

¡MUÉVETE!



SONGS FOR A HEALTHY
MIND IN A HEALTHY BODY

JOSÉ-LUIS OROZCO

JOSÉ-LUIS OROZCO

¡MUÉVETE!

Songs for a Healthy Mind in a Healthy Body

SFW CD 45085 © 2020 Smithsonian Folkways Recordings

ESPAÑOL

1. CLAP, TAP, TRALALÁ 1:31

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

2. LOS POLLITOS 2:11

(Arrangement by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

3. ARRIBA, ABAJO 3:04

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

4. PALOMITAS DE MAÍZ 2:52

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

5. DOMINGO FLAMINGO 2:49

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

6. MÓNICA 8:35

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

7. EL BAILE DE LOS COLORES 4:38

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

8. LA RASPA 3:32

(Arrangement and lyrics by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

9. JUANITO 3:59

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

Este proyecto ha recibido apoyo federal del Fondo para Iniciativas Latinas, administrado por el Centro Latino del Smithsonian.

ENGLISH

10. CLAP, STOMP, TRALALA 1:26

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

11. BABY CHICKS 2:09

(Arrangement and lyrics by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

12. UP HIGH DOWN LOW 3:04

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

13. POPCORN 2:37

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

14. DOMINGO FLAMINGO 2:46

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

15. MONICA 8:30

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

16. THE DANCE OF ALL THE COLORS 4:31

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

17. LA RASPA 3:33

(Arrangement and lyrics by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

18. JUANITO 3:55

(José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI)

This project has received Federal support from the Latino Initiatives Pool, administered by the Smithsonian Latino Center

PRESENTACIÓN

DANIEL E. SHEEHY

Es un encuentro hecho en el cielo. Durante más de medio siglo, José-Luis Orozco ha dedicado su vida a la educación y el bienestar de los niños pequeños y sus familias a través de la música, el movimiento y una visión positiva de la vida. Ha viajado incansablemente de ida y vuelta por el continente de América del Norte, llevando su mensaje bilingüe a decenas de miles de niños cada año, grabando y coproduciendo libros para jóvenes y sus padres.

Del mismo modo, Smithsonian Folkways Recordings ha continuado con el legado pionero de Folkways Records al hacer de las grabaciones de música infantil de alta calidad uno de sus logros más importantes. El ambicioso catálogo de música para niños de Folkways se extiende desde la década de 1950 hasta ahora



y el futuro previsible, y presenta a creadores e intérpretes de música infantil como Ella Jenkins, Pete Seeger, Woody Guthrie, Suni

Paz, Elizabeth Mitchell, Dan Zanes y muchos, muchos otros. En el universo de la música bilingüe inglés-español para niños, ninguna estrella brilla más que José-Luis Orozco.

Este segundo álbum de Folkways de José-Luis Orozco promueve el acondicionamiento físico para niños de hasta siete años. Está destinado a combinarse con su primer álbum de Folkways, *¡Come Bien! Eat Right!*, promoviendo una nutrición saludable y el desarrollo del lenguaje. *¡Come Bien!* recibió una nominación al Grammy por Mejor Álbum Infantil. Al igual que con el primer álbum, *¡Muévete!* fue producido por el músico, líder de banda y productor galardonado con Grammy Quetzal Flores, y presenta músicos de primer nivel de varios estilos musicales latinos en las pistas que lo acompañan. En palabras de Orozco

como un veterano educador multicultural, los objetivos del álbum son “usar canciones, bailes y juegos infantiles bilingües para que los niños participen en actividades físicas que sean agradables, estimulantes y desafiantes, y para promover el desarrollo del lenguaje oral bilingüe en inglés y español”. Las primeras nueve de las dieciocho pistas están en español y las segundas nueve son versiones en inglés de estas. En todo momento, el humor de Orozco, la relación con los niños pequeños y las habilidades como educador de experiencia nos llevan a su mundo de alegría, descubrimiento y buena música. ¡Que viva la música! ¡Vivan los niños! ¡Viva la buena salud!



NOTAS DE LAS PISTAS

1. CLAP, TAP, TRALALÁ

José-Luis Orozco, voz, claps; Natalia González, voz al fondo, claps; Sandino González-Flores, voz al fondo, claps

Clap, tap, tralalá, todos juntos.

Si juntamos las manitas, / Hacen clap, clap, clap.
Si movemos los piecitos, / Hacen tap, tap, tap.
Y si abrimos la boquita, / Hace tra, la, lá.
Clap, clap, clap, / Tap, tap, tap,
Tra la, lá, tra, la, lá.

[Repetir la canción dos veces más y acelerando el ritmo]

2. LOS POLLITOS

**José-Luis Orozco, voz, guitarra; Mary Alfaro, guitarra;
Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie Rodríguez, violín**

Mmmm..... Los pollitos.

