

Hábitos Sanos

Healthy Habits • lyric sheets + word cards for 4 songs

Language
Learning
with Songs

WHAT'S INSIDE

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Me Cepillo los Dientes Brush My Teeth | lyrics + 11 word cards |
| 2. Lávate las Manos Wash Your Hands | lyrics + 11 word cards |
| 3. Comer Sano Eat Well, Drink Water | lyrics + 11 word cards |
| 4. Vamos al Médico At the Doctor | lyrics + 10 word cards |

HOW TO USE THEM

- **Sing first, read second.**
Play the song, then follow the lyric sheet together. Point to each line as it is sung.
- **Call and response.**
One person sings a line, everyone answers. Great for circle time and car rides.
- **Word card games.**
Cut out the cards and play memory: match each word card with its English meaning card.
- **Stick it up.**
Put a lyric sheet on the fridge or classroom wall and sing it once a day for a week.

Hear every song in Spanish

Original bilingual songs for kids 2–8, with lyrics and translation on screen:

[languagewithsongs.com/learn/spanish](https://www.languagewithsongs.com/learn/spanish)

Me Cepillo los Dientes

“Brush My Teeth” • sing it, then read what it means

SING

WHAT IT MEANS

Toothbrush!

¡El cepillo de dientes!

¡El cepillo de dientes!

Toothbrush!

Toothpaste!

¡La pasta de dientes!

¡La pasta de dientes!

Toothpaste!

Teeth!

¡Los dientes!

¡Los dientes!

Teeth!

Brush your teeth!

¡Cepíllate los dientes!

¡Cepíllate los dientes!

Brush your teeth!

Pick it up, let's start the game!

¡Agárralo, empieza el juego!

¡Arriba y abajo! Say it again!

Up and down!

¡Arriba y abajo!

¡Arriba y abajo!

Up and down!

Ready, steady, nice and slow!

¡Preparados, listos, despacito!

¡Cepíllate los dientes, vamos, vamos!

Brush your teeth, come on, come on!

Brush your teeth!

¡Cepíllate los dientes!

¡Cepíllate los dientes!

Brush your teeth!

Up and down!

¡Arriba y abajo!

¡Arriba y abajo!

Up and down!

Round and round!

¡En círculos!

¡En círculos, sin parar!

Round and round, nonstop!

Keep them clean!

¡Mantenlos limpios!

¡Limpios y brillantes!

Clean and shiny!

Brush, brush, brush along—

Cepilla, cepilla, sigue cepillando:

¡Cepíllate los dientes! ¡Canta esta canción!

Brush your teeth! Sing this song!

Top teeth!

¡Los dientes de arriba!

¡Los dientes de arriba!

Top teeth!

Bottom teeth!

¡Los dientes de abajo!

Me Cepillo los Dientes

SING

WHAT IT MEANS

¡Los dientes de abajo!

Bottom teeth!

Front teeth!

¡Los dientes de enfrente!

¡Los dientes de enfrente!

Front teeth!

Back teeth!

¡Los dientes de atrás!

¡Los dientes de atrás!

Back teeth!

Brush the top, brush the bottom!

¡Cepilla arriba, cepilla abajo!

¡Arriba y abajo, todos, todos!

Up and down, all of them, all of them!

Now spit!

¡Escupe!

¡Escupe!

Now spit!

Rinse!

¡Enjuágate!

¡Enjuágate!

Rinse!

All done?

¿Terminaste?

¡Sí, ya terminé!

Yes, I'm done!

Brush your teeth!

¡Cepíllate los dientes!

¡Cepíllate los dientes!

Brush your teeth!

Up and down!

¡Arriba y abajo!

¡Arriba y abajo!

Up and down!

Round and round!

¡En círculos!

¡En círculos, sin parar!

Round and round, nonstop!

Keep them clean!

¡Mantenlos limpios!

¡Limpios y brillantes!

Clean and shiny!

Brush, brush, brush along—

Cepilla, cepilla, sigue cepillando:

¡Cepíllate los dientes! ¡Canta esta canción!

Brush your teeth! Sing this song!

Show me your smile!

¡Muéstrame tu sonrisa!

¡Una gran sonrisa!

A big smile!

Big and bright!

¡Grande y brillante!

¡Qué linda sonrisa!

What a lovely smile!

