

A ver si recuerdas . . .

Vocabulario

las frutas y las verduras

el aguacate
el ajo
la cebolla
las cerezas
el durazno
la ensalada
las fresas
los frijoles
los guisantes
las judías verdes
la lechuga
el maíz
el melón
la papa
la piña
la sandía
la sopa de verduras
el tomate
las uvas
la zanahoria

descripciones

bueno, -a / malo, -a
para la salud
caliente
congelado, -a
delicioso, -a
dulce
enlatado, -a
fresco, -a
frito, -a
grasoso, -a
horrible
picante
¡Qué asco!
rico, -a
sabroso, -a

actividades

añadir
comer
cortar
probar (ue)
servir (i)



para el almuerzo o la cena

almorzar (ue)
el arroz
el bistec
el camarón
la carne de res
cenar
la chuleta de cerdo
los dulces
los espaguetis
la galleta
el helado
los mariscos
la paella
el pastel
el pavo
el pescado
el pollo
el postre

para el desayuno

el azúcar
el cereal
desayunar
el huevo
el pan con mantequilla
el pan tostado
las salchichas
el tocino
el yogur

Actividad 1



Escribir/Hablar

Práctica de vocabulario

- Haz una lista de los ingredientes que se necesitan para preparar una comida mexicana y otra lista de los ingredientes para una comida estadounidense.
- Con otro(a) estudiante, comparen sus listas. Trabajen juntos para preparar un menú para una comida completa.

Actividad 2



Escribir/Hablar

Práctica de vocabulario

Escribe una lista de tus comidas favoritas y otra de las comidas que no te gustan. Usa la lista para hablar con tu compañero(a) de las comidas que les gustan y que no les gustan y de sus hábitos alimenticios (*eating habits*). Hablen de lo que comen y por qué, cuándo y cómo lo comen.

Modelo

Me gusta el yogur. Lo como con cereal todos los días en el desayuno porque es bueno para la salud.

Gramática · Repaso

Pronombres de complemento directo

Direct object pronouns tell who or what receives the action of the verb. They are used to replace a noun, in order not to repeat it. Remember that when the direct object is a person or group of people, you use the personal *a* before it.

- ¿Probaste el pescado? —¿Ves mucho a tus amigas?
—Sí, lo probé. —Sí, **las** veo todos los días.

Here are all the direct object pronouns:

me	nos
te	os
lo / la	los / las

- Direct object pronouns generally go before the main verb. If there is a *no* before the verb, the pronoun goes between *no* and the verb.
—Antonio comió las uvas. **Las** comió en el desayuno. Yo no **las** comí.
- If the verb is followed by an infinitive or a present participle (present progressive), the direct object pronoun may go before the main verb or be attached to the infinitive or participle.
—¿Vas a comer el helado? —Estoy comiéndolo **ahora**.
—**Lo** estoy comiendo ahora. —No, no **lo** quiero comer. / —No, no quiero comerlo.

Actividad 3



Leer/Hablar

Práctica de gramática

Trabaja con otro(a) estudiante. Imaginen que él (ella) fue a un restaurante con su familia.

Hablen del menú y de la comida que probaron.

Modelo

las salchichas / mi hermano

A —¿Alguien probó las salchichas?

B —Sí, mi hermano las probó.

1. los espaguetis / mi papá
2. el helado de chocolate / mi hermanita
3. la sopa de pollo / todos
4. los pasteles / nadie
5. la chuleta de cerdo / yo
6. los huevos con tocino / mi hermanita y yo
7. el yogur de durazno / mi mamá y mi papá

Actividad 4

Leer/Escribir

Práctica de gramática

Algunos estudiantes planean una cena. Lee lo que preguntan y escribe una respuesta apropiada. Usa el pronombre de complemento directo que corresponda.

Modelo

A —¿Quién va a preparar arroz?

B —Lo va a preparar Luisa.

o: —Luisa va a prepararlo.

1. ¿Cómo vas a preparar las verduras?
2. ¿Quién va a comprar el pescado?
3. ¿Cuándo vamos a preparar la ensalada?
4. ¿Quién está cortando la fruta?
5. ¿Quieres preparar el postre?
6. ¿Quién está cortando las zanahorias?

Gramática • Repaso

Pronombres de complemento indirecto

Indirect object pronouns indicate to whom or for whom an action is performed.

El médico **le** recetó unas pastillas a Eva.

Here are the indirect object pronouns:

me	nos
te	os
le	les

- Sometimes you can use *a + Ud. / él / ella* or a noun to clarify to whom the indirect pronouns *le* and *les* refer.

El médico **le** dio una inyección a **ella**.

¿Quién **les** trajo las medicinas a **ustedes**?

La enfermera **le** trajo la radiografía al **doctor**.

- If a verb is followed by an infinitive or a present participle (present progressive), the indirect object pronoun may go before the main verb or be attached to the infinitive or participle.

Le tienen que hacer una radiografía a mi perro.
Tienen que **hacerle** una radiografía a mi perro.

Les estoy dando las medicinas.
Estoy **dán道les** las medicinas.

- Remember that indirect object pronouns are used with verbs like *gustar*, *encantar*, and *doler*.

Me duele el brazo.

A los niños **no les** gustan las inyecciones.

Actividad 6

Leer/Escribir

Práctica de gramática

Unos(as) amigos(as) hablan de un accidente y de lo que les recetó el médico. Completa las oraciones con el pronombre de complemento indirecto (*me, te, le, nos, os, les*) que corresponda.

1. Yo no me puedo mover. _____ duele todo.
2. El médico va a poner _____ una inyección a José y a mí.
3. Y a Clara, ¿qué _____ recetó el doctor?
4. Ella se siente bien, a ella no _____ recetó nada.
5. Mi hermana está en cama. Yo _____ estoy dando las medicinas.
6. ¿Y a ti _____ duele el brazo?
7. No, a mí ahora empezaron a doler _____ las piernas.

Actividad 7

Leer/Escribir

Práctica de gramática

Completa este mensaje con los pronombres correctos.

¿Cómo estás? Hace una semana que a mi hermana Teresa y a mí 1. duele la cabeza. A mí el médico 2. recomendó usar anteojos. 3. pregunté si tenía que llevarlos todo el tiempo y 4. dijo que sí. A Teresa no 5. dio nada.

Más práctica

- Practice Workbook, pp. 35–36: 3–1, 3–2
- Guided Practice: AVSR, pp. 78–81
- Real. para hispanohablantes, p. 36

Go Online
PHSchool.com
For: More Review
Web Code: jed-0301



Fondo cultural

Las frutas de Tamayo Rufino Tamayo (1899–1991) fue un gran pintor y muralista mexicano que nació en Oaxaca, un estado conocido por sus deliciosas frutas. Cuando Tamayo era niño, su familia vendía frutas en un mercado y él aprendió mucho de ellas. Sus formas, variedad y colores lo fascinaban. Sabía cuándo tenían calidad y cuándo estaban listas para comer. Él pintó muchas frutas. Decía que su único lenguaje era la pintura porque estaba hecha de formas, como las frutas.

- ¿Qué frutas conoces que no se producen aquí y las traen de otros países? ¿Sabes de dónde las traen?

“Sandías”, Rufino Tamayo



¿Qué haces para estar en forma?

Chapter Objectives

- Talk about symptoms and remedies
- Give advice about health and nutrition
- Express how you feel under certain circumstances
- Tell others what to do
- Understand cultural perspectives about health, physical fitness, and nutrition

Video Focus

- Maintaining a healthy lifestyle

Country Connection

As you learn about health, fitness, and nutrition, you will make connections to these countries and places.



Más práctica

- *Real.* para hispanohablantes, p. 77

Go  online
PHSchool.com

For: Online Atlas
Web Code: jee-0002

A primera vista 1

Vocabulario y gramática en contexto jed-0361

A nadie le gusta ir al médico, pero cuando estamos enfermos vamos inmediatamente a visitarlo: queremos que nos devuelva la salud en un minuto para poder seguir con nuestra vida normal. Cuando vamos al médico, a veces nos sentimos como niños que quieren la ayuda de sus papás.

Objetives

Read, listen to, and understand information about

- symptoms and remedies
- health, food, and nutrition

Clínica de Medicina Familiar

Dr. Raúl López

Estornudo mucho.
Creo que tengo
una **alergia**.

Estoy **resfriada**.

