

Cuerpo sano, mente sana

VOCABULARIO 1

1 Indica la palabra (*word*) que no pertenece a las listas.

- | | | | |
|--------------------------|-------------|----------------|-------|
| 1. el cepillo de dientes | el brazo | la espalda | _____ |
| 2. los dientes | la boca | el pijama | _____ |
| 3. la secadora de pelo | la nariz | la cara | _____ |
| 4. la pierna | el peine | la pantorrilla | _____ |
| 5. la navaja | los hombros | el pecho | _____ |

2 Javier talks about his routine. Choose a logical ending for each of his sentences below.

- | | | | |
|---|------------------------|--------------------|---------------------|
| _____ 1. Antes del desayuno voy a ponerme ____. | a. la ropa | b. el brazo | c. la espalda |
| _____ 2. Voy a afeitarme. Necesito ____. | a. el peine | b. el maquillaje | c. la navaja |
| _____ 3. Hago ejercicio todos los días. Yo ____. | a. encuentro la toalla | b. me acuesto | c. levanto pesas |
| _____ 4. Antes de entrenarme tengo que ____. | a. estirarme | b. lavarme la cara | c. afeitarme |
| _____ 5. Me gusta montar en bicicleta. Es buen ejercicio para ____. | a. la cara | b. la nariz | c. las pantorrillas |
| _____ 6. También entreno mucho las piernas. Todos los días ____. | a. escucho música | b. corro | c. duermo la siesta |
| _____ 7. Quiero dormir. Voy a ____. | a. peinarme | b. acostarme | c. secarme el pelo |

3 Frida quiere saber qué va a hacer su hermana menor por la mañana. Escribe las palabras correctas para completar la respuesta (*answer*).

Por la mañana voy a (1)_____ temprano. Luego voy a (2)_____ y voy a secarme con una (3)_____. Ah, también voy a secarme el pelo con una (4)_____. Voy a (5)_____ con un peine y por último voy a lavarme los dientes con un (6)_____ y con (7)_____.

VOCABULARIO 1

4 After each of the following statements say whether you agree (sí) or disagree (no).

1. Primero voy a acostarme y luego voy a ponerme el pijama. _____
2. Antes de bañarme voy a quitarme la ropa. _____
3. Primero voy a ponerme los zapatos y después voy a bañarme. _____
4. Después de maquillarme, voy a lavarme la cara. _____
5. Quiero entrenar la espalda. Voy a levantar pesas. _____

5 Match the following things people do with the parts of the body they use to do them.

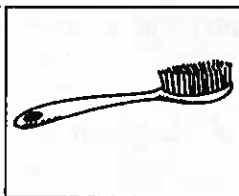
- _____ 1. Yo patino todos los días.
- _____ 2. Yo casi siempre canto.
- _____ 3. Yo juego al tenis.
- _____ 4. Yo levanto pesas.

- a. la boca
b. los hombros y los brazos
c. las piernas y las pantorrillas
d. el brazo y las piernas

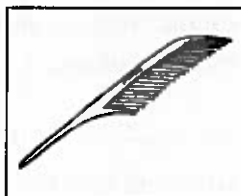
6 Escribe dos actividades en cada columna para decir qué haces antes de salir, para relajarte o para mantenerte en forma.

antes de salir	para relajarte	para mantenerte en forma

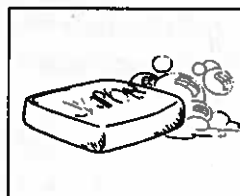
7 For each of the items pictured below, write Tonita's explanation of what she is going to do with it.



MODELO



1.



2.



3.

MODELO Voy a lavarme los dientes con el cepillo de dientes.

1. _____
2. _____
3. _____

VOCABULARIO 1

- 8** Sonia y Patricia tienen mucha prisa porque van a una fiesta. Usa las palabras del cuadro (*box*) para completar su conversación.

toalla	prepararme	maquillaje	lista	acabo de	falta	encuentro
--------	------------	------------	-------	----------	-------	-----------

Sonia Patricia, ya son las siete. Voy a (1) _____
para la fiesta. ¿Qué te (2) _____ hacer?