Clean and shiny!

¡Limpios y brillantes!

Me Cepillo los Dientes

SING

¡Limpios y brillantes!

Top and bottom, front and back—

We did it together, ¡qué bien lo haces!

Brush your teeth!

¡Cepíllate los dientes!

Up and down!

¡Arriba y abajo!

Round and round!

¡En círculos, sin parar!

Keep them clean!

¡Limpios y brillantes!

Brush, brush, brush along—

¡Cepíllate los dientes! ¡Canta esta canción!

Toothbrush!

¡El cepillo de dientes!

¡Una gran sonrisa!

WHAT IT MEANS

Clean and shiny!

Arriba y abajo, adelante y atrás:

¡Cepíllate los dientes!

Brush your teeth!

¡Arriba y abajo!

Up and down!

¡En círculos!

Round and round, nonstop!

¡Mantenlos limpios!

Clean and shiny!

Cepilla, cepilla, sigue cepillando:

Brush your teeth! Sing this song!

¡El cepillo de dientes!

Toothbrush!

A big smile!

KEY WORDS

el cepillo de dientes = toothbrush

los dientes = teeth

arriba y abajo = up and down

los dientes de abajo = bottom teeth

la pasta de dientes = toothpaste

cepíllate los dientes = brush your teeth

los dientes de arriba = top teeth

escupe = spit

Me Cepillo los Dientes

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

el cepillo de dientes

toothbrush

ENGLISH

toothbrush

Find the Spanish word!

SPANISH

la pasta de dientes

toothpaste

ENGLISH

toothpaste

Find the Spanish word!

SPANISH

los dientes

teeth

ENGLISH

teeth

Find the Spanish word!

SPANISH

cepíllate los dientes

brush your teeth

ENGLISH

brush your teeth

Find the Spanish word!

Me Cepillo los Dientes

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

arriba y abajo

up and down

ENGLISH

up and down

Find the Spanish word!

SPANISH

los dientes de arriba

top teeth

ENGLISH

top teeth

Find the Spanish word!

SPANISH

los dientes de abajo

bottom teeth

ENGLISH

bottom teeth

Find the Spanish word!

SPANISH

escupe

spit

ENGLISH

spit

Find the Spanish word!

Me Cepillo los Dientes

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

enjuágate

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Spanish word!

SPANISH

una gran sonrisa

big smile

ENGLISH

big smile

Find the Spanish word!

SPANISH

limpios y brillantes

clean and shiny

ENGLISH

clean and shiny

Find the Spanish word!

Lávate las Manos

"Wash Your Hands" • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Wash your hands!

¡Lávate las manos!

¡Lávate las manos!

Wash your hands!

Turn on the water!

¡Abre el agua!

Abre el agua, ¡sí!

Turn on the water, yes!

Water, water!

El agua, el agua.

El agua, el agua.

The water, the water.

Wet your hands!

Moja tus manos.

Moja tus manos.

Wet your hands!

Add some soap!

Pon el jabón.

Pon el jabón.

Add some soap!

Soap, soap!

¡Jabón, jabón!

El jabón, ¡qué bien!

The soap, great!

Wash your hands!

¡Lávate las manos!

¡Lávate las manos!

Wash your hands!

Make some bubbles!

¡Haz burbujas!

¡Las burbujas!

The bubbles!

Clean hands, clean hands!

¡Manos limpias, manos limpias!

¡Manos limpias!

Clean hands!

Before eating?

¿Antes de comer?

¡Antes de comer!

Before eating!

Wash, wash, wash your hands!

¡Lava, lava, lávate las manos!

¡Lávate las manos!

Wash your hands!

What do I scrub?

¿Qué froto?

Frota las palmas.

Scrub your palms.

The backs of my hands?

¿El dorso de las manos?

Frota también.

Scrub them too.

Between my fingers?

¿Entre los dedos?

Lávate las Manos

SING

WHAT IT MEANS

¡Entre los dedos!

Between the fingers!

And both my thumbs?

¿Y mis dos pulgares?

Los pulgares, ¡muy bien!

The thumbs, very good!

Fingers, fingers!

Los dedos, los dedos.

Los dedos, los dedos.

Fingers, fingers!

After playing outside?

¿Después de jugar afuera?

¡Lávate otra vez!

Wash them again!

Wash your hands!