Tengo **fiebre** de 38°
(**grados centígrados**).
Creo que tengo **gripe**.

Me duele
el **oído**.

Carlitos, te duele
el **pecho**, ¿no?, y
tienes **una tos** muy
fuerte. ¡Pobrecito!



Actividad
1 jed-0361

Escuchar

¿Quién está enfermo(a)?

Escribe los números del 1 al 6 en una hoja.

Escucha las siguientes frases y escribe *C* (cierto) o *F* (falso).

LA NUTRICIÓN

Las siguientes alimentos son nutritivos y por eso son importantes para tu alimentación.

los huevos y la leche

La leche tiene **calcio** y ayuda a tener huesos **fuertes**. Los huevos tienen muchas **proteínas** y aunque son muy buen alimento, no debes comer demasiados.



las espinacas¹
Las espinacas **contienen** un alto **nivel** de **hierro**.

el cereal y el pan

El cereal y algunas clases de pan tienen mucha **fibra**. Los dos alimentos tienen **carbohidratos**.



las piñas y las naranjas
Tienen muchas **vitaminas**. Es bueno comer de todas las frutas con frecuencia.

los cacahuates
Tienen mucha **grasa**, **carbohidratos** y **proteínas**, por lo que dan **energía**, pero no debes comer muchos.

¹ spinach

el jarabe



la aspirina



el antibiótico



¡Ay!, doctor, me duele el estómago. Anoche comí cuatro bolsas de papas fritas y dos hamburguesas.

Tome esta medicina, pero no la tome con el estómago **vacío**. Y, por favor, **evite** comer **comida basura**.



jed-0361



Escuchar

La receta del doctor

Dibuja una tabla con dos columnas. En una columna, escribe *problemas de los pacientes* y en la otra, *receta del doctor*. Escucha lo que dicen el doctor López y sus pacientes y completa la tabla.

La alimentación de los jóvenes

ARROZ CON FRIJOLAS NEGROS

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 Taza (45g)
Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 160 Cal.Grasa 0

% Valor Diario*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Sat. 0g 0%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 445mg 19%

Carb.Total 34g 11%

Fibra Dietética 3g 10%

Azúcares 1g

Proteínas 5g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 0% • Hierro 6%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat.	Menos de	30g	35g
Proteína	Menos de	50g	55g

A veces no es tan fácil saber qué alimentos tienen mucha azúcar o demasiada grasa. Lee las etiquetas (*labels*) de la comida que compras para saber si la debes incluir en tu dieta.



¿Por qué es importante una alimentación saludable?

- Una alimentación **saludable** es la mejor **manera** de:
- Tener energía todo el día y estar bien para hacer deporte y otras actividades.
 - Recibir las vitaminas y el hierro que necesitas.
 - Alcanzar tu **estatura** apropiada si no eres adulto.
 - Mantener el mejor **peso** para tu **edad** y tu estatura.
 - Evitar **hábitos** alimenticios malos.

¿Qué significa una alimentación saludable?

- Comer comidas a horarios regulares y evitar muchas **meriendas**.
- Mantener una dieta **equilibrada**, es decir, comer de todos los grupos de alimentos todos los días.
- No **saltar** comidas y evitar la comida basura.
- Comer cuando tienes hambre y parar cuando te sientes **lleno(a)**.

Actividad
3

Escribir

¿Comprendiste?

1. ¿Por qué debemos leer la etiqueta antes de comprar un alimento?
2. ¿Qué significa una “dieta equilibrada”?
3. ¿Cuándo debemos comer? ¿Por qué?
4. ¿Cuál de estos consejos te parece más difícil de seguir? ¿Por qué?
5. Según la información de la etiqueta, ¿cuántas calorías tiene una ración de arroz con frijoles negros? ¿Cuántos gramos de proteínas tiene una ración?





La intrusa

Escribe en una hoja de papel los números del 1 al 6. Para cada grupo de palabras, escribe la palabra o frase que no está relacionada con las otras. Luego, escribe una frase con cada una de las palabras que escribiste.

- | | | | |
|------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1. a. la dieta | b. los hábitos alimenticios | c. la alimentación | d. las alergias |
| 2. a. la fiebre | b. la merienda | c. la tos | d. estornudar |
| 3. a. lleno | b. vacío | c. equilibrado | d. las proteínas |
| 4. a. el peso | b. la edad | c. el oído | d. la estatura |
| 5. a. el calcio | b. el pecho | c. la cabeza | d. el oído |
| 6. a. la comida basura | b. saludable | c. nutritiva | d. la dieta equilibrada |

Consejos para una alimentación saludable

- 1 **No saltes comidas. Planea tus comidas y meriendas.**
 - Come dos o tres meriendas al día para mantener la energía y un peso saludable.
- 2 **Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos.**
 - Evita freír los alimentos. Es mejor hervirlos, asarlos, prepararlos al horno o cocinarlos en el microondas.
 - Evita añadir mantequilla a la comida.
- 3 **La energía que da el azúcar se gasta pronto.**
 - Evita tomar refrescos o bebidas que tienen mucha azúcar. Come pocos postres y dulces.
- 4 **Presta atención a tu cuerpo y a lo que comes.**
 - Come despacio. Tu cuerpo necesita unos 20 minutos para sentirse lleno.
 - Come comidas calientes y alimentos con mucha fibra.
 - No comas comida basura. Escoge alimentos nutritivos.
- 5 **Evita pensar en las dietas.**
 - Lo importante es comer de todos los alimentos, sin exagerar.
 - Tú eres más importante que tu peso o tu estatura. ¡Créelo!



¿Saludable o no?

Lee este artículo. Luego escucha las frases y escribe *C* (cierto) o *F* (falso) según los “Consejos para una alimentación saludable”.

Más práctica

- Practice Workbook, pp. 37–38: 3–3, 3–4
- WAV Wbk.: Writing, p. 40
- Guided Practice: Vocab. Flash Cards and Vocab. Check, pp. 82–89
- Real. para hispanohablantes, pp. 78–79



For: Vocab. Practice
Web Code: jed-0302

Manos a la obra 1

Objectives

- Talk about symptoms and remedies
- Discuss eating habits
- Use informal and formal commands

Vocabulario y gramática en uso

Actividad
6



Leer/Escribir

Llegó el otoño

En el otoño los estudiantes comienzan sus clases y todo el mundo estornuda. Completa esta carta que le escribió un estudiante a su profesor con las palabras o frases del recuadro.

grados centígrados
antibióticos
tenía fiebre

tengo gripe
aunque
tenía tos

Profesor:

No puedo ir a la escuela hoy. 1. anoche. 2. tomé un jarabe que me recetó el doctor, no pude dormir. Hoy por la mañana tenía mucho frío, mi mamá me puso el termómetro debajo del brazo y me dijo que 3. porque tenía 39 4.. Ella cree que yo 5.. En vez de recetarme 6., la doctora recomienda que yo descanse mucho y que beba mucha agua. ¡Siempre me pasa lo mismo en otoño! Espero regresar a clase pronto.

Tomás

Actividad
7



Hablar

Contiene un alto nivel de . . .

Mira las ilustraciones y explica a otro(a) estudiante lo que come cada uno de estos jóvenes y por qué es saludable o no es saludable. Usa las palabras del recuadro.

proteína fibra nutritivo calcio hierro carbohidratos contener

1.



2.



3.



4.



Ampliación del lenguaje

Familias de palabras

Las familias de palabras son grupos de palabras que tienen la misma raíz (*root*). Muchas veces podemos saber el significado (*meaning*) de una palabra si conocemos otras palabras de la misma familia. Observa la relación entre las siguientes palabras y completa las frases.

Verbos	Sustantivos	Adjetivos
alimentar	alimentación	alimenticio
equilibrar	equilibrio	equilibrada
nutrir	nutrición	nutritivo
pesar	peso	pesado

1. Para obtener una buena _____, debemos comer alimentos nutritivos.
2. Tenemos un buen hábito _____ cuando no nos alimentamos con comida basura.

Actividad 8



Leer/Hablar/Escribir

Preparándose para la carrera

Trabaja con otro(a) estudiante para terminar el cuento sobre este atleta. Usa por lo menos cinco palabras del recuadro.

estar resfriado	nivel	hierro	energía
carbohidratos	hábitos	aunque	evitar

Rafa era un atleta fuerte, de peso apropiado para su edad. Iba a participar en una carrera. Tenía el estómago vacío y quería comer . . .