Patricia Solamente (*only*) el (3) _____. ¿Y tú?

Sonia Tampoco estoy (4) _____. No
(5) _____ el peine.

Patricia Está en la habitación. Yo tengo que secarme el pelo. ¿Tienes la
(6) _____?

Sonia No. ¡(7) _____ ponerla en el baño!

- 9** You are getting ready for school in the morning. Write what you do at each of the following times.

MODELO 6:30 A.M. **despertarme**

1. 6:40 A.M. _____
2. 6:45 A.M. _____
3. 7:00 A.M. _____
4. 7:15 A.M. _____
5. 7:30 A.M. _____

- 10** For each pair of things below, write a sentence to say which you have to do first. Follow the **modelo**.

MODELO entrenarme / estirarme **Tengo que estirarme antes de entrenarme.**

1. maquillarme / lavarme la cara _____

2. despertarme / levantarme _____

3. ponerme el pijama / quitarme la ropa _____

4. ponerme el pijama / acostarme _____

Cuerpo sano, mente sana**Verbs with reflexive pronouns**

- Use a **reflexive pronoun** to show that the subject and object of the verb are the same. Be sure to use the pronoun that agrees with the subject.

yo	me levanto	nosotros(as)	nos levantamos
tú	te levantas	vosotros(as)	os levantáis
usted/él/ella	se levanta	ustedes/ellos/ellas	se levantan

- Some verbs can be used reflexively or not reflexively, depending on who or what the object is.

Yo **me** despierto.*I wake up.*Yo **despierto** a José.*I wake José up.*

- Place **reflexive pronouns** before a conjugated verb or attached to an **infinitive**.

Nosotras **nos** relajamos.*We relax.*

Nosotras queremos relajarnos.

We want to relax.

- Use **el, la, los, or las** after reflexive verbs with parts of the body or clothing.

Voy a ponerme **los** zapatos.*I'm going to put my shoes on.*

- 11** Write the subject and the object of each sentence on the lines that follow it.

MODELO Tú te bañas por la noche. *subject: tú object: tú*1. Vosotros os afeitáis. *subject: _____ object: _____*2. Tú peinas a tu hermana. *subject: _____ object: _____*3. Yo me visto temprano. *subject: _____ object: _____*4. Él y yo nos entrenamos. *subject: _____ object: _____*5. María baña al perro. *subject: _____ object: _____*

- 12** Estas personas siempre hacen las mismas cosas. Escribe qué hacen hoy y qué van a hacer mañana. Sigue el modelo.

MODELO David / afeitarse **David se afeita hoy y va a afeitarse mañana.**

1. ustedes / entrenarse _____

2. nosotros / estirarse _____

3. yo / levantarse _____

4. Marcos / bañarse _____

GRAMÁTICA 1

- 13** Complete each sentence logically by adding a definite article and a word from the box.

reloj

piernas

zapatos

cara

1. Voy a quitarme _____.
2. Vamos a lavarnos _____.
3. María quiere maquillarse _____.
4. Ustedes tienen que ponerse _____.

Using infinitives

- When a conjugated verb is followed by an infinitive, you can place the **reflexive pronoun** before the conjugated verb or attach it to the end of the infinitive.

Yo **quiero acostarme** temprano. Yo **me quiero acostar** temprano.

I want to go to bed early.

- Use **acabar de** + an infinitive to indicate what has just been done. Conjugate **acabar** in the present tense.

Mi mamá **acaba de** llegar.

My mom just arrived.

- **Para** + an infinitive explains what you do something for. Other prepositional phrases such as **antes de** and **después de** are also followed by an infinitive.

Voy a salir temprano **para** llegar a tiempo al colegio.

I'm going to leave early in order to get to school on time.

- 14** Escribe dos oraciones para decir si quieres hacer o no quieres hacer las siguientes (following) cosas.