Los pollitos dicen / Pío, pío, pío,

Cuando tienen hambre, / Cuando tienen frío.

La gallina busca, / El maíz y el trigo.

Les da la comida, / Y les presta abrigo.

Bajo sus dos alas, / Acurrujaditos,

Hasta el otro día / Duermen los pollitos.

[Repetir todo otra vez]

3. ARRIBA, ABAJO

**José-Luis Orozco, voz, guitarra; percusión; Mary
Alfaro, guitarra; Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie
Rodríguez, violín**

**Acuérdense, mente sana en cuerpo sano y cuerpo
sano en mente sana, vamos a seguir con el ejercicio,
estirándonos para llegar al cielo y para tocar el suelo.
Aquí vamos**



Para tocar el cielo se necesita
Estirar los brazos y otra cosita.
Para tocar el suelo se necesita
Estirar los brazos y otra cosita.

CORO: Arriba, arriba, arriba, abajo, abajo,
abajo (2x)
Arriba, abajo (2x)
Arriba, arriba, arriba, abajo, abajo, abajo.

4. PALOMITAS DE MAÍZ

José-Luis Orozco, voz, guitarra

**¡Ésta es la canción de las palomitas! ¡Cuando yo diga,
"Pa", ustedes saltan, y sigan el ritmo de la canción
saltando! Yo digo, "Pa", y ustedes saltan.**

Pa,
Pa,
Pa, pa,
Pa, pa, pa,

Pa, pa, pa, pa...

Palomitas, palomitas de maíz,

Pa, pa, pa, pa...

Palomitas, palomitas de maíz.

Saltan con las palomitas,
Saltan, saltan, muy feliz.

Pa, pa, pa, pa...

Palomitas, palomitas

Palomitas de maíz.

[Repetir todo otra vez]

Pa, pa, pa.....

Palomitas, Palomitas de maíz.



Saltan con las palomitas,
Saltan, saltan, muy feliz,
Palomitas, palomitas,
Palomitas de maiz

Pa, pa, pa.....

Pa, pa, pa ...

5. DOMINGO FLAMINGO

José-Luis Orozco, voz; Alberto López, congas, güiro; Natalia González, claps; Sandino González-Flores, claps

Domingo quiere ser un flamingo. ¡Éste es Domingo flamingo!

CORO:

Parados sobre los dos pies, / Aplaudimos y cantamos. (2x)
Domingo, Domingo, / Quiere ser un flamingo.

Parado sobre el pie izquierdo, / Domingo cuenta del
uno al diez:
Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez.

CORO

Parado sobre el pie derecho. / Domingo cuenta del uno al diez:
Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez.

CORO

Parado sobre el pie izquierdo, / Domingo cuenta del uno
al diez:
Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez.

CORO

Domingo quiere ser un flamingo. ¡Éste es Domingo flamingo!



6. MÓNICA

**José-Luis Orozco, voz, guitarra; Mary Alfaro, guitarra;
Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie Rodríguez, violín**

**Ésta es la canción de nuestra amiga Mónica, que le
encanta bailar, y cuando va a bailar, todos decimos
con las manos arriba también, moviendo las manos y
cantando, ‘Ulalá, ulalá’. Decimos, ‘Ulalá’.**

CORO:

Tenemos una amiga, llamada Mónica,
Que cuando va a bailar, decimos, “Ulalá,
Ulalá, ulalá”. Decimos, “Ulalá”.
[se repite el coro]

Así mueve las cejas,/ Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
[Se repite el verso]

CORO

Así mueve la nariz, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
[Se repite el verso]

CORO

Así mueve los ojos, / Así, así, así. (3x)
Así se da una vuelta, / Así, así, así.

CORO

Así mueve los cachetes, / Así, así, así. (3x)
Así se da una vuelta, / Así, así, así.

CORO

Así mueve la cabeza, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
Así mueve la cabeza, / Así, así, así. (2x)

CORO

Así mueve las caderas, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
Así mueve las caderas, / Así, así, así. (2x)

CORO

Así mueve los hombros,/ Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
Así mueve los hombros, / Así, así, así. (2x)

CORO

Así mueve los codos / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
Así mueve los codos, / Así, así, así. (2x)

CORO

Así mueve las caderas, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
[Se repite el verso]

CORO

Así mueve las rodillas, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
[Se repite el verso]

CORO

Así mueve los pies, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
Así mueve los pies, / Así, así, así. (2x)

CORO

Así mueve todo el cuerpo, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
Así mueve todo el cuerpo, / Así, así, así. (2x)

CORO

[más rápido]
Así mueve todo el cuerpo, / Así, así, así.
Así se da una vuelta, / Así, así, así.
Así mueve todo el cuerpo, / Así, así, así. (2x)
[Regresamos al ritmo regular de la canción]

CORO

“Ulalá, ulalá, deciiiimoooos ¡Ulaaaláááá!”