Actividad 9

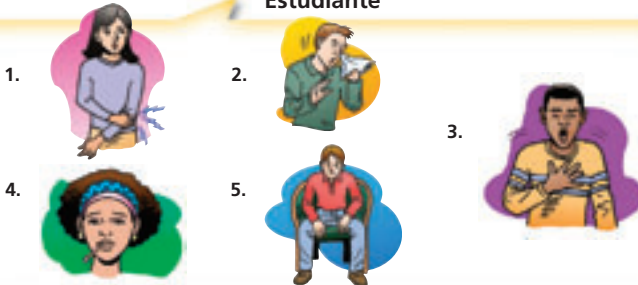


Hablar

¿Qué puedo hacer?

Túrnate con otro(a) compañero(a) para representar la conversación entre un(a) estudiante y su maestro(a).

Estudiante



Modelo

Estudiante —*Me duele la cabeza.*

Maestro(a) —*Debes tomar una aspirina.*

Maestro(a)

Debes . . .
Tienes que . . .
Puedes tomar . . .
El médico te puede recetar . . .



Una receta saludable

1 Ésta es una receta para preparar un postre nutritivo. Léela y explica a otro(a) estudiante por qué la receta es saludable. Habla de los ingredientes que tiene y de los que no tiene.

Modelo

El postre tiene avena. La avena es un cereal y tiene fibra, que es saludable.

2 Ahora, piensen en una comida que les gusta y escriban cinco ingredientes que contiene. Luego escriban tres frases que describen el valor (value) nutritivo de la comida.

Avena' con fresas

Ingredientes

3 litros de leche sabor a fresa 1 taza llena de avena
azúcar al gusto 1 cucharada de vainilla
1 raja de canela² 10 fresas en pedazos

Preparación:

Calentar la leche a fuego bajo, junto con el azúcar y la canela, hasta que hierva. Añadir la avena y mover la mezcla hasta que se cocine. Quitarla del fuego, añadir la vainilla, y dejarla en la olla unos diez minutos. Servirla con fresas.

1 oatmeal 2 stick of cinnamon

Fondo cultural

Las plantas medicinales En América Latina, es muy común tomar remedios naturales para resolver problemas menores de salud, como la tos, la fiebre y los dolores de estómago o de cabeza. Generalmente estos remedios son plantas que usan los indígenas de la región por sus efectos saludables y curativos¹. Muchas de estas plantas medicinales se preparan como una infusión o té para beber. Algunos ejemplos de plantas medicinales son la manzanilla², que se usa para los dolores de estómago, el girasol³, para la tos y cuando estás resfriado, y la menta⁴, para los dolores de cabeza y estómago. Estos remedios naturales se venden en ferias y mercados al aire libre en toda América Latina.

- ¿Qué remedios naturales usan los indígenas de América Latina para el dolor de estómago? ¿Y para la tos?
- ¿Qué remedios naturales usan en tu familia y comunidad?



Unos remedios naturales

1 curative 2 chamomile 3 sunflower 4 mint

Gramática · Repaso

Mandatos afirmativos con *tú*

To tell a friend or close family member to do something, use the *tú* command form. To give an affirmative command in the *tú* form, use the present indicative *Ud. / él / ella* form. This rule also applies to stem-changing verbs.

caminar → camina comer → come abrir → abre
jugar → juega volver → vuelve pedir → pide

- Some verbs have irregular *tú* commands.

decir → di hacer → haz ir → ve mantener → mantén poner → pon
salir → sal ser → sé tener → ten venir → ven

- Attach reflexive, direct, and indirect object pronouns to the end of affirmative commands. Add an accent mark to show that the stress remains in the same place.

¡Toma esas vitaminas! ¡Tómalas ahora mismo!
Siéntate aquí.

Actividad 11

Leer/Escribir

Respuestas para todo

Verónica siempre tiene una respuesta para todos los problemas. Completa lo que dice con el mandato del verbo apropiado.

1. ¿Te duelen las piernas? _____ ejercicio.
(hacer / correr)
2. ¿Estás muy cansada? _____ un rato.
(descansar / jugar)
3. ¿Quieres mantener tu peso? _____ la comida basura. (comprar / evitar)
4. ¿Tienes malos hábitos alimenticios? _____ una dieta equilibrada. (mantener / recetar)
5. ¿Te sientes mal? _____ al médico. (ayudar / ir)
6. ¿Quieres sentirte mejor? _____ bien todos los días. (comer / pedir)
7. ¿No tienes energía? _____ unas vitaminas en la farmacia. (comprar / ver)
8. ¿Estás triste? _____ con tus amigos para divertirte. (salir / buscar)

Actividad 12



Leer/Hablar/Escribir

¿Cómo se prepara?

1 Lee la receta de la Actividad 10 y después explica a otro(a) estudiante cómo se prepara usando mandatos con *tú*.

Modelo

Primero, compra los ingredientes.

2 Ahora, escribe cómo preparar otra receta que conoces. Usa mandatos con *tú*.

Más práctica

- Practice Workbook, p. 39: 3–5
- WAV Wbk., p. 41
- Guided Practice: Grammar Acts., pp. 90–91
- Real. para hispanohablantes, pp. 80–83

Go Online
PHSchool.com

For: Affirmative Commands
with *Tú*
Web Code: jed-0303

Gramática • Repaso

Mandatos negativos con tú

To form negative *tú* commands with regular verbs, drop the *-o* of the present tense *yo* form and add the following endings:

hablar	hablo → habl + es	No hables ahora.
comer	como → com + as	No comas tanto.
abrir	abro → abr + as	No abras la boca.

- The same rule applies to verbs whose present tense *yo* form ends in *-go*, *-zco*, *-yo*, and *-jo*.
 - No **salgas** si estás enferma.
 - No les **ofrezcas** comida basura a tus amigos.
 - No **escojas** comida con mucha grasa.
- The following verbs have irregular negative *tú* command forms.

dar → no des	ir → no vayas
estar → no estés	ser → no seas

- Verbs ending in *-car*, *-gar*, and *-zar* have the following spelling changes in the negative *tú* commands in order to keep the original sound.
 - sacar (**c** → **qu**) saqu + es **No saques** la basura.
 - llegar (**g** → **gu**) llegu + es **No llegues** tarde.
 - cruzar (**z** → **c**) cruc + es **No cruces** aquí.
- If you are using reflexive or object pronouns with negative commands, place them after *no*.
 - Estás enfermo. **No te levantes** de la cama.
 - No comas** el pastel. **No lo comas**.

Actividad 13

Leer/Escribir

Lo que no debes hacer

Luis sacó malas notas. Ayúdale a sacar mejores notas. Completa las frases con el mandato del verbo apropiado.

1. No _____ cuando la maestra está explicando algo. (*hablar / comer*)
2. No _____ con otro estudiante en clase. (*jugar / escribir*)
3. No _____ tarde a la clase. (*hacer / llegar*)
4. No _____ a la escuela sin hacer la tarea. (*ir / lavar*)
5. No _____ tu tarea sin leerla antes. (*entregar / comprar*)
6. No _____ tan impaciente. (*ser / tomar*)

Actividad 14



Hablar

Cuida tu salud

Tu amiga siempre está enferma. Dale siete consejos usando los verbos del recuadro. Usa mandatos afirmativos y negativos.

comer hacer ir poner(se) evitar mantener salir

Modelo

tomar
¡Toma tu medicina!

Más práctica

- Practice Workbook, p. 40: 3–6
- WAV Wbk.: Writing, p. 42
- Guided Practice: Grammar Acts., pp. 92–93
- Real. para hispanohablantes, p. 84

Go Online
PHSchool.com

For: Negative Commands
with Tú
Web Code: jed-0304

Gramática • Repaso

Mandatos afirmativos y negativos con *Ud.* y *Uds.*

To give commands to people other than *tú* and to more than one person, use the *Ud.* and *Uds.* commands. To form a command with *Ud.*, remove the *-s* from a negative *tú* command form. To form a command with *Uds.*, replace the *-s* of a negative *tú* command with an *-n*.

No hables.	Hable (Ud.).	Hablen (Uds.).
No traigas la receta.	Traiga (Ud.) la receta.	Traigan (Uds.) la receta.
No vayas al consultorio.	Vaya (Ud.) al consultorio.	Vayan (Uds.) al consultorio.