¡Lávate las manos!

¡Lávate las manos!

Wash your hands!

Make some bubbles!

¡Haz burbujas!

¡Las burbujas!

The bubbles!

Clean hands, clean hands!

¡Manos limpias, manos limpias!

¡Manos limpias!

Clean hands!

Before eating?

¿Antes de comer?

¡Antes de comer!

Before eating!

Wash, wash, wash your hands!

¡Lava, lava, lávate las manos!

¡Lávate las manos!

Wash your hands!

Scrub for twenty seconds!

¡Frota veinte segundos!

¡Frota, cuenta conmigo!

Scrub, count with me!

One, two, three, four, five!

¡Uno, dos, tres, cuatro, cinco!

Six, seven, eight, nine, ten!

¡Seis, siete, ocho, nueve, diez!

Eleven, twelve, thirteen, fourteen, fifteen!

¡Once, doce, trece, catorce, quince!

Sixteen, seventeen, eighteen, nineteen, twenty!

¡Dieciséis, diecisiete, dieciocho, diecinueve, veinte!

Palms and backs, between each finger!

¡Palmas y dorso, entre cada dedo!

¡Y los pulgares también!

And the thumbs too!

Rinse your hands!

¡Enjuágate las manos!

¡Enjuaga, enjuaga!

Rinse, rinse!

Lávate las Manos

SING

WHAT IT MEANS

Rinse the soap away!

¡Quita el jabón con agua!

¡Que se vaya el jabón!

Soap, go away!

Grab the towel!

¡Toma la toalla!

¡La toalla!

The towel!

Dry your hands!

¡Seca tus manos!

¡Seca tus manos!

Dry your hands!

Clean hands, clean hands!

¡Manos limpias, manos limpias!

¡Manos limpias!

Clean hands!

Before eating?

¿Antes de comer?

¡Antes de comer!

Before eating!

Wash, wash, wash your hands!

¡Lava, lava, lávate las manos!

¡Lávate las manos!

Wash your hands!

Water, soap, scrub, and rinse!

¡Agua, jabón, frota y enjuaga!

¡Agua, jabón, manos limpias!

Water, soap, clean hands!

¡Hasta luego, burbujas!

See you later, bubbles!

KEY WORDS

lávate las manos = wash your hands**el agua** = water**el jabón** = soap**las burbujas** = bubbles**frota** = scrub**los dedos** = fingers**enjuaga** = rinse**la toalla** = towel

Lávate las Manos

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

lávate las manos

wash your hands

ENGLISH

wash your hands

Find the Spanish word!

SPANISH

el agua

water

ENGLISH

water

Find the Spanish word!

SPANISH

el jabón

soap

ENGLISH

soap

Find the Spanish word!

SPANISH

las burbujas

bubbles

ENGLISH

bubbles

Find the Spanish word!

Lávate las Manos

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

frota

scrub

ENGLISH

scrub

Find the Spanish word!

SPANISH

los dedos

fingers

ENGLISH

fingers

Find the Spanish word!

SPANISH

enjuaga

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Spanish word!

SPANISH

la toalla

towel

ENGLISH

towel

Find the Spanish word!

Lávate las Manos

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

seca

dry

ENGLISH

dry

Find the Spanish word!

SPANISH

manos limpias

clean hands

ENGLISH

clean hands

Find the Spanish word!

SPANISH

antes de comer

before eating

ENGLISH

before eating

Find the Spanish word!

Comer Sano

"Eat Well, Drink Water" • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Healthy!

¡Sano!

¡Sano!

Healthy!

Fruit!

¡La fruta!

¡La fruta!

Fruit!

Vegetables!

¡Las verduras!

¡Las verduras!

Vegetables!

Carrot!

¡La zanahoria!

¡La zanahoria!

Carrot!

Apple!

¡La manzana!

¡La manzana!

Apple!

I eat healthy.

Como sano.

Como sano.

I eat healthy.

I eat fruit.

Como fruta.

Como fruta.

I eat fruit.

¡Qué rico! Yummy!

Drink water!

¡Bebe agua!

¡Bebe agua!

Drink water!

Water, water!

¡Agua, agua!

¡Agua, agua!

Water, water!

One more bite!

¡Un bocado más!

¡Un bocado más!

One more bite!

Yummy and healthy!