7. EL BAILE DE LOS COLORES

José-Luis Orozco, voz, guitarra; Alberto López, congas, güiro; Natalia González, voz al fondo; Sandino González-Flores, voz al fondo

Éste es el baile de los colores. Todos pueden bailar en un círculo o haciendo una línea de conga, y cuando escuchen su color, levantan su color.

Este es el baile de los colores, de los colores, de los colores. (2x)

¡Rojo! (¡rojo!), amarillo (¡amarillo!), verde
(¡verde!), ¡café! (¡cafél!), ¡morado! (¡morado!),
¡rosa! (¡rosa!), ¡azul! (¡azul!), ¡negro! (¡negro!),
¡blanco! (¡blanco!), ¡anaranjado! (2x)

[Canten y bailen siguiendo la grabación.]

8. LA RASPA

José-Luis Orozco, voz, guitarra; Mary Alfaro, guitarra; Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie Rodríguez, violín

Éste es el baile de ‘La raspa’, para que todos lo bailen con sus parejas. Talón, talón, talón, clap clap, talón, talón, talón, clap clap. Y cuando dan vuelta, entonces cruzan los brazos derechos y dan vuelta. Y luego los brazos izquierdos y dan la vuelta. ¡Bien! ¡Aquí vamos con “La raspa”!

“La raspa” bailaré, (Clap clap)
“La raspa” cantaré, / (Clap, clap)
“La raspa” saltaré / (Clap clap)
Y nunca pararé. / (Clap clap)
[cantar dos veces]

Vuelta entera a la derecha, derecha, derecha.
Vuelta entera a la izquierda, izquierda, izquierda.
[cantar dos veces]

[Se repite todo el baile y canción, más rápido.]

9. JUANITO

José-Luis Orozco, voz, guitarra; Eduardo Martínez-Arvilla, gaita, maracón, tambor
alegre, conga; Natalia González, voz al fondo; Sandino González-Flores, voz al fondo

¡Y ahora, una de las canciones más populares para los niños y para toda la familia,
para los niños y las abuelitas, y para las niñas y los abuelitos, y para
todos. La canción y el baile de Juanito!

Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila.
Juanito cuando baila, / Baila con el dedito,
Con el dedito -ito, -ito. / Así baila Juanito.

Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila.
Juanito cuando baila, / Baila con el pie,
Con el pie, pie, pie / Con el dedito, -ito, -ito,
Así baila Juanito.

Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila.
Juanito cuando baila, / Baila con la rodilla,
Con la rodilla, -dilla, -dilla, / Con el pie, pie, pie.
Con el dedito, -ito, -ito / Así baila Juanito.

Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila
Juanito cuando baila, / Baila con la cadera,
Con con la cadera, -dera, -dera, / Con la rodilla, -dilla, -dilla,
Con el pie, pie, pie / Con el dedito -ito, -ito.
Así baila Juanito.

