Sí: Todos son bienvenidos  
OH Sí: Tal y como son

### Verso 4

Baila  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino  
Baila  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

Baila  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino

Baila  
Mira a tu alrededor

Sonríe y di "hola"

OH Sí: Todos  
somos diferentes  
OH Sí: Todos somos estrellas

OH Sí: Todos son bienvenidos  
OH Sí: Tal y como son

### Coro

Miro alrededor  
¿Y qué veo?  
Bellas caras sonriéndome

Miro alrededor  
¿Y qué me encuentro?  
Muchos colores en el  
arcoíris humano

### Verso 5

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríele a tu vecino

Salta  
Mira a tu alrededor  
Sonríe y di "hola"

OH Sí: Todos  
somos diferentes  
OH Sí: Todos somos estrellas

OH Sí: Todos son bienvenidos

OH Sí: Tal y como son

OH Sí: Todos  
somos diferentes  
OH Sí: Todos somos estrellas

OH Sí: Todos son bienvenidos  
OH Sí: Tal y como son

## PODER POSITIVO

---

### Verso 1

Toma un paso atrás  
Mira a tu alrededor  
Adivina quién da un  
paseo por la ciudad  
Soy yo  
Así es  
Y tengo noticias  
Estoy usando mis zapatos  
de pasos suaves que nunca  
podré perder

Así que ten cuidado  
Sr. Alto y Grande  
No tengo compromisos  
Y lo tengo todo  
Sí, yo

Así es  
Estoy pisando a tiempo  
Y fluyo como el agua en  
un río de rimas

Así que, cuidado  
Sr. Hombre en la luna  
Quiero ser escuchado  
Mientras canto mi melodía  
Es una canción que escribí  
Nota por nota

Llévala en el corazón  
Y te dará esperanza

Aquí vamos.

### Coro

Poder es pensar rápido  
Poder es saber qué comer  
Poder es saber quién eres  
Poder es trabajar duro

Poder-en mi corazón  
Poder-en mi mente  
Poder-en mis brazos  
Poder-todo el tiempo

*El Osito Wally dice, "Oye Ali, ¿tocarás tu teclado para nosotros?"*

*Ali dice: "claro que lo haré. ¡Escuchen esto y siéntanse libres de bailar!"*

### Verso 2

Toma un paso atrás  
Mira a tu alrededor  
Adivina quién da un paseo por la ciudad  
Soy yo  
Así es  
Y tengo noticias  
Estoy usando mis zapatos de pasos suaves que nunca podré perder

Así que ten cuidado  
Sr. Alto y Grande  
No tengo compromisos  
Y lo tengo todo

Si, yo  
Así es  
Estoy pisando a tiempo  
Y fluyo como el agua en un río de rimas

Así que, cuidado  
Sr. Hombre en la luna  
Quiero que me escuchen  
Mientras canto mi melodía  
Es una canción que escribí  
Nota por nota  
Llévala en el corazón  
Y te dará esperanza

Aquí vamos.

### Coro

Poder es pensar rápido  
Poder es saber qué comer  
Poder es saber quién eres  
Poder es trabajar duro

Poder-en mi corazón  
Poder-en mi mente  
Poder-en mis brazos  
Poder-todo el tiempo

Poder es pensar rápido  
Poder es saber qué comer  
Poder es saber quién eres  
Poder es trabajar duro

Poder-en mi corazón  
Poder-en mi mente  
Poder-en mis brazos  
Poder-todo el tiempo

Poder es pensar rápido  
Poder es saber qué comer

Poder es saber quién eres  
Poder es trabajar duro

Poder-en mi corazón  
Poder-en mi mente  
Poder-en mis brazos  
Poder-todo el tiempo.

## ME SIENTO DE MUCHAS MANERAS

*Mee dice, "a veces estoy feliz, a veces estoy triste, a veces estoy juguetona, y a veces estoy enojada".*

### Verso 1

Me siento de muchas maneras  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh  
Y sentirse feliz está bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh  
Con un oh wow aquí  
Y un oh wow allá  
Oh aquí, wow allá  
Oh wow en todos lados

Todos los sentimientos  
están bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh

### Verso 2

Me siento de muchas maneras  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh  
Y sentirse triste está bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh

Con un bu Juu aquí  
Y un bu Juu allá  
Bu aquí, Juu allá  
Bu juu en todos lados