- To form negative *Ud.* and *Uds.* commands just add *no* before the command.
Coma frutas, pero **no coma** muchos dulces. **No salten** comidas.
- Attach reflexive, direct, and indirect object pronouns to the end of affirmative *Ud.* and *Uds.* commands. Add an accent mark to show that the stress remains in the same place. In negative commands, add the pronoun between *no* and the verb.
¡**Tomen** esas pastillas! ¡**Tómenlas** ahora mismo! **Lleve** la receta. Por favor, **llévela**.
¡**Cepílese** los dientes después de comer! **No le pidan** dulces. **Pídanle** fruta.

Actividad 15



Escribir/Hablar

¿Qué dicen todos?

1 ¿Qué mandatos se oyen en diferentes lugares? Trabaja con otro(a) estudiante para escribir un mandato afirmativo y un mandato negativo con *Ud.* o *Uds.* para cada uno de los siguientes lugares.

1. en el consultorio del doctor
2. en la biblioteca
3. en el gimnasio
4. en la clase de español
5. en una fiesta
6. en la cocina
7. en una tienda de ropa

Modelo

en la sala

Apaguen el televisor.

No apaguen el televisor.



¡Corran! ¡Corran! ¡Rápido! ¡A ganar!

2 Ahora, cada pareja debe leer sus mandatos a la clase, y los demás deben decir si la frase está correcta. Si está correcta la frase, y si no la tiene escrita otra pareja, gana un punto la pareja que la escribió. Gana la pareja que reúne más puntos.



Juego

Formen grupos de cuatro estudiantes. Cada estudiante escribe un mandato en infinitivo en un pedazo de papel y lo mete en una caja. Se turnan para sacar un papel de la caja. El(la) que saca el papel, lee el mandato. Un(a) estudiante forma un mandato con *tú*. El(la) siguiente forma el mandato con *Uds.* y el(la) último(a) añade un pronombre de complemento directo o indirecto a uno de los dos mandatos. Los mandatos pueden ser negativos o afirmativos.



Modelo

Comer manzanas verdes

No comas las manzanas verdes.

No coman las manzanas verdes.

No las comas.



Hábitos alimenticios de los jóvenes

Lee este artículo sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes españoles.

Conexiones Las ciencias

El Centro de Salud de Ávila, en España, estudió los hábitos alimenticios de los estudiantes de 15 años. Los científicos que hicieron la encuesta piensan que es importante conocer los hábitos alimenticios que adquieren (*adopt*) los jóvenes, pues muchos los conservan toda la vida.

Al final del estudio, los científicos dijeron que estaban preocupados, pues los estudiantes no estaban recibiendo en el desayuno todo el alimento que sus cuerpos necesitan para las actividades del día. Muchos científicos piensan que el desayuno es la comida más importante del día, pero el estudio de Ávila nos dice que el 38 por ciento de los estudiantes sólo toma líquidos en el desayuno.

- Observa la tabla de resultados y di a la clase qué otros alimentos deben comer los estudiantes de Ávila para tener más energía durante el día. Explica lo que tiene cada alimento (calcio, vitaminas, fibra, carbohidratos, grasa, hierro, energía) y por qué es bueno comerlo.

Desayuno	Estudiantes
Leche	96,5%
Yogur	2,6%
Jugo de frutas	20,1%
Galletas	39,8%
Cereal	26,6%
Pan	21,0%



Actividad
18



Leer/Escribir

Un consejo para cada persona

¿Qué consejos les da la doctora a estos pacientes? Empareja cada frase de la columna A con un consejo de la columna B. Luego escribe un mandato con *Ud.* o *Uds.* para dar el consejo en cada caso.

Columna A

1. Necesitamos estar en forma.
2. No tenemos energía.
3. Tengo tos y dolor de cabeza.
4. El médico dice que necesito más calcio.
5. Creo que tengo fiebre.
6. Nos sentimos mal porque comimos mucha grasa y azúcar.

Columna B

- a. ponerse el termómetro
- b. tomar bastante yogur y leche
- c. evitar la comida basura y los refrescos
- d. tener una dieta equilibrada y no tomar muchos refrescos
- e. tomar un jarabe y una aspirina
- f. comprar vitaminas con hierro

Modelo

Tengo mucha sed. / tomar agua
Take a glass of water.

Actividad
19

Escribir

Una gran fiesta

Imagínate que tú y seis de tus amigos(as) están planeando una fiesta en tu casa. Escribe un mensaje electrónico a tus amigos y explícales qué deben hacer. Usa los verbos del recuadro.

llegar traer comprar invitar decorar hacer

Actividad
20



Hablar/Escribir

Guía para una vida sana

1 Vas a escribir una guía para una vida sana. Trabaja con un grupo de estudiantes. Hagan una lista de ideas sobre lo que es importante hacer y evitar para mantener la salud.

2 Escriban cinco frases para la guía usando la lista de ideas. Usen mandatos con *Ud.*

3 Lean a la clase la guía que escribieron. Intercambien ideas sobre lo que recomendaron. Digan qué ideas son buenas para todas las personas, cuáles sólo sirven para los jóvenes y cuáles sólo para las personas mayores, y expliquen por qué.

Modelo

No ponga mucha sal en la comida.

Más práctica

- Practice Workbook, p. 41: 3–7
- WAV Wbk.: Writing, p. 43
- Guided Practice: Grammar Acts., pp. 94–95
- Real. para hispanohablantes, pp. 85–87

Go Online
PHSchool.com

For: Affirmative and Negative Commands with *Ud.* and *Uds.*
Web Code: jed-0305

A primera vista 2

Vocabulario y gramática en contexto jed-0371

Objetivos

Read, listen to, and understand information about

- physical fitness equipment
- exercises to stay fit
- giving advice

Estar en forma no es sólo tener mucho **músculo** y poca grasa en el cuerpo. Algunas personas hacen ejercicios como entrenamiento para una competencia o porque el médico les dice que lo necesitan. Pero muchos más hacen ejercicio para eliminar **el estrés** y dar a su cuerpo **fuerza** y energía. Estar en forma es también sentirse bien con uno mismo, estar saludable.

Para estar en forma

hacer flexiones



hacer cinta



hacer ejercicios de step



hacer ejercicios aeróbicos



hacer bicicleta

hacer yoga



hacer abdominales



¿Se siente débil? ¿Quiere estar más fuerte?
Nunca es tarde para estar en forma

CLUB DEPORTIVO LAS FUENTES

- sala de pesas
- equipo para hacer bicicleta
- piscina
- baños sauna y jacuzzi
- clases de ejercicios aeróbicos y artes marciales
- entrenadores profesionales

Inscríbese hoy mismo y obtenga un 20% de descuento.
Tel. 555-242 677 Independencia #125

Actividad **21** jed-0371

Leer/Escuchar/Escribir

El Club Deportivo

Escribe en una hoja los números del 1 al 5. Escucha lo que explica esta chica a su amiga sobre el Club Deportivo Las Fuentes y escribe *C* (cierto) o *F* (falso) en cada caso.

Para hacer ejercicio



- 1 Antes de comenzar una sesión de ejercicio, es importante tener unos minutos para estirarse. Es necesario que flexiones y estires los músculos para evitar **calambres**.



- 2 Debemos comenzar a correr despacio, para evitar calambres. Después de un tiempo, podemos correr más rápido.



- 3 Es importante no hacer demasiado ejercicio sin descansar. Debemos siempre cuidar nuestro **corazón** y saber cuándo debemos parar.



- 4 Igualmente, al terminar el ejercicio, debe haber un tiempo para **relajarse** y **respirar** normalmente. ¡Ah, qué bien se siente uno después del entrenamiento!



jed-0371



Escuchar/Hablar

El anuncio

Escucha el anuncio por radio de un club deportivo y busca las fotos de estas páginas que correspondan a los servicios que se anuncian. Luego, di qué ejercicios de estas páginas no están en el anuncio del club deportivo.



Escribir/Hablar

Mis favoritos

En una hoja, haz una lista de tres ejercicios que te gusta hacer que se mencionan en estas páginas y los tres servicios del club deportivo que más te gustaría usar. Comparte tu lista con otro(a) estudiante de la clase.

¿QUÉ ME ACONSEJAS?