¡Qué rico y sano!

¡Qué rico y sano!

Yummy and healthy!

I eat healthy, como sano!

¡Agua, agua! Drink water!

Broccoli!

¡El brócoli!

¡El brócoli!

Broccoli!

Comer Sano

SING

WHAT IT MEANS

Little green trees!

¡Arbolitos verdes!

¡Arbolitos verdes!

Little green trees!

Crunchy carrots!

¡Zanahorias crujientes!

¡Zanahorias crujientes!

Crunchy carrots!

Juicy apples!

¡Manzanas jugosas!

¡Manzanas jugosas!

Juicy apples!

A big glass of water.

Un vaso grande de agua.

Un vaso grande de agua.

A big glass of water.

Water helps me feel strong.

El agua me ayuda a estar fuerte.

El agua me ayuda a estar fuerte.

Water helps me feel strong.

¡Muy bien! That's great!

Drink water!

¡Bebe agua!

¡Bebe agua!

Drink water!

Water, water!

¡Agua, agua!

¡Agua, agua!

Water, water!

One more bite!

¡Un bocado más!

¡Un bocado más!

One more bite!

Yummy and healthy!

¡Qué rico y sano!

¡Qué rico y sano!

Yummy and healthy!

I eat healthy, como sano!

¡Agua, agua! Drink water!

Sweet treats?

¿Dulces?

¡A veces!

Sometimes!

Sometimes a treat!

¡Un dulce a veces!

¡A veces, qué bien!

Sometimes, how nice!

Choose water today.

Elige agua hoy.

Elige agua hoy.

Choose water today.

Ready to say it?

¿Listos para decirlo?

Comer Sano

SING

WHAT IT MEANS

¡Sí! Let's play!

Drink water!

¡Bebe agua!

¡Bebe agua!

Drink water!

Water, water!

¡Agua, agua!

¡Agua, agua!

Water, water!

One more bite!

¡Un bocado más!

¡Un bocado más!

One more bite!

Yummy and healthy!

¡Qué rico y sano!

¡Qué rico y sano!

Yummy and healthy!

I eat healthy, como sano!

¡Agua, agua! Drink water!

¡La fruta! ¡Las verduras!

Fruit! Vegetables!

¡Fuerte! Strong! ¡Qué rico!

KEY WORDS

sano = healthy

las verduras = vegetables

el brócoli = broccoli

bebe agua = drink water

la fruta = fruit

la zanahoria = carrot

la manzana = apple

un bocado más = one more bite

Comer Sano

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

sano

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Spanish word!

SPANISH

la fruta

fruit

ENGLISH

fruit

Find the Spanish word!

SPANISH

las verduras

vegetables

ENGLISH

vegetables

Find the Spanish word!

SPANISH

la zanahoria

carrot

ENGLISH

carrot

Find the Spanish word!

Comer Sano

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

el brócoli

broccoli

ENGLISH

broccoli

Find the Spanish word!

SPANISH

la manzana

apple

ENGLISH

apple

Find the Spanish word!

SPANISH

bebe agua

drink water

ENGLISH

drink water

Find the Spanish word!

SPANISH

un bocado más

one more bite

ENGLISH

one more bite

Find the Spanish word!

Comer Sano

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

¡qué rico!

yummy

ENGLISH

yummy

Find the Spanish word!

SPANISH

fuerte

strong

ENGLISH

strong

Find the Spanish word!

SPANISH

como sano

I eat healthy

ENGLISH

I eat healthy

Find the Spanish word!

Vamos al Médico

“At the Doctor” • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Hello, hello, come on in!

¡Hola, hola, pasa!

¡Hola, hola! — ¡Qué bien!

Hello, hello! — How nice!

Doctor!

El médico.

El médico.

The doctor.

How are you today?

¿Cómo estás hoy?

¿Cómo estás hoy?

How are you today?

I'm a little worried.

Estoy un poco preocupado.

No te preocupes, aquí estoy.

Don't worry, I'm here.

Heart!

El corazón.

El corazón.

Heart!

Listen close: boom-boom, boom!

Escucha bien: ¡bum-bum, bum!

¡Late fuerte! Boom-boom, boom!

Open wide!

¡Abre bien la boca!

Abre bien la boca.

Open your mouth wide.

Say “ah!”

Di «¡ah!»