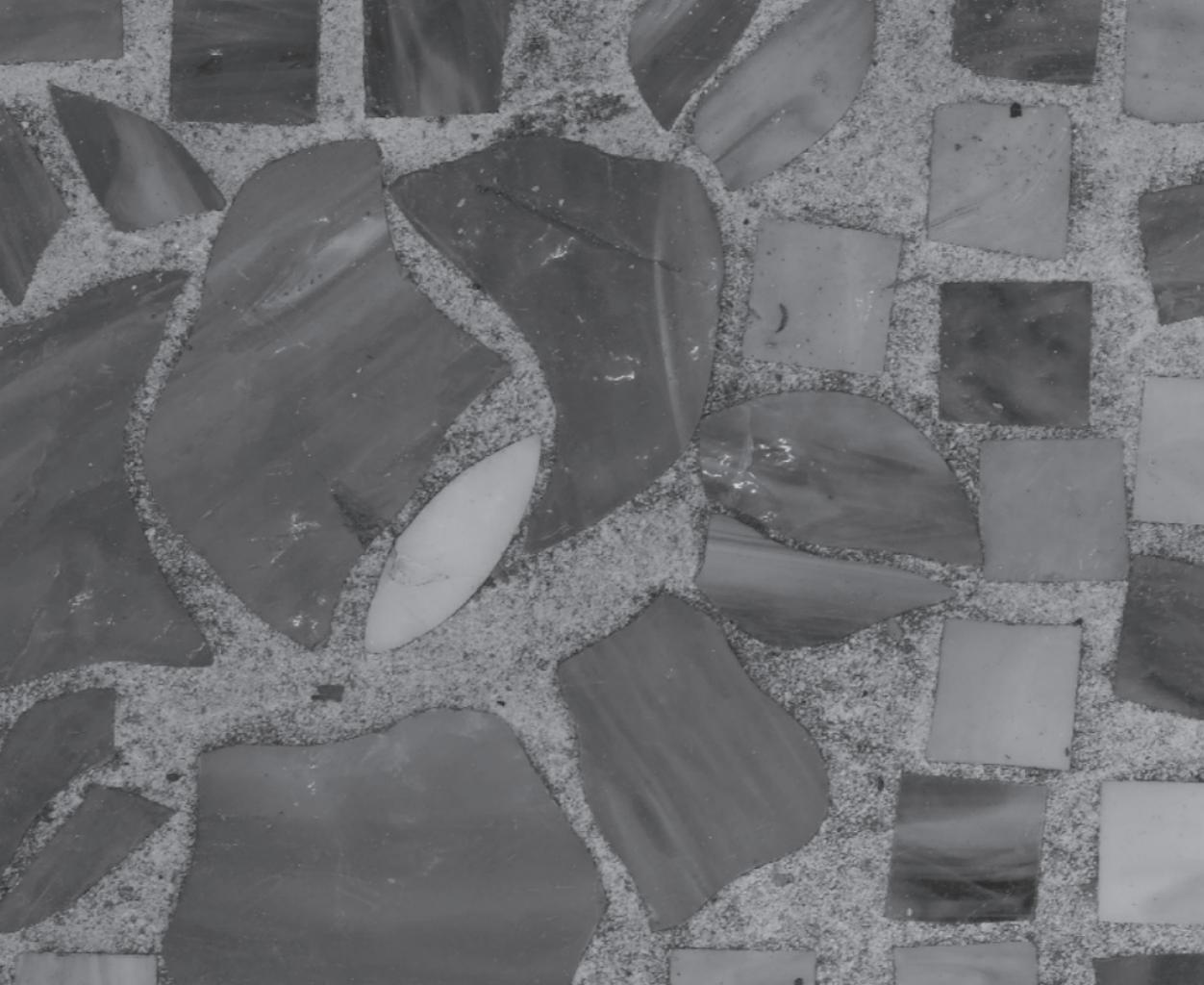


Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila.
Juanito cuando baila, / Baila con la mano,
Con la mano, mano, mano, / Con con la cadera, -dera, -dera,
Con la rodilla, -dilla, -dilla, / Con el pie, pie, pie,
Con el dedito, -ito, -ito. / Así baila Juanito.

Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila.
Juanito cuando baila, / Baila con el codo,
Con el codo, codo, codo, / Con la mano, mano, mano,
Con con la cadera, -dera, -dera, / Con la rodilla, -dilla, -dilla,
Con el pie, pie, pie, / Con el dedito, -ito, -ito.
Así baila Juanito.

Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila.
Juanito cuando baila, / Baila con el hombro,
Con el hombro, hombro, hombro, / Con el codo, codo, codo,
Con la mano, mano, mano, / Con la cadera, -dera, -dera,
Con la rodilla, -dilla, -dilla, / Con el pie, pie, pie,
Con el dedito, -ito, -ito. / Así baila Juanito.

Juanito cuando baila, / Baila, baila, baila
Juanito cuando baila, / Baila con la cabeza,
Con la cabeza, -eza, -eza, / Con el hombro, hombro, hombro,
Con el codo, codo, codo, / Con la mano, mano, mano,
Con la cadera, -dera, -dera, / Con la rodilla, -dilla, -dilla,
Con el pie, pie, pie, / Con el dedito, -ito, -ito
Así baila Juanito.



INTRODUCTION

DANIEL E. SHEEHY

It is a match made in heaven. For more than a half century, José-Luis Orozco has dedicated his life to the education and well-being of young children and their families through music, movement, and a positive outlook on life. He has traveled tirelessly back and forth across the North American continent, taking his bilingual message to tens of thousands of children each year, making recordings, and co-producing books for young people and their parents.

Likewise, Smithsonian Folkways Recordings has continued the pioneering legacy of Folkways Records in making high-quality recordings of children's music one of its signature accomplishments. The ambitious Folkways catalog of music for children



stretches from the 1950s to now and the foreseeable future and features marquee-name creators and interpreters of children's

music such as Ella Jenkins, Pete Seeger, Woody Guthrie, Suni Paz, Elizabeth Mitchell, Dan Zanes, and many, many others. In the universe of English-Spanish bilingual musicmaking for children, no star shines brighter than José-Luis Orozco.