Cuando tenemos problemas, muchas veces les pedimos **consejos** a nuestros(as) amigos(as). Mira las ilustraciones y lee lo que les dijeron estas personas a sus amigos(as) para ayudarles con sus problemas.

Me caigo de sueño.

Te **aconsejo** que descanses.

1



Estoy en la luna. No puedo **concentrarme**.

No te **preocupes**. Respira lentamente y trata de concentrarte.

2



Me siento fatal. No tengo energía.

No te **quejes**. Es importante que hagas ejercicio y comas bien.

3



¿Qué me recomiendas para **estar de buen humor** como tú?

Te recomiendo que te rías más a menudo.

4



¡Perdimos!

¡No importa! Soy el entrenador y te digo que lo importante es jugar bien.

5



No **aguanto** más. Me **exigen** mucho. Mira cuánto trabajo tengo.

Estás **estresado**. Para estar tranquilo, te aconsejo que hagas yoga.

6



Escoge un buen consejo

Escribe los números del 1 al 6 en una hoja. Escucha lo que aconsejan estas personas y escribe si es un buen consejo (B) o un mal consejo (M).



Actividad
25

Escribir/Hablar

¿Comprendiste?

1. ¿Por qué es buena la práctica regular de ejercicios?
2. ¿Cuáles son cuatro beneficios de hacer ejercicio?
3. ¿Cuáles son algunos efectos positivos de reducir el estrés con el ejercicio?
4. ¿Estás de acuerdo con que los juegos y deportes permiten a los jóvenes expresarse? Explica tu respuesta.

Más práctica

- Practice Workbook, pp. 42–43: 3–8, 3–9
- Guided Practice: Vocab. Flash Cards and Vocab. Check, pp. 96–103
- WAV Wbk.: Writing, p. 44
- Real. para hispanohablantes, pp. 88–89

Go **online**
PHSchool.com
For: Vocab. Practice
Web Code: jed-0306

Actividad
26



Leer/Hablar

Tu propia experiencia

Lee las frases y dile a otro(a) estudiante cuándo tienes los problemas de los que se habla aquí.

- Me caigo de sueño . . .
- Estoy de mal humor . . .
- Me preocupo . . .
- No tengo energía . . .
- Estoy estresado(a) . . .
- No puedo concentrarme . . .
- Me quejo . . .

Modelo

Me siento fatal si no duermo bien.

Manos a la obra 2

Vocabulario y gramática en uso

Objectives

- Talk about fitness equipment
- Talk about different exercises to stay fit
- Review the subjunctive of regular verbs
- Review the subjunctive of irregular and stem-changing verbs

Actividad
27

Leer/Escribir

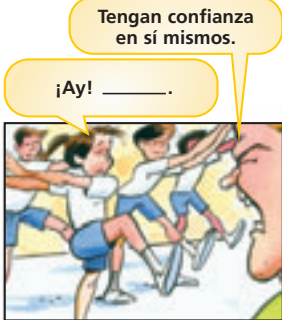
En la clase de ejercicios aeróbicos

1 Imagina que te inscribes en una clase de ejercicios aeróbicos. Describe cómo se siente cada estudiante usando las expresiones del recuadro.

No aguanto más	No tengo energía	No me puedo concentrar
o	o	o
Me siento fatal	Me caigo de sueño	Estoy en la luna



1.



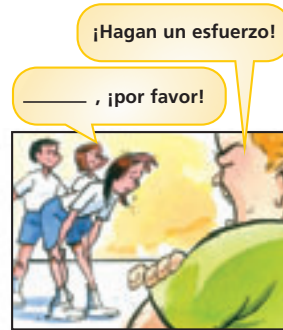
4.



2.



5.



3.



6.

2 Escribe cinco consejos para los estudiantes de esta clase.

Modelo

Deben tomar vitaminas y desayunar mejor.

Nuestra entrenadora

Completa esta descripción de una entrenadora con las palabras apropiadas del recuadro. Usa la forma apropiada de los verbos.

consejos	exigir	confianza en sí misma
débiles	corazón	estirar y flexionar
desarrollar		

Nuestra entrenadora es una atleta que sabe mantenerse en forma y tiene mucha 1.. Durante las prácticas, ella nos 2. mucho. Primero tenemos que 3. los músculos. Luego levantamos pesas para 4. más músculos en los brazos. Nuestra entrenadora siempre nos da 5., como "Hagan ejercicio todos los días para cuidar su 6.". Ella no quiere que seamos 7..



El deportista

Éstas son las sugerencias que un(a) estudiante deportista le da a su amigo(a). Trabaja con otro(a) estudiante y escojan los mejores consejos para cada pregunta.

Estudiante A

¿Cómo se puede . . . ?

1. evitar los calambres
2. quitar el mal humor
3. cuidar el corazón
4. hacer más fuertes los músculos del estómago
5. tener brazos menos débiles

Estudiante B

Se debe . . .
Se recomienda . . .



Modelo

estar en forma

A —¿Cómo se puede estar en forma?

B —Se debe hacer ejercicio.

Fondo cultural

La educación física en España es parte del programa de educación en las escuelas. Sin embargo, en los últimos años muchos estudiantes comenzaron a ir a los clubes deportivos para hacer ejercicio. ¿Por qué? Las escuelas no tienen los equipos deportivos necesarios o estos equipos son muy antiguos.

Muchos profesores de educación física están preocupados por la situación. En primer lugar, dicen ellos, los estudiantes deben tener el equipo necesario para las clases de educación física en su escuela,

donde sus profesores pueden decirles qué ejercicios son mejores para su edad. En segundo lugar, muchos jóvenes tienen lesiones (*injurias*) cuando usan equipos deportivos que no conocen, sin la ayuda de un entrenador.

- ¿Qué crees que se debe hacer en las escuelas de España para mejorar esa situación? Compara su situación con la de tu escuela.

El subjuntivo: Verbos regulares

To say that one person wants, suggests, or demands that someone else do something, use the *subjunctive mood*. A sentence that includes the subjunctive form has two parts, the main clause and the subordinate clause, connected by the word *que*.

Quiero que respires lentamente. **Sugiero que bebas** agua antes de correr.
El entrenador **exige que** los atletas **estiren** los músculos.

You can also suggest more general or impersonal ideas using expressions such as *es necesario . . .*, *es bueno . . .*, and *es importante . . .*, followed by *que* and a form of the present subjunctive.

Es necesario que hagas ejercicio. **Es importante que** los jóvenes **coman** bien.

To form the subjunctive, drop the *-o* ending to the *yo* form of the present tense, and add the present subjunctive endings to the stem of the verb.

saltar		conocer		decir	
salte	saltemos	conozca	conozcamos	diga	digamos
saltes	saltéis	conozcas	conozcáis	digas	digáis
salte	salten	conozca	conozcan	diga	digán

Verbs ending in *-car*, *-gar*, and *-zar* have a spelling change in order to keep the pronunciation consistent.

buscar (c → qu)		pagar (g → gu)		cruzar (z → c)	
busque	busquemos	pague	paguemos	cruce	crucemos
busques	busquéis	pagues	paguéis	cruces	crucéis
busque	busquen	pague	paguen	cruce	crucen



Leer/Escribir

Una clase inolvidable

¿Tuviste alguna vez una instructora de ejercicios aeróbicos que siempre estaba de mal humor? Completa la descripción con el verbo apropiado en subjuntivo.

La instructora exige que la clase 1. (*comenzar / cruzar*) a tiempo y que los estudiantes 2. (*correr / comer*) durante diez minutos antes de comenzar la sesión. Ella no permite que ellos 3. (*tocar / hablar*) durante la clase. A ella tampoco le gusta que 4. (*hacer / tener*) ruido cuando da la clase. Prefiere que nos 5. (*estirar / cruzar*) y que 6. (*apagar / subir*) escaleras para tener más energía antes de la clase.





¿Qué ejercicios hago?

Imagínate que eres el(la) entrenador(a) de la escuela. Habla con otro(a) estudiante para aconsejarle algo. Usen las siguientes expresiones.

Modelo

Me duele(n) . . . / Es necesario que

A —*Me duelen las piernas cuando corro.*

B —*Es necesario que estires los músculos antes de correr.*



Estudiante A

1. ¿Qué hago para . . . ?
2. No puedo . . .
3. Estoy muy . . .
4. Quiero desarrollar . . .
5. Necesito . . .
6. Tengo . . .

