

### Negative informal commands

- Come bien y bebe mucha agua.** *Eat well and drink a lot of water.*

- (yo) bajo                      no bajes

No bajas de peso. *Don't lose weight.*

- (yo) me siento                      no te sientas

(yo) corro                      no corras

No te sientas triste.

**No corras más.**

*Don't feel sad.*

*Don't run any more.*

- ser** (yo soy) no seas                      **estar** (yo estoy) no estés

**ir** (yo voy) no **vayas**      **dar** (yo doy) no **des**

No seas tonto. No vayas solo. No estés aburrido. No me des catarro.

*Don't be silly. Don't go alone. Don't be bored. Don't give me a cold.*

- MODELO** Roberto, estás muy delgado. Sube de peso.

1. Amalia, duermes muy poco.

2. Gilda, <sup>frutas</sup> não comes frutas.

3. Norman, estás aburrido.

4. Paola, siempre estás enferma.

- 30** Use the cues and negative informal commands to tell your younger sister what she should not do.

**MÓDELO (fumar) No fumes.**

1. (ser perezoso)

- 2. (estar triste)**

3. (ir al cine hoy)

4. (dormir hasta tarde)

5. (tener miedo)

# Cuerpo sano, mente sana

CAPÍTULO

7

GRAMÁTICA

## 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. \_\_\_\_\_

## 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**.

1. \_\_\_\_\_ ponerme jabón en la cara y voy a afeitarme.
2. Nosotros vamos a lavarnos los dientes \_\_\_\_\_ desayunar.
3. Tengo que secarme porque \_\_\_\_\_ bañarme.
4. Tengo que lavarme la cara \_\_\_\_\_ maquillarme.
5. Voy a vestirme \_\_\_\_\_ salir.
6. 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

1. No \_\_\_\_\_ el jabón.

2. Cuando mi hermana quiere mi peine, ella lo \_\_\_\_\_.

3. Yo no \_\_\_\_\_ abrir la pasta de dientes.

4. 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) \_\_\_\_\_ (preferir) choco

algo para desayunar. Él toma café pero yo (6) \_\_\_\_\_ (preferir) choco



**Cuerpo sano, mente sana**

Day 2

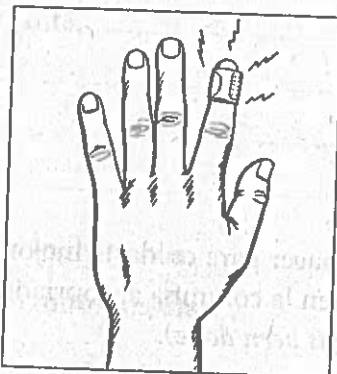
CAPÍTULO

**7****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

Day 3

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  
acostarte muy tarde  
comer tanto dulce  
fumar

dormir lo suficiente  
caminar  
dejar de fumar

hacer yoga  
comer mucha grasa  
seguir una dieta sana

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

Day 3

## CAPÍTULO

7

- 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. \_\_\_\_\_