This second Folkways album by José-Luis Orozco promotes fitness for children up to age seven. It is intended to be paired with his first Folkways album, *¡Come Bien! Eat Right!*, promoting healthy nutrition and language development. *¡Come Bien!* was awarded a Grammy nomination for Best Children's Album. As with the first album, *¡Muévete!* was produced by Grammy-awarded musician, bandleader, and producer Quetzal Flores and features

first-rate musicians of various Latino musical styles on the accompanying tracks. In Orozco's words as a veteran multicultural educator, the album's objectives are "to use bilingual children's songs, dances, and games for children to participate in physical activities that are enjoyable, stimulating, and challenging, and to promote bilingual oral language development in English and Spanish." The first nine of the eighteen tracks are in Spanish, and the second nine are English versions of these. Throughout, Orozco's humor, rapport with young children, and skills as a seasoned educator pull us into his world of joy, discovery, and good music. *¡Que viva la música! ¡Vivan los niños! ¡Viva la buena salud!*



TRACK NOTES

10. CLAP, STOMP, TRALALÁ

José-Luis Orozco, vocals, claps; Natalia González, background vocals, claps; Sandino González-Flores, background vocals, claps

Clap, stomp, tralalá.

If we put our hands together, / We go clap,
clap, clap.

And when we stomp our feet, / We go stomp,
stomp, stomp.

And when we open our mouths, / We go tralalá.
Clap, clap, clap, / Stomp, stomp, stomp,
Tralalá, tralalá.

[Repeat the song twice more, singing faster
and faster]

11. BABY CHICKS

**José-Luis Orozco, vocals, guitar; Mary Alfaro, guitar;
Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie Rodríguez, violin**

This is the baby chicks song.

Baby chicks are singing, / Cheep, cheep, cheep.
Momma we are hungry, / Momma we are cold.
Momma looks for food, / Momma looks for corn.
Momma feeds them dinner, / Momma keeps
them warm.

Under Momma's wings, / Sleeping in the hay,
Baby chicks all cuddle / Until the next day.

[Repeat all]



12. UP HIGH-DOWN LOW

José-Luis Orozco, vocals, guitar, percussion; Mary Alfaro, guitar; Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie Rodríguez, violin

A healthy mind in a healthy body keeps us in good shape and strong. Let's continue with our workout, to reach the sky and to touch the ground. Here we go!

If we want to touch the sky, / We need to stretch
our arms.

We need to stretch our arms / And also
our hands.

If we want to touch the ground, / We need to
stretch our arms.

We need to stretch our arms, / And also
our hands.

CHORUS:

Up high, high, high, / Down low, low, low (2x)
Up high, down low. / Up high, down low.
Up high, high, high, / Down low, low, low.

[Repeat all 3x more, ending with the verses]



13. POPCORN

José-Luis Orozco, vocals, guitar

This is the 'Popcorn' song! When I say, "Pop,"
you jump!

Pop,
Pop, pop,
Pop, pop, pop...
Popcorn, popcorn, popcorn, popcorn
Pop, pop, ...

Jump with the popcorn,
Jump, jump, jump
with the pop popcorn.

Pop, pop, ...
Popcorn!

14. DOMINGO FLAMINGO

José-Luis Orozco, vocals; Alberto López, congas, güiro; Natalia González, background vocals, claps; Sandino González-Flores, background vocals, claps

And this is Domingo, who wants to be a flamingo.
Domingo flamingo!

CHORUS:

Standing on our two feet, / We clap and we sing. (2x)
Domingo, Domingo, / He wants to be a flamingo.

Standing on his left foot, / Domingo counts from one to ten:
One, two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten!

CHORUS

Standing on his right foot, / Domingo counts from one to ten:
One, two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten!

CHORUS

Standing on his left foot, / Domingo counts from one to ten:
One, two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten!

CHORUS

Domingo, Domingo! He wants to be a flamingo!!



15. MONICA

José-Luis Orozco, vocals, guitar; Mary Alfaro, guitar; Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie Rodríguez, violin

This is a song of our friend Monica. She loves to dance, and when she dances, we say, “Oohlala” with our hands up high. We wave and we sing, “Oohlala, oohlala, we all say oohlala.”

CHORUS:

We have a friend, / her name is Monica,
And when she goes to dance, / we all say, “Oohlala, oohlala, oohlala.”
We all say, “Oohlala.”