Estudiante B

- Te sugiero que . . .
- Es importante que . . .
- Para que estés más tranquilo(a), te aconsejo que . . .
- Lo mejor es que practiques . . .
- Es muy bueno que vayas a . . .
- Para evitar los calambres quiero que . . .

El español en el mundo del trabajo



La consejera bilingüe

De niña, María Romero Thomas hablaba sólo español en su casa e inglés en la escuela. Sus padres le decían que ella no podía olvidar la cultura de sus abuelos mexicanos, pero que debía integrarse (*to integrate*) y tener éxito en la cultura estadounidense. María quiso ayudar a otros a alcanzar también esa meta y decidió estudiar para ser una consejera escolar.

La función de un(a) consejero(a) escolar es muy importante para los estudiantes y para la comunidad. Estos(as) profesionales se dedican a dar apoyo a los chicos y a guiarlos al elegir la carrera que van a seguir. También aconsejan sobre temas de salud, cómo

coordinar el estudio con otras actividades como recreación, trabajo y ejercicios, en las relaciones con su familia y amigos, cómo mantener un buen estado de ánimo, y cómo desarrollar sus aptitudes en la escuela. Si ven que los chicos se sienten mal, no se pueden concentrar o están muy estresados, les recomiendan ir al médico, tener una alimentación saludable y cosas que pueden hacer para relajarse.

Al comienzo de los años ochenta, María Romero Thomas se convirtió en (*became*) la primera consejera bilingüe del Sequoia Union High School District, en California. En esos años, viajaba de una escuela a otra para implementar el primer programa bilingüe del distrito. También hablaba con los padres sobre la importancia que tenía para sus hijos recibir una buena educación.

Hoy en día, hay cientos de consejeros bilingües en los distritos escolares de los Estados Unidos que ayudan a los niños hispanohablantes a vivir entre dos culturas.



¿Qué le aconsejas?

Tu amigo(a) siempre se queja de sus problemas. ¿Qué le aconsejas en cada caso? Trabaja con otro(a) estudiante para darle consejos. Usa la forma correcta del subjuntivo y las expresiones del recuadro.

sugiero recomiendo quiero es importante es necesario

Modelo

Me caigo de sueño. / descansar un poco

A —*Me caigo de sueño.*

B —*Sugiero que descanses un poco.*



Estudiante A

1. Siempre estoy en la luna.
2. Quiero hacer más fuertes mi corazón y los músculos de mis piernas.
3. No tengo energía.
4. Estoy aburrido(a).
5. No aguanto más los juegos de mis amigos.
6. Siempre tengo sed.
7. Como demasiada comida basura.
8. Necesito hacer más ejercicio.

Estudiante B

sacar . . . de la biblioteca
poner . . .
respirar lentamente . . .
añadir más . . .
tomar . . .
hacer . . .
conocer . . .
hacer . . . y ejercicios . . .

¡Respuesta personal!

En el club atlético Sol y Salud

Trabajas en un club atlético y tienes que darles consejos a los miembros del club y a las personas que trabajan contigo. Combina palabras de las tres columnas para hacer frases con el subjuntivo.

Modelo

Queremos / Roberto / enseñar

Queremos que Roberto enseñe la clase de ejercicios aeróbicos.

Es importante que . . .	los entrenadores	limpiar
Sugerimos que . . .	tú	llegar a tiempo
Es mejor que . . .	David y Rita	lavar
(No) Queremos que . . .	nadie	explicar
Es necesario que . . .	ustedes	mostrar cómo
Exigimos que . . .	Julieta	no preocuparse por
	los profesores	(no) tener
	todos	aprender

Más práctica

- Practice Workbook, p. 44: 3–10
- WAV Wbk., Writing, p. 45
- Guided Practice: Grammar Acts., pp. 104–105
- Real. para hispanohablantes, pp. 90–94

Gramática · Repaso

El subjuntivo: Verbos irregulares

The following verbs are irregular in the present subjunctive:

dar	estar	haber	ir	saber	ser
dé	esté	haya	vaya	sepa	sea
des	estés	hayas	vayas	sepas	seas
dé	esté	haya	vaya	sepa	sea
demos	estemos	hayamos	vayamos	sepamos	seamos
deis	estéis	hayáis	vayáis	sepáis	seáis
den	estén	hayan	vayan	sepan	sean

Actividad
34

Leer/Escribir

Cambiar los hábitos

Rocío y Manuel están estresados. Escoge el verbo correcto y completa las recomendaciones que les dio el consejero.

- Es importante que Manuel _____ yoga dos veces por semana. (*cambiar / hacer*)
- Les aconsejo que _____ más confianza en sí mismos. (*ser / tener*)
- Recomiendo que los dos _____ caminatas por el campo. (*eliminar / dar*)
- Es bueno que ustedes _____ de vacaciones al campo. (*ir / cambiar*)
- Rocío, te recomiendo que _____ más paciente con Manuel. (*estar / ser*)
- Por último, sugiero que cada uno _____ sus propios amigos. (*perder / tener*)



Actividad
35

Leer/Escribir

Carta a la consejera sentimental

Completa esta correspondencia entre una joven y una consejera con las palabras apropiadas del recuadro.

decir	llegar	relajarse	hacer
estar	ser	haber	darse

Querida Ana:

Mis padres siempre me exigen demasiado. Quieren que yo siempre les 1. adónde voy y me exigen que 2. a casa antes de las 9 de la noche. Casi todos los días tenemos algún problema.

¡No aguanto más!
Frustrada en Quito

Querida Frustrada:

Primero, te aconsejo que 3. Es importante que 4. un esfuerzo para comprender lo que quieren tus padres. Ellos quieren que 5. segura (*safe*). Aunque tú quieres salir con tus amigos, es necesario que 6. responsable. No es bueno que 7. problemas en tu casa, y te recomiendo que 8. cuenta de lo que haces. Sé paciente y trata de hablar con tus padres y las cosas van a mejorar.

Ana

Querida Laura . . .

Muchos jóvenes le escriben a Laura, la escritora de la columna de consejos de una revista de Madrid. Lee la carta que una joven le escribió a Laura y luego escribe la respuesta de Laura. Usa expresiones como: *te recomiendo*, *te sugiero*, *es necesario*, *es bueno*, *es importante* y la lista de sugerencias. Pon los verbos en el subjuntivo.

Querida Laura:

Me encanta la clase de yoga. Siempre me siento mejor y me relajo después de ir. Pero el problema es que no tengo tiempo. Tengo mucha tarea y también estudio piano. ¿Cómo me puedo relajar y estar tranquila si no puedo ir a yoga?

Ocupada de Burgos

Querida Ocupada de Burgos:

Si tienes tanto trabajo y no puedes ir a tu clase de yoga, te recomiendo que . . .

Sugerencias

- cambiar el horario
- estar ocupada
- salir con los(as) amigos(as)
- tener tiempo para relajarse
- caminar todos los días



Intercambio de ideas

Imagina que tú eres la persona de los dibujos. Tus compañeros(as) te van a dar sugerencias o consejos para ayudarte a resolver tus problemas. Usen los verbos del recuadro.

Modelo



A— *Estoy muy aburrido, nunca hago nada interesante.*

B— *Es importante que salgas más.*

C— *Es bueno que conozcas más gente.*

ir conocer estar tener ser saber

1.



2.



3.



4.



Más práctica

- Practice Workbook, p. 45: 3–11
- WAV Wbk.: Writing, p. 46
- Guided Practice: Grammar Acts., pp. 106–107
- *Real*, para hispanohablantes, p. 95

Go Online
PHSchool.com

For: The Subjunctive
Web Code: jed-0308

El subjuntivo: Verbos con cambio de raíz

In the present subjunctive, stem-changing *-ar* and *-er* verbs have the stem change in all forms except *nosotros* and *vosotros*.

jugar (u → ue)		pensar (e → ie)		entender (e → ie)	
juegue	juguemos	piense	piensemos	entienda	entendamos
juegues	juguéis	pienses	pienséis	entiendas	entendáis
juegue	jueguen	piense	piensen	entienda	entiendan

- Other verbs you know that follow these patterns are:
o → ue: contar, poder, volver, costar, probar(se), llover, doler
e → ie: querer, sentarse, calentar, despertar(se), empezar, entender

Stem-changing *e → ie*, *e → i*, and *o → ue* verbs that end in *-ir* have a stem change in all forms of the subjunctive.

sentirse (e → ie)		pedir (e → i)		dormir (o → ue)	
me sienta	nos sintamos	pida	pidamos	duerma	durmamos
te sientas	os sintáis	pidas	pidáis	duermas	durmáis
se sienta	se sientan	pidan	pidan	duerma	duerman

- Other verbs you know that follow these patterns are:
e → ie: divertirse, preferir
e → i: reír, repetir, servir, vestir(se), seguir, conseguir
o → ue: morir



Leer/Escribir

¿Qué recomienda la entrenadora?