MODELO bañarse en la piscina **No quiero bañarme en la piscina. / No me quiero bañar en la piscina.**

1. acostarse temprano _____

2. secarse el pelo _____

3. afeitarse todos los días _____

4. maquillarse hoy _____

5. entrenarse los fines de semana _____

GRAMÁTICA 1

15 You want to know if your friends are ready to go. Read what they say below. Then complete their sentences with **acabar de**, **para**, **antes de** or **después de**.

- _____ ponerme jabón en la cara y voy a afeitarme.
- Nosotros vamos a lavarnos los dientes _____ desayunar.
- Tengo que secarme porque _____ bañarme.
- Tengo que lavarme la cara _____ maquillarme.
- Voy a vestirme _____ salir.
- No voy a salir. Quiero leer una revista _____ relajarme.

Review of stem-changing verbs

- Verbs can change their stems in three ways: **o to ue**, **e to ie**, and **e to i**. Only the **nosotros** and **vosotros** forms do not have a stem change.

o to ue (acostarse)

me acuesto

te acuestas

se acuesta

nos acostamos

os acostáis

se acuestan

¿A qué hora te **acuestas**?*What time do you go to bed?***e to i (vestirse)**

me visto

te vistes

se viste

nos vestimos

os vestís

se visten

Él se **viste** temprano.*He dresses early.***e to ie (querer)**

quiero

quieres

quiere

queremos

queréis

quieren

Quiero salir.*I want to go out.*

16 Complete the following sentences with the correct form of a verb from the box.

pedir**encontrar****acostar****poder**

- No _____ el jabón.
- Cuando mi hermana quiere mi peine, ella lo _____.
- Yo no _____ abrir la pasta de dientes.
- Mis hermanos se _____ cuando tienen ganas de dormir.

17 Completa el horario (*schedule*) de Martín con la forma correcta de cada verbo.

Yo (1) _____ (empezar) el día temprano los domingos. Primero

(2) _____ (vestirse). Si no (3) _____ (llover), Papá y yo

(4) _____ (jugar) al básquetbol un rato y luego yo (5) _____ (pedir)

algo para desayunar. Él toma café pero yo (6) _____ (preferir) chocolate.

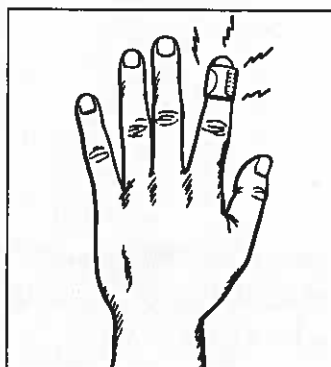
Cuerpo sano, mente sana

VOCABULARIO 2

18 Mira los dibujos de estas personas. Luego, para cada dibujo contesta la pregunta: «¿Qué te pasa?»



1.



2.



3.



4.



5.



6.

1. **Estoy enfermo. Me duele la cabeza.**

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

19 Estas personas tienen problemas. ¿Cómo se siente cada una? Escoge (*choose*) una respuesta de la columna derecha (*right column*) para cada persona.

_____ 1. Berta tiene un examen hoy.

_____ 2. Alí no quiere hacer nada.

_____ 3. Manuel está muy bien.

_____ 4. Mi mejor amigo está lejos de aquí.

_____ 5. Elena no duerme lo suficiente.

- a. Está cansada.
b. Está nerviosa.
c. Está aburrido.
d. Estoy triste.
e. Está contento.

VOCABULARIO 2

20 Place a number in front of each body part to put them in order from top to bottom.

- _____ el estómago
- _____ el cuello
- _____ el pie
- _____ el oído
- _____ la boca

21 Decide qué cosas debes hacer para cuidarte mejor y qué cosas no debes hacer. Luego, escribe cada una en la columna apropiada (*appropriate column*). El primero ya se hizo (*has been done*).

ver demasiada televisión	dormir lo suficiente	hacer yoga
acostarte muy tarde	caminar	comer mucha grasa
comer tanto dulce	dejar de fumar	seguir una dieta sana
fumar		

Para cuidarte mejor, debes _____.	No debes _____.
dejar de fumar	

22 Quieres saber cómo se sienten tus amigos. Escoge (*choose*) la mejor respuesta para cada cosa que les dices.

- _____ 1. ¿Te duele algo?
 a. Me siento un poco cansado. b. Me duele la garganta.
- _____ 2. ¿Qué tiene Alberto?
 a. Está bastante contento. b. Está un poco enfermo.
- _____ 3. Pepe, ¿estás nervioso?
 a. Sí, necesito ver más televisión. b. Sí, necesito hacer yoga.
- _____ 4. Te veo mal. ¿Qué te pasa?
 a. Me siento muy contento. b. Es que me siento un poco triste.
- _____ 5. ¿Por qué no comes mucha grasa?
 a. Porque quiero bajar de peso. b. Porque quiero subir de peso.

VOCABULARIO 2

- 23** All your friends seem to be sick lately. Write a sentence with the advice you might give to each one.

MODELO Me siento muy cansado. **Debes dormir lo suficiente.**

1. Siempre me duele la garganta. _____
2. Estoy aburrida. _____
3. Estoy enfermo a menudo. _____
4. Tengo que bajar de peso. _____

- 24** Say how often these situations apply to you.

MODELO caminar **Yo camino todos los días.**

1. ver demasiada televisión _____
2. estar nervioso(a) _____
3. comer mucho dulce _____
4. dormir lo suficiente _____
5. comer verduras y frutas _____
6. lavarse las manos _____

- 25** Read each sentence below. If it is logical, write **lógica** on the line. If it is illogical, then rewrite the sentence so that it is logical.

MODELO Para relajarte debes fumar. **Para relajarte debes hacer yoga.**

1. Para cuidarte mejor, debes ver mucha televisión. _____

2. Si buscas un pasatiempo, ¿por qué no te acuestas más temprano? _____

3. Una dieta sana tiene muchas verduras y poca grasa. _____

4. Para no estar cansado necesitas dormir lo suficiente. _____

5. Yo estoy aburrido porque no tengo una dieta. _____

6. Lina tiene un catarro horrible. Le duele el pie. _____

Cuerpo sano, mente sana

GRAMÁTICA 2

Estar, sentirse, and tener

- Use **ser** (*to be*) to say what things are generally like. Use **estar** (*to be*) with adjectives to talk about specific states or conditions.

Ella **es** rubia.Hoy ella **está** contenta.

- Use **sentirse** (*to feel*) the same way you use **estar**, with adjectives or with adverbs like **bien** or **mal**.

yo me **siento**nosotros (as) nos **sentimos**tú te **sientes**vosotros (as) os **sentís**usted/él/ella se **siente**ustedes/ellos/ellas se **sienten**¿Te sientes **bien**?Sí, me siento **contento**. Me siento **bien**.

- Use **tener** + a noun to describe a mental or physical state.

tener sueño**tener miedo****tener calor****tener frío***to be sleepy**to be afraid**to be hot**to be cold*

- 26** Gabriel y sus amigos no se sienten muy bien hoy. Completa su descripción con las formas correctas de **ser** o **estar**.

Mi amigo Sancho (1) _____ muy simpático pero hoy (2) _____ un poco antipático. No sé qué le pasa. Quizás (*maybe*) (3) _____ enfermo. Chavita y Tomás casi siempre (4) _____ graciosos pero hoy (5) _____ serios. Yo (6) _____ activo pero hoy no quiero hacer nada porque (7) _____ cansado.

- 27** Escribe cómo se sienten estas personas. Sigue el **modelo**.

MODELO A Felipe le duele la cabeza. **Se siente enfermo.**

1. Raúl y yo no queremos ir a ninguna parte. _____
2. Lina no duerme lo suficiente. _____
3. Luis y tú tienen catarro. _____
4. Usted quiere cantar y bailar. _____

- 28** Escribe una oración para decir si cada persona tiene **calor**, **frío**, **miedo** o **sueño**.

1. Santiago quiere dormir. _____
2. Hoy nieva y Amanda no tiene abrigo (*coat*). _____
3. Mateo va a presentar un examen muy difícil. _____
4. Carolina corre en el parque cuando hace mucho sol. _____