[repeat chorus]

She likes to move her eyebrows, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[repeat whole verse]

CHORUS

She likes to move her nose, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat whole verse]

CHORUS

She likes to move her eyes, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat whole verse]



CHORUS

She likes to move her cheeks, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat whole verse]

CHORUS

She likes to move her head, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat whole verse]

CHORUS

She likes to move her shoulders, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat whole verse]

CHORUS

She likes to move her elbows, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat whole verse]

CHORUS

She likes to move her hands, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat verse]



CHORUS

She likes to move her knees, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat verse]

CHORUS

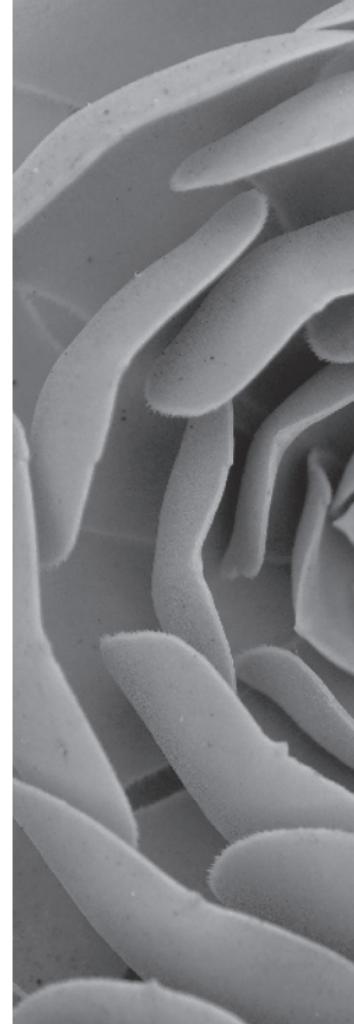
She likes to stomp her feet, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat verse]

CHORUS

She likes to move her hips, / She likes it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat verse]

CHORUS

She moves the whole body, / She moves it just like me.
She turns herself around, / And she likes to dance like me.
[Repeat verse]





CHORUS

[Faster tempo]

She moves the whole body, / She moves it just
like me.

She turns herself around, / And she likes to dance
like me.

[Repeat verse]

[Regular tempo]

CHORUS

We all say, “Ooohlaalaa.”



16. THE DANCE OF ALL THE COLORS

José-Luis Orozco, vocals, guitar; Alberto López, congas, güiro; Natalia González, background vocals; Sandino González-Flores, background vocals

This is the dance of all the colors. You can dance this one in a circle, you can make a conga line, and when you hear your color, you put it up high. Here we go!"

This is the dance of all the colors, of all the colors, of all the colors. (2x)

Red! (red!), yellow! (yellow!), green! (green!), brown! (brown!), purple! (purple!), pink! (pink!), blue! (blue!), black! (black!), white! (white!), orange! (orange!) (2x)

[Repeat all 2x]

This is the dance of all the colors, of all the colors, of all the colors.

17. LA RASPA

José-Luis Orozco, vocals, guitar; Mary Alfaro, guitar; Vaneza Calderón, guitarrón; Rosalie Rodríguez, violin

Now, this is the famous Mexican dance "La Raspa." Get your partner, and facing each other, holding hands, left heel, right heel, left heel, clap clap. And then, crossing your right arms, turn to the right. And then, crossing your left arms, you turn to the left. Here we go with "La Raspa"!

"La Raspa" I will sing, (Clap clap)
"La Raspa" I will dance, (Clap clap)
"La Raspa" I will jump, (Clap clap)
And I will never stop. (Clap clap)

[Repeat all 2x]

Full turn to the right, right, right.
Full turn to the left, left, left.]

[Repeat all 2x] [Repeat the whole dance and song, going faster each time.]

La Raspa!



18. JUANITO

José-Luis Orozco, vocals, guitar; Eduardo Martínez-Arvilla, gaita, maracón, tambor alegre, conga; Natalia González, background vocals; Sandino González-Flores, background vocals

And now for the whole family, for everybody! Let's have fun with this nice song, game, and dance, "Juanito!"

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.
When Juanito he dances, / He dances with his pinky,
With his pinky, pinky, pinky. / That's how Juanito dances.

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.

When Juanito dances, / He dances with his foot,
With his foot, foot, foot, / With his pinky, pinky, pinky,
That's how Juanito dances.

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.
When Juanito dances, / He dances with his knee,
With his knee, knee, knee, / With his foot, foot, foot,
With his pinky, pinky, pinky. / That's how Juanito dances.

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.
When Juanito dances, / He dances with his hip,
With his hip, hip, hip, / With his knee, knee, knee,
With his foot, foot, foot, / With his pinky, pinky, pinky.
That's how Juanito dances.

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.
When Juanito dances, / He dances with his hand,
With his hand, hand, hand, / With his hip, hip, hip,
With his knee, knee, knee, / With his foot, foot, foot,
With his pinky, pinky, pinky. / That's how Juanito dances.

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.
When Juanito dances, / He dances with his elbow,
With his elbow, elbow, elbow, / With his hand, hand, hand,
With his hip, hip, hip, / With his knee, knee, knee,
With his foot, foot, foot, / With his pinky, pinky, pinky.
That's how Juanito dances.

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.
When Juanito dances, / He dances with his shoulder,
With his shoulder, shoulder, shoulder, / With his elbow, elbow, elbow,
With his hand, hand, hand, / With his hip, hip, hip,
With his knee, knee, knee, / With his foot, foot, foot,
With his pinky, pinky, pinky. / That's how Juanito dances.

When Juanito dances, / He dances, dances, dances.
When Juanito dances, / He dances with his head,
With his head, head, head, / With his shoulder, shoulder, shoulder,
With his elbow, elbow, elbow, / With his hand, hand, hand,
With his hip, hip, hip, / With his knee, knee, knee,
With his foot, foot, foot, / With his pinky, pinky, pinky.

And who dances like this? / Juanito!



CREDITS

Produced by Quetzal Flores

Co-produced by Daniel E. Sheehy and
José-Luis Orozco

Recorded by Quetzal Flores and Alberto López

Mixed and mastered by Pete Reiniger

Annotated by Daniel E. Sheehy

Photos: With the exception pps 7, 8, 9, 19, 21, all
photos by Michael G. Stewart

Executive producers: Huib Schippers
and John Smith

Production manager: Mary Monseur

Production assistant: Kate Harrington

Editorial assistance by Jacob Love

Art direction, design and layout by Galen Lawson

Smithsonian Folkways is: Cecille Chen, director of business affairs and royalties; Logan Clark, executive assistant; Toby Dodds, director of web and IT; Claudia Foronda, sales, customer relations, and inventory manager; Beshou Gedamu, marketing specialist; Will Griffin, licensing manager; Kate Harrington, production assistant; Madison Hart, royalty assistant; Fred Knittel, marketing specialist; Seth Langer,

marketing and licensing assistant; Helen Lindsay, customer service; Mary Monseur, production manager; Jeff Place, curator and senior archivist; Huib Schippers, curator and director; Sayem Sharif, director of financial operations; Ronnie Simpkins, audio specialist; John Smith, associate director; Jonathan Williger, marketing manager; Brian Zimmerman, fulfillment.

Special thanks: I would like to dedicate this album to Catherine Orozco Downs, Ome, Yolo, Ixel and Nayeli. My sincere thanks go to Smithsonian Folkways, Quetzal Flores y familia, Daniel Sheehy, Charlie Weber, Albert Tom, Julie Castro-Orozco, Dra. Lily Sarmiento y familia, and Richard Coria and Norma Mota. I give special thanks to Gloria Puga, Principal of Freedom Elementary School in Freedom, California, for her invaluable help in producing the videos which accompany this album.

¡Viva la Música! !Vivan los Niños! ¡Viva la Buena Salud! - J-LO

Smithsonian Folkways Recordings is the nonprofit record label of the Smithsonian Institution, the national museum of the United States. Our mission is to document music, spoken word, instruction, and sounds from around the world. In this way, we continue the legacy of Moses Asch, who founded Folkways Records in 1948. The Smithsonian acquired Folkways from the Asch estate in 1987, and Smithsonian Folkways Recordings has continued the Folkways tradition by supporting the work of traditional artists and expressing a commitment to cultural diversity, education, and increased understanding among peoples through the production, documentation, preservation, and dissemination of sound.

Smithsonian Folkways Recordings, Folkways, Arhoolie, A.R.C.E., Blue Ridge Institute, Bobby Susser Songs for Children, Collector, Cook, Dyer-Bennet, Fast Folk, Mickey Hart Collection, Monitor, M.O.R.E., Paredon, and UNESCO recordings are all available through:

Smithsonian Folkways Recordings Mail Order
Washington, DC 20560-0520

Phone: (800) 410-9815 or 888-FOLKWAYS (orders only)
Fax: (800) 853-9511 (orders only)

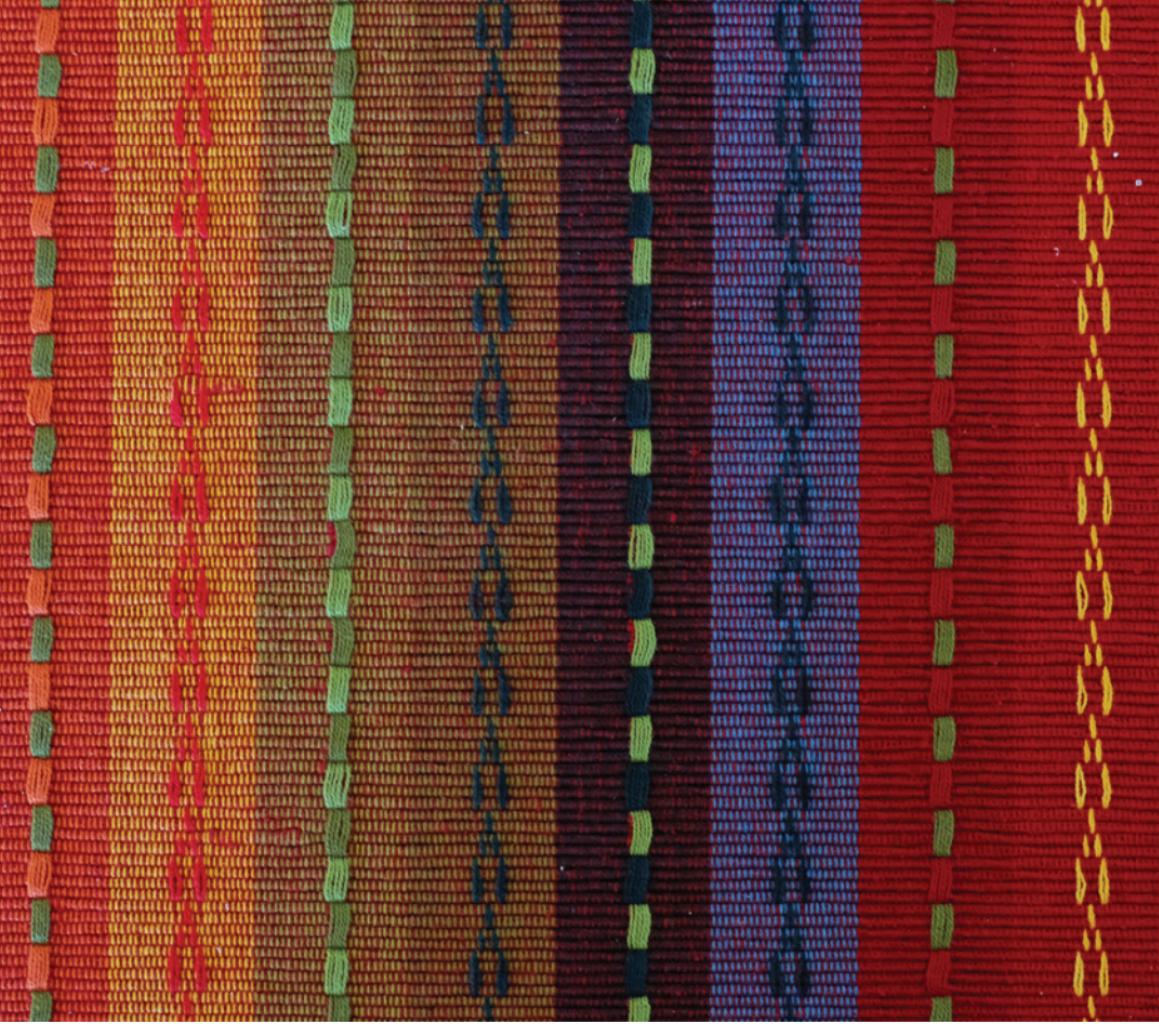
To purchase online, or for further information about Smithsonian Folkways Recordings go to:
www.folkways.si.edu. Please send comments and questions to **smithsonianfolkways@si.edu**.



 Smithsonian

SFW CD 45085

© 2020 Smithsonian Folkways Recordings
www.folkways.si.edu



¡MUÉVETE!

SONGS FOR A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY

SFW CD 45085 ©2020 Smithsonian Folkways Recordings

JOSÉ-LUIS OROZCO

ESPAÑOL

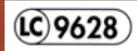
- 1. CLAP, TAP, TRALALÁ**
- 2. LOS POLLITOS**
- 3. ARRIBA, ABAJO**
- 4. PALOMITAS DE MAÍZ**
- 5. DOMINGO FLAMINGO**
- 6. MÓNICA**
- 7. EL BAILE DE LOS COLORES**
- 8. LA RASPA**
- 9. JUANITO**

ENGLISH

- 10. CLAP, STOMP, TRALALA**
- 11. BABY CHICKS**
- 12. UP HIGH-DOWN LOW**
- 13. POPCORN**
- 14. DOMINGO FLAMINGO**
- 15. MONICA**
- 16. THE DANCE OF ALL THE COLORS**
- 17. LA RASPA**
- 18. JUANITO**



 Smithsonian



José-Luis Orozco is an internationally acclaimed performer and composer of Spanish and English bilingual children's music. On *¡Muévete! Songs for a Healthy Mind in a Healthy Body*, Orozco's humor and skills as a dynamic educator connect us to his world of joy, discovery, and exuberant musical expression. Encouraging young children to move their bodies in joyous ways, *¡Muévete!* perfectly complements his Smithsonian Folkways Grammy-nominated album *¡Come Bien! Eat Right!*. The 18 animated, original songs and dances on *¡Muévete!* are in Spanish and English, encouraging kids to express themselves through movement and to learn new words as a result. Take a listen, move your body, and have some fun! Produced by Quetzal Flores, co-produced by Daniel E. Sheehy and José-Luis Orozco