Estás en un gimnasio y la entrenadora te recomienda varias cosas. Lee lo que dice la entrenadora y escoge el verbo apropiado para completar las frases en subjuntivo.

- Es importante que _____ mis consejos. (*sentir / seguir*)
- Sugiero que _____ ocho horas cada noche. (*pedir / dormir*)
- Es importante que no _____ durante las clases de ejercicio. (*sentarse / practicar*)
- Quiero que _____ bicicleta tres veces por semana. (*repetir / hacer*)
- También es bueno que _____ al tenis una o dos veces por semana. (*pensar / jugar*)
- Te aconsejo que _____ con ropa cómoda. (*seguir / vestirse*)
- Quiero que _____ durante la clase. (*concentrarse / reír*)
- Es necesario que _____ cuántas flexiones haces. (*contar / cantar*)



Decisiones

1 Con otro(a) estudiante, hagan una lista de buenos consejos para llevar una vida más saludable.

Modelo

importante / comer

Es importante que comamos verduras todos los días.

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. bueno / dormir | 5. importante / acostarse |
| 2. mejor / perder | 6. necesario / jugar |
| 3. bueno / pedir | 7. necesario / entender |
| 4. bueno / volver | 8. importante / seguir |

2 Léele las sugerencias que escribiste a otro(a) estudiante, quien va a decidir si está de acuerdo o no y por qué.

Modelo

A —*Es importante que comamos verduras todos los días.*

B —*Estoy de acuerdo.*

o: —*No estoy de acuerdo. Es más importante que comamos comida con menos grasa.*

En voz alta

Lee una parte de la letra de una canción ranchera escrita por José Alfredo Jiménez (1923–1973), un compositor y cantante mexicano. Sus canciones se conocen por su hermosa música y por la poesía de sus letras. Cantantes internacionales como Vicki Carr, Jorge Negrete y María Dolores Pradera las han interpretado. Las canciones rancheras usan palabras sencillas y hablan del ambiente de los ranchos en México, su paisaje y sus tradiciones.

¿Recuerdas?

Cuando la letra *c* va antes de *a*, *o* y *u*, se pronuncia como la *c* de *cat*.

Cuando la *c* va antes de *e* o de *i*, se pronuncia como la *s* de *Sally*.

Para mantener el sonido de la *c* de *cat* antes de la *e* y la *i*, las palabras se escriben con *qu*: *busqué*, *aquí*.

“Que te vaya bonito”

de José Alfredo Jiménez

Ojalá¹ que te vaya bonito
ojalá que se acaben tus penas
que te digan que yo ya no existo
y conozcas personas más buenas
que te den lo que no pude darte
aunque yo te haya dado de todo
nunca más volveré a molestarte,
te adoré, te perdí, ya ni modo².

Cuántas cosas quedaron prendidas³
hasta dentro del fondo de mi alma⁴
cuántas luces dejaste encendidas
yo no sé cómo voy a apagarlas.

1 I wish, I hope 2 there's no point 3 attached 4 soul



Cómo te beneficia el ejercicio

1 Lee este artículo que explica diferentes clases de ejercicio y los beneficios que tienen.

DANZA AERÓBICA

Más danza y ritmos latinos

Este tipo de danza comienza con un calentamiento de músculos. Incluye ritmos latinos y no tiene saltos.

Beneficios: Ayuda a la coordinación.



CARDIO TRAINING

Pon tu corazón en forma y, con él, todo tu organismo

Es el mejor ejercicio para estar en forma. Comienza con un calentamiento, sigue con una actividad física más intensa, como los saltos, y termina con una fase de descanso, para llevar el ritmo cardíaco a la normalidad.

Beneficios: Ayuda a la capacidad cardiovascular y todas las funciones del organismo.

STEP

Ejercicios similares al aeróbico, pero usando un escalón

Se trata de subir y bajar un escalón mientras se realizan pasos en los que se utiliza todo el cuerpo. Es como un baile. Se hace al ritmo de música disco o similar.

Beneficios: Hace más fuertes los músculos, mejora la coordinación.

2 Con otros estudiantes, hablen de cada uno de los tipos de ejercicio. ¿Están de acuerdo con lo que dice el artículo? ¿Qué otros beneficios les gustaría añadir?

3 Y a ti, ¿cuál de las clases de ejercicio te gustaría tomar? Explica tu respuesta.

4 Hagan recomendaciones a otros jóvenes. Usen formas del subjuntivo.

Modelo

Sugiero que hagas danza aeróbica si te gusta bailar. Es importante que vayas a clases de cardio training si quieres ser deportista profesional.

Más práctica

- Practice Workbook, p. 46: 3–12
- WAV Wbk.: Writing, p. 47
- Guided Practice: Grammar Acts., pp. 108–109
- Real. para hispanohablantes, pp. 96–97

Go Online
PHSchool.com

For: The Subjunctive
Web Code: jed-0309

¡Adelante!

Puente a la cultura

Un juego muy antiguo

Objectives

- Read about an ancient team sport played by the Native Americans in Mexico and Central America
- Use different sources to understand a non-fiction article
- Summarize the information in a non-fiction article

Estrategia

Using your prior knowledge

What do you know about competitive games in Roman and Greek times? Have you heard of the origin of games like baseball or basketball?

Remember that retrieving information you already know about the topic of your reading is always useful to help you better understand it.

Ilustración del antiguo juego olmeca de pelota



La historia del juego de pelota comenzó hace unos 3,000 años alrededor del golfo de México. Los olmecas inventaron este deporte pero otros pueblos conocidos de Mesoamérica, como los mayas y los aztecas, también lo jugaban. El juego de pelota era uno de los eventos más importantes en el Nuevo Mundo.

Llamado *ullamalitzli* por los aztecas, el juego de pelota fue el primer deporte que se jugó en grupo. En la sociedad indígena, estos eventos sociales eran tanto actos religiosos como espectáculos para el público. Los pueblos indígenas creían que los dioses, la naturaleza y el ser humano no podían separarse. La vida, la astronomía y las matemáticas, la organización política y social, el arte, las guerras y hasta los deportes se relacionaban con la religión. Se cree que, para los pueblos indígenas, en el juego de pelota la competencia entre dos equipos representaba la lucha entre el Sol y otros astros¹. Según los mayas, los dioses miraban el juego desde arriba². Por eso, aunque todos podían ver el juego, solamente jugaban los nobles y los atletas entrenados por los sacerdotes³.

Hasta hoy se han descubierto más de 600 canchas⁴ de pelota en México. Todas tenían dos paredes, una en cada lado, con un anillo de piedra en el centro de cada una. Algunas eran tan grandes como una cancha de fútbol moderna. Las paredes estaban decoradas con escenas del juego.

Para jugar se necesitaba una pelota de caucho⁵ que pesaba unas 8 libras⁶ y era tan grande como una pelota de béisquetbol.

1 heavenly bodies 2 above 3 priests
4 courts 5 rubber 6 pounds



Mesoamérica va desde México hasta el Panamá



La pelota no podía tocar el suelo⁷ y los jugadores no podían tocarla con las manos. Usaban la cabeza, los codos, las caderas⁸ y las rodillas para pasar la pelota a través de uno de los anillos.

Los atletas llevaban cascos⁹ y ropa de cuero para protegerse. También llevaban uniformes especiales que se cree que formaban parte de las ceremonias religiosas anteriores al juego.

Anillo para el juego



La cancha más grande se encuentra en Chichén Itzá, México

7 ground 8 hips 9 helmets

¿Comprendiste ?

1. ¿Por qué crees que los sacerdotes eran los que entrenaban a los jugadores indígenas?
2. ¿Por qué el juego de pelota tiene un significado especial? Da una explicación de origen histórico y otra de origen religioso.
3. Di dos razones por las que crees que el juego de pelota se jugaba en la sociedad indígena, y compáralas con las que la gente tiene ahora para jugar deportes.
4. ¿A qué deportes actuales se parece más el juego de pelota? ¿En qué se parecen?