¡Ah! ¡Qué nota!

Ah! What a note!

Check my ears!

¡Revisa mis oídos!

Los oídos.

The ears.

Both are listening — ¡muy bien!

Doctor! — El médico!

Heart! — El corazón!

I'm brave! — ¡Soy valiente!

Sing it once, then sing again!

¡Cántalo una vez y otra vez!

Thank you, Doctor! — ¡Gracias, doctor!

I feel better! — ¡Me siento mejor!

Healthy, happy, every day:

Sanos y felices, cada día:

¡Sano y feliz! — Hooray!

Vamos al Médico

SING

WHAT IT MEANS

A little plaster for my knee.

Una curita para mi rodilla.

Una curita — ¡mírame!

A little plaster — look at me!

You were brave!

¡Fuiste valiente!

¡Soy valiente, ya lo sé!

I'm brave, I know!

Medicine!

La medicina.

La medicina.

Medicine!

Take it just as grown-ups say.

Tómala como dicen los mayores.

¡Con un poco de agua, está bien!

With a little water, it's fine!

Eat an apple, eat a pear.

Come una manzana, come una pera.

Come una fruta — ¡qué rico está!

Eat a piece of fruit — how yummy!

Carrots, peas, and broccoli.

Zanahorias, guisantes y brócoli.

Verduras para ti y para mí.

Vegetables for you and for me.

Drink some water!

¡Bebe agua!

¡Bebe agua!

Drink some water!

Wash your hands!

¡Lávate las manos!

¡Lávate las manos!

Wash your hands!

Play outside, then rest at night.

Juega afuera y descansa por la noche.

¡A jugar y a dormir bien!

Time to play and sleep well!

Doctor! — El médico!

Heart! — El corazón!

I'm brave! — ¡Soy valiente!

Sing it once, then sing again!

¡Cántalo una vez y otra vez!

Thank you, Doctor! — ¡Gracias, doctor!

I feel better! — ¡Me siento mejor!

Healthy, happy, every day:

Sanos y felices, cada día:

¡Sano y feliz! — Hooray!

In the morning, wash your hands.

Por la mañana, lávate las manos.

Por la noche, duerme bien.

At night, sleep well.

Vamos al Médico

SING

Fruit and veggies, water too;

¡Cuida tu cuerpo, cuídate!

If you need help, tell someone.

¡Un adulto te ayudará!

Doctor! — El médico!

Heart! — El corazón!

I'm brave! — ¡Soy valiente!

Sing it once, then sing again!

Thank you, Doctor! — ¡Gracias, doctor!

I feel better! — ¡Me siento mejor!

Healthy, happy, every day:

¡Sano y feliz! — Hooray!

Doctor! — El médico!

Sleep well! — ¡Duerme bien!

Thank you, Doctor!

¡Gracias, doctor!

WHAT IT MEANS

Fruta y verduras, y agua también;

Take care of your body, look after yourself!

Si necesitas ayuda, díselo a alguien.

A grown-up will help you!

¡Cántalo una vez y otra vez!

Sanos y felices, cada día:

¡Gracias, doctor!

Thank you, doctor!

KEY WORDS

el médico = doctor

abre bien la boca = open wide

soy valiente = I'm brave

me siento mejor = I feel better

el corazón = heart

los oídos = ears

la medicina = medicine

duerme bien = sleep well

Vamos al Médico

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

el médico

doctor

ENGLISH

doctor

Find the Spanish word!

SPANISH

el corazón

heart

ENGLISH

heart

Find the Spanish word!

SPANISH

abre bien la boca

open wide

ENGLISH

open wide

Find the Spanish word!

SPANISH

los oídos

ears

ENGLISH

ears

Find the Spanish word!

Vamos al Médico

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

soy valiente

I'm brave

ENGLISH

I'm brave

Find the Spanish word!

SPANISH

la medicina

medicine

ENGLISH

medicine

Find the Spanish word!

SPANISH

me siento mejor

I feel better

ENGLISH

I feel better

Find the Spanish word!

SPANISH

duerme bien

sleep well

ENGLISH

sleep well

Find the Spanish word!

Vamos al Médico

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

SPANISH

sano

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Spanish word!

SPANISH

gracias doctor

thank you doctor

ENGLISH

thank you doctor

Find the Spanish word!