Con un oh wow aquí  
Y un oh wow allá  
Oh aquí, wow allá  
Oh wow en todos lados

Todos los sentimientos  
están bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh

### Verso 3

Me siento de muchas maneras  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh  
Y sentirse juguetón está bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh

Con un zig zag aquí  
Y un zig zag allá  
Zig aquí, zag allá  
Zigzag en todos lados

Bu Juu aquí  
Y un bu Juu allá  
Bu aquí, Juu allá  
Bu juu en todos lados

Oh wow aquí  
Y un oh wow allá  
Oh aquí, wow allá  
Oh wow en todos lados

Todos los sentimientos  
están bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh

### Verso 4

Me siento de muchas maneras  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh  
Y sentirse nervioso está bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh

Con un nunca aquí  
Y un nunca allá  
Nunca aquí, nunca allá  
Nunca en todos lados

Zig zag aquí  
Y un zig zag allá  
Zig aquí, zag allá  
Zigzag en todos lados

Bu Juu aquí  
Y un bu Juu allá  
Bu aquí, Juu allá  
Bu juu en todos lados

Oh wow aquí  
Y un oh wow allá  
Oh aquí, wow allá  
Oh wow en todos lados

Todos los sentimientos  
están bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh

*Me dice: "Me siento mejor  
con solo cantar"*

Todos los sentimientos  
están bien  
Did-da-le-l, Did-da-le-l oh.

## MERIENDAS SALUDABLES

*Mesonero: "Hola compañero,  
Bienvenido al Café Tazón  
Polvoso. ¿Cómo te dicen?"*

*Vaquero (voz del Osito  
Wally): "Me dicen el*

*Hambriento Slim, he estado  
montando todo el día; y  
estaré montando toda la  
noche. Necesito algunas  
meriendas saludables para  
mantenerme en la montura".*

*Mesonero: "Estás de suerte.  
El especial de hoy es un  
zapato viejo con salsa de  
tomate. Muy sabroso".*

*Vaquero: "Ohhhh, no es  
exactamente lo que estoy  
buscando. ¿Qué más tiene?"*

*Mesonero: "Bueno, tengo  
una bolsa de dulces aquí. La  
puedo dar directamente en  
su lengua. ¿Qué dice?"*

*Vaquero: "Creo que es mejor  
que escuche esta canción.  
Adelante muchachos".*

### Verso 1

Dame una manzana  
Algunas galletas y queso  
Una banana muy grande  
O algo de apio  
Que tal un poco de  
palomitas de maíz  
Una taza de sopa caliente  
Todos comen meriendas  
saludables

### Coro

Necesito buena comida para  
mantenerme en la montura  
Necesito buena comida para

seguir mi camino  
Buena comida  
Yippee Ki Yo Ki Ayyyyyyy

### Verso 2

Dame una naranja  
Algo de granola  
Un bocadillo de  
mantequilla de mani  
O algo de atún  
Qué tal un poco de avena  
Leche fría o jugo fresco  
Todos comen meriendas  
saludables

### Coro

Necesito buena comida para  
mantenerme en la montura  
Necesito buena comida para  
seguir mi camino  
Buena comida  
Yippee Ki Yo Ki Ayyyyyyy

### Verso 3

Me encanta sentir mi montura  
Y el jalón de las riendas  
Una fogata en la noche  
En las vastas planicies  
El sonido de mi caballo  
Haciendo paca paca  
Y el sabor de una merienda  
vaquera saludable

### Coro

Necesito buena comida para  
mantenerme en la montura  
Necesito buena comida para  
seguir mi camino  
Buena comida  
Yippee Ki Yo Ki Ayyyyyyy

### Puente

Buena comida-Yippee ki yo  
yippee ki ay  
Buena comida-Yippee ki yo  
yippee ki ay  
Comida saludable- Yippee ki  
yo yippee ki ay  
Comida saludable- Yippee ki  
yo yippee ki ay

### Verso 4

Dame una manzana  
Algunas galletas y queso  
Una banana muy grande  
O algo de apio  
Qué tal un poco de  
palomitas de maíz  
Una taza de sopa caliente  
Todos comen meriendas  
saludables

### Coro

Necesito buena comida para  
mantenerme en la montura  
Necesito buena comida para  
seguir mi camino  
Buena comida  
Yippee Ki Yo Ki Ayyyyyyy.

## MOVIÉNDOSE EN CÍRCULO

---

*El osito Wally dice: "Oye Miguel, dínos cómo debemos bailar".*

*Miguel dice: "Ok, empecemos por caminar en círculo".*

### Verso 1

Oh wow, caminando en un  
círculo, oh wow  
Oh wow, caminando en un  
círculo, oh wow  
Caminando en un círculo  
Vueltas y vueltas  
Aplauda  
Y golpea el piso  
Oh wow, caminando en un  
círculo, oh wow

*Miguel dice: "Ahora saltemos".*

### Verso 2

Oh wow, saltando en un  
círculo, oh wow  
Oh wow, saltando en un  
círculo, oh wow  
Saltando en un círculo  
Vueltas y vueltas  
Aplauda  
Y golpea el piso  
Oh wow, saltando en un  
círculo, oh wow

### Puente

Toma un pequeño paso  
hacia el centro  
Toma un pequeño paso  
hacia el centro  
Toma un pequeño paso  
hacia atrás  
Toma un pequeño paso  
hacia atrás

Di 0000-0000  
Di aahh- aahh  
Di Oooo ooo – 0000 0000

Di Aahh aahh – aahh aahh  
Oooooooooo  
Aaaaaaaaaahhhhhhhhh

*Miguel dice: “Ahora  
caminemos de nuevo”.*

### Verso 3

Oh wow, caminando en un  
círculo, oh wow  
Oh wow, caminando en un  
círculo, oh wow  
Caminando en un círculo  
Vueltas y vueltas  
Aplaude  
Y golpea el piso  
Oh wow, caminando en un  
círculo, oh wow

*Miguel dice: “Ahora,  
giremos”.*

### Verso 4

Oh wow, girando en un círculo,  
oh wow  
Oh wow, girando en un círculo,  
oh wow  
Girando en un círculo  
Vueltas y vueltas  
Aplaude  
Y golpea el piso  
Oh wow, girando en un círculo,  
oh wow  
  
Oh wow  
Oh wow  
Oh wow  
Oh wow.

## CONOCEDOR DEL CLIMA

---

*(La Ardilla Sandy  
lee un poema)  
Wally es demasiado  
cool (Chévere)  
Para usar su chaqueta  
En la temporada de nieve*

*Creo que Wally  
tiene frío,  
Creo que él  
francamente se  
está congelando*

### Verso 1

De pie ahí  
Desprevenido  
Ante la lluvia

El viento sopla como  
un huracán.

No dejes que eso  
Te suceda a ti.

### Coro 1

Pon botas en tus pies  
Oooo, qué genial  
Ponte tu capa  
no tardarás mucho  
Sube tu sombrilla  
arriba, arriba, arriba  
Eso es lo que haces cuando  
está lloviendo afuera

### Verso 2

Nieve blanca  
El viento sopla

Frío congelante  
estás ahí  
Como un helado

Los labios cambian a azul  
Las mejillas a rojo  
Apuesto a que en su lugar  
desearías estar caliente

### Coro 2

Pon guantes en tus  
manos sí, tú puedes  
Pon tu sombrero en  
tu cabeza eso dije  
Sube el zíper de tu chaqueta  
arriba, arriba, arriba  
Eso es lo que haces cuando  
hace frío afuera

### Verso 3

Juegos de verano  
Risas y estar  
Todo el día afuera

Bloqueador solar  
De los pies a la cabeza  
Te protege de esos rayos  
dañinos

### Coro 3

Así que pon zapatos en tu  
pies-ooooo, que genial  
Ponte bloqueador solar no  
tardarás mucho  
Pon un sombrero en  
tu cabeza eso dije  
Eso es lo que haces cuando  
está soleado afuera  
Eso es lo que haces cuando  
está lloviendo afuera



Eso es lo que haces cuando  
hace frío afuera.

## **EL LEÓN Y EL RATÓN**

Había una vez un  
pequeño ratón...  
Un día escribí una  
simple canción  
estaba caminando  
y tarareando  
cuando vio a su amiga  
la Gatita Kristi  
Y la Gatita Kristi dijo:  
“Déjame oír tu canción”.  
Así que el ratón cantó

“Haz mu vaca haz mu  
Relincha caballo relincha  
Los pequeños amigos  
pueden ser una gran  
ayuda algún día.

Relincha caballo relincha  
Haz mu vaca haz mu  
Trata a los demás como  
Quieres ser tratado”.

Y la Gatita Kristi dijo:  
“Sigue cantando, pequeño  
ratón, sigue cantando”.

Así que, el ratón  
camina por la calle  
Tarareando y cantando  
Cuando pasó a su  
amigo el Osito Wally  
Y el Osito Wally dijo:  
“Déjame oír tu canción”.

Así que el ratón cantó  
“Haz mu vaca haz mu  
Relincha caballo relincha  
Los pequeños amigos  
pueden ser una gran  
ayuda algún día.

Relincha caballo relincha  
Haz mu vaca haz mu  
Trata a los demás como  
Quieres ser tratado”.

Y el Osito Wally dijo:  
“Sigue cantando, pequeño  
ratón, sigue cantando”.

Así que, el ratón  
camina por la calle  
Tarareando y cantando  
No veía por dónde iba  
Cuando ¡BUM!  
Se tropezó con un león  
Y el león rugió  
“ME DESPERTASTE.  
¡DIME POR QUÉ NO  
DEBERÍA APLASTARTE CON  
MIS GARRAS!”  
Y en una voz temblorosa el  
ratón cantó

Haz mu vaca haz mu  
Relincha caballo relincha  
Los pequeños amigos  
pueden ser una gran  
ayuda algún día.

Relincha caballo relincha  
Haz mu vaca haz mu  
Trata a los demás como  
Quieres ser tratado.

Y la música calmó al león  
Y el león dijo:  
En un bostezo  
“Vete, pequeño ratón, vete”.

Tres días pasaron  
El ratón dormía  
Cuando se despertó con el  
sonido de un rugido  
que se convirtió en a un llanto.

El ratón corrió hacia el ruido  
Ahí estaba el león  
Atrapado en la red  
El ratón supo qué hacer  
Empezó a roer  
Y roer y roer  
Hasta que la logró romper.

El león era libre  
Y juntos se alejaron  
Y el león sonriendo dijo:  
“Déjame oír tu canción”.  
Así que el ratón cantó

“Haz mu vaca haz mu  
Relincha caballo relincha  
Los pequeños amigos  
pueden ser  
Una gran ayuda algún día.

Relincha caballo relincha  
Haz mu vaca haz mu  
Trata a los demás como  
Quieres ser tratado”.

Y la Gatita Kristi  
y el Osito Wally  
Y todas las otras criaturas,  
grandes y chicas dijeron:

“Sigue cantando, pequeño  
ratón, sigue cantando”.  
Todos cantaron con él.  
Y tú puedes hacerlo también.

“Haz mu vaca haz mu  
Relincha caballo relincha  
Los pequeños amigos  
pueden ser una gran  
ayuda algún día.

Relincha caballo relincha  
Haz mu vaca haz mu  
Trata a los demás como  
Quieres ser tratado”.

El león y el ratón fueron  
buenos amigos a partir de  
ese día.

## **ELEMENTOS BÁSICOS PARA UN FUTURO SANO - CONCLUSIÓN**

Tengamos un futuro sano,  
todos, en todas partes.  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.  
Tengamos un futuro sano,  
todos, en todos lados  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.

Soy la Gatita Kristi. Los  
extrañaré. ¡Regresen!

Soy Ali diciendo: “Nos vemos”.

Mee aquí. ¡Desearía poder  
jugar contigo por siempre!  
Oye, soy la Tortuga Thurgood  
deseándote un día saludable.  
¡Adiós!

Soy la Ardilla Sandy diciendo:  
“Regresa pronto”.

Qué tal, soy el Tigre Miguel,  
diciendo: “¡A, a, a, a, a, a,  
adiós!”

Soy el Osito Wally.  
Nos vemos y  
gracias por ser mi amigo.

Tengamos un futuro sano,  
todos, en todas partes.  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.

Tengamos un futuro sano,  
todos, en todos lados.  
Tengamos un futuro sano y  
demostrémosle al mundo que  
nos importa.





## LISTA DE CANCIONES

1. Elementos Básicos Para Un Futuro Sano - Introducción
2. Sonríele a tu Vecino
3. Poder Positivo
4. Me Siento de Muchas Maneras
5. Meriendas Saludables
6. Moviéndose en Círculo
7. Conoce el Clima
8. El León y el Ratón
9. Elementos Básicos Para Un Futuro Sano - Conclusión



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES  
DE E.E.U.U. Administración de Servicios de Salud Mental  
y Abuso de Sustancias [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)