Cerámica maya del juego de pelota

Usa tus conocimientos

Imagínate que eres uno de los sacerdotes que van a entrenar a los nobles y los atletas. Piensa en una vez que te entrenaste para algo y escribe cinco ideas para explicarles cómo entrenarse, lo que es importante que hagan, cómo son las competiciones y qué deben evitar hacer.

Más práctica

- Guided Practice: *Puente*, p. 110
- Real. para hispanohablantes, pp. 98–100


Go Online For: Internet Activity
PHSchool.com Web Code: jed-0310



¿Qué me cuentas?

¿Al club o a comer?

jed-0399

- 1  Vas a escuchar un cuento acerca de tres amigos que se reúnen para hacer ejercicio. Después de cada parte vas a oír tres preguntas. Escoge la respuesta correcta.

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------|---|
| 1. a. al club deportivo | b. a un restaurante | c. al doctor |
| 2. a. para respirar | b. para dormir bien | c. para tener músculos fuertes |
| 3. a. las flexiones | b. los abdominales | c. los ejercicios aeróbicos |
| 4. a. se sentía fatal | b. se caía de sueño | c. tenía hambre |
| 5. a. flexiones | b. yoga | c. ir juntos al club |
| 6. a. para hacer lo mismo que Manu | b. para estar en la luna | c. para relajarse, divertirse y estar de buen humor |

- 2 Estas ilustraciones representan un cuento. Con tus propias palabras, describe lo que sucedió. Añade más información para que el cuento resulte más interesante. ¡Usa tu imaginación!

Si quieres, puedes usar las siguientes palabras o expresiones para conectar tus ideas.

luego
para continuar

en primer lugar
a pesar de que (*despite the fact that*)

durante



1.



2.



3.



4.



5.



6.

- 3 Trabaja con otros dos estudiantes para narrar el cuento. Un estudiante comienza. El(la) profesor(a) avisa (*calls time*) cuando pasan dos minutos. El segundo estudiante continúa. Cuando pasan otros dos minutos, continúa el tercer estudiante. Sigán turnándose hasta completar el cuento.

Una vida más sana

Tarea

Imagina que tu escuela va a organizar un evento especial para que los estudiantes aprendan cómo tener una vida más sana. A ti te toca hacer una presentación. Busca algunos materiales y haz un cartel que te pueda servir para la presentación.

Estrategia

Projecting your voice

When making an oral presentation make sure you face your audience at all times. You may look at the front, middle, and back rows. Remember to speak loudly enough for all to hear, and speak clearly.

- 1 Prepararte** Escoge uno de los siguientes temas y prepara un cartel para organizar tu presentación.

temas	cartel
el ejercicio	deportes y tipos de ejercicio
los alimentos	alimentos nutritivos
las recetas, cómo preparar la comida	recetas saludables

- 2 Practica** Vuelve a leer la información que escribiste en el cartel. Practica varias veces tu presentación para recordar los detalles. Usa mandatos con *Uds.* o recomendaciones con el subjuntivo para explicar a tus compañeros qué deben hacer para tener una vida más sana. Recuerda:

- hablar con voz clara y mirar al público directamente
- hablar de cada uno de los temas en orden y explicar por qué es importante para la salud
- dar alguna recomendación

Modelo

Mi presentación es acerca de cómo tener una vida más sana. Voy a hablarles de qué ejercicios hacer para estar saludable. El ejercicio sirve para estar en forma. Hagan ejercicio por lo menos tres veces por semana.

- 3 Haz tu presentación** Imagina que estás en un auditorio. Habla claro y en voz alta. Explica el tema y muestra el cartel. Al final, pregunta a los estudiantes si tienen un comentario que hacer.

- 4 Evaluación** Tu profesor(a) puede explicarte cómo va a evaluar tu presentación. Probablemente, para tu profesor(a) es importante ver que:

- explicaste cada tema en forma clara.
- usaste un cartel apropiado para ilustrar el tema.



Presentación escrita

Por una vida más saludable

Objectives

- Use persuasive writing to encourage people to take up a healthy practice
- Use the present subjunctive and commands

Estrategia

Persuasive writing

Use persuasive writing to convince an audience about something. To write an effective persuasive composition, use words that clearly express your opinion about an issue. Always include facts and examples to support your opinions. A persuasive composition is always addressed to a specific audience. Therefore, it is important to choose words, tone and style that are directed to your audience.

Imagina que trabajas para una revista y te piden que escribas un artículo sobre cómo las personas pueden llevar una vida más saludable. Presenta razones para persuadir a las personas de que cambien sus hábitos para estar más saludables.

1 Antes de escribir

Piensa en los elementos que ayudan a llevar una vida saludable. Describe por qué son importantes y qué ocurre si no se ponen en práctica. Crea una tabla como la de abajo con la información que tienes.

Para llevar una vida saludable	Ventajas y problemas que se evitan
<ul style="list-style-type: none">• mantener una dieta equilibrada	<ul style="list-style-type: none">• se evitan las enfermedades• el cuerpo se mantiene sano
<ul style="list-style-type: none">• mantenerse en forma	

2 Borrador

Escribe tu borrador en forma de artículo dirigido a un público específico. Usa la escritura persuasiva. Pon las ideas que anotaste en tu tabla en una composición, usando el vocabulario que aprendiste en este capítulo. Recuerda usar el subjuntivo con expresiones impersonales y los mandatos.

Éstas son tres cosas necesarias para mantener una vida sana: Es necesario que mantengas una dieta equilibrada. Es importante que hagas . . .

Practícalas siempre para que veas . . .

Piensa en los alimentos que comes. Sugiero que comas frutas y verduras y alimentos con calcio y hierro. Es importante preparar los alimentos . . .

Por último, . . .

Persuasive writing to convince the audience.

Main idea: what to do in order to stay healthy.

Examples to support an opinion.

Conclusion: concluding thoughts about the subject.

3 Redacción/Revisión

Después de escribir el primer borrador de tu artículo, trabaja con otro(a) estudiante para intercambiar los trabajos y leerlos. Después de leer el trabajo de tu compañero(a), sugiere cómo puede mejorar su composición y dile que haga lo mismo con la tuya. Revisen si:

- la composición se enfoca en consejos para la salud
- para persuadir al público se usan mandatos y se dan razones
- se usan expresiones impersonales para enfatizar los consejos

Haz lo siguiente: Subraya con una línea los verbos en subjuntivo, con dos líneas los mandatos, y encierra en un círculo las expresiones impersonales.

Éstas son tres cosas necesarias para mantener una vida sana: Es necesario que mantengas mantienes una dieta equilibrada. Es importante que hagas . . .

Practícalas
Practícala siempre para . . .

4 Publicación

Antes de hacer la versión final, lee de nuevo tu borrador y repasa los siguientes puntos:

- ¿Di suficientes razones para apoyar mis ideas?
- ¿Usé el vocabulario apropiado para convencer al público de que lea la revista donde van a publicar el artículo?

Después de revisar el borrador, escribe una copia en limpio de tu composición.

5 Evaluación

Tu profesor(a) puede explicarte cómo va a evaluar tu presentación. Probablemente, para tu profesor(a) es importante ver que:

- escribiste un artículo persuasivo, con consejos para tener una vida saludable
- incluiste razones y ejemplos para convencer al público
- usaste el vocabulario y la gramática del capítulo

¡Cambia tus hábitos!

- Learn some facts about healthy eating habits
- Find out some tips about hygiene, rest, and taking care of your back and spine

Estrategia

Cause and effect

Our personality and the way we eat, sleep, or react to fear can affect our health. If we change our bad habits, we will be healthier and more productive persons. While you read this magazine article, look for other examples of cause and effect. For example, what happens if you do not eat well, you do not drink enough water, or if you do not sit correctly and comfortably?

Al leer

Nuestra vida está llena de actos que repetimos todos los días, por ejemplo, comer, dormir o estudiar. Vas a leer un artículo con recomendaciones sobre cómo cambiar tus malos hábitos para llevar una vida más saludable. Copia la tabla de la página 149. Mientras lees los artículos, llena los espacios de la gráfica con causas y efectos que encuentres en el texto.

Presta atención a los siguientes puntos:

- la importancia de tener buenos hábitos alimenticios
- la higiene personal y la salