

**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.

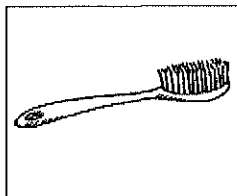
- \_\_\_\_\_ 1. Yo patino todos los días.
- \_\_\_\_\_ 2. Yo casi siempre canto.
- \_\_\_\_\_ 3. Yo juego al tenis.
- \_\_\_\_\_ 4. Yo levanto pesas.

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

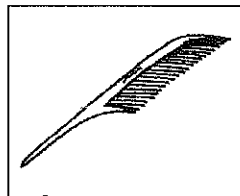
**6** Escribe dos actividades en cada columna para decir qué haces antes de salir, para relajarte o para mantenerte en forma.

| antes de salir | para relajarte | para mantenerte en forma |
|----------------|----------------|--------------------------|
|                |                |                          |
|                |                |                          |

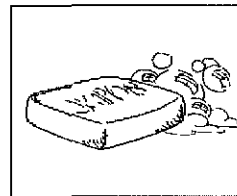
**7** For each of the items pictured below, write Toñita's explanation of what she is going to do with it.



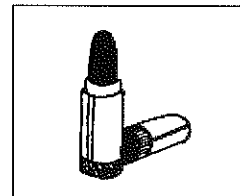
MODELO



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            | <b>me</b> levanto  | nosotros(as)        | <b>nos</b> levantamos |
| tú            | <b>te</b> levantas | vosotros(as)        | <b>os</b> levantáis   |
| usted/él/ella | <b>se</b> levanta  | ustedes/ellos/ellas | <b>se</b> 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**.

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

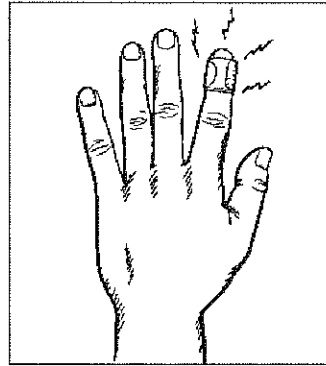
# Cuerpo sano, mente sana

## VOCABULARIO 2

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



1.



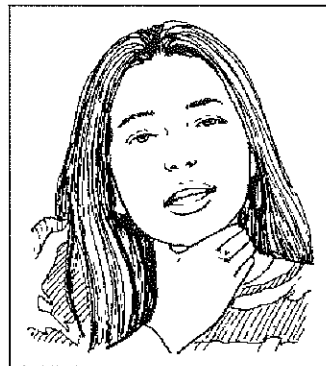
2.



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*).

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

| Para cuidarte mejor, debes _____. | No debes _____. |
|-----------------------------------|-----------------|
| <b>dejar de fumar</b>             |                 |
|                                   |                 |
|                                   |                 |
|                                   |                 |
|                                   |                 |

**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. \_\_\_\_\_



GRAMÁTICA 2

**Object and reflexive pronouns with commands**

- In **affirmative commands**, attach the **direct object pronoun** or the **reflexive pronoun** at the end of the verb.

Trae el pan y ponlo en el plato. Levántate.  
*Bring the bread and put it on the plate. Get up.*

- If the command is more than two syllables, put an **accent mark** over the stressed syllable.

Esa fruta está mala. **Quítala** de la mesa.  
*That fruit is bad. Take it off the table.*

- In **negative commands**, put the **direct object pronoun** or the **reflexive pronoun** between **no** and the verb.

Ésta es mi merienda. No **la** comas. No **te** acuestes tarde.  
*This is my snack. Don't eat it. Don't go to bed late.*

**31** Tu amiga Rosario siempre se siente mal. Lee qué le pasa y dale consejos (*advice*).

**MODELO** Rosario, estás aburrida pero tienes muchos amigos. **Llámalos.**

1. Tienes comida saludable (*healthful*) en el refrigerador.  
\_\_\_\_\_
2. Duermes hasta el mediodía todos los días. \_\_\_\_\_
3. No usas jabón para lavarte las manos. \_\_\_\_\_
4. Estás muy nerviosa. \_\_\_\_\_
5. Nunca practicas deportes. \_\_\_\_\_
6. Tienes una bicicleta pero no la montas. \_\_\_\_\_

**32** Tu hermano pequeño hace muchas cosas malas para la salud. Usa mandatos informales negativos (*informal negative commands*) para decirle qué no debe hacer.

**MODELO** (comer la pasta de dientes) **No la comas.**

1. (acostarse tarde) \_\_\_\_\_
2. (levantar pesas muy grandes) \_\_\_\_\_
3. (comer tres postres) \_\_\_\_\_
4. (leer libros aburridos) \_\_\_\_\_
5. (beber muchos refrescos) \_\_\_\_\_
6. (entrenar las piernas todo el día) \_\_\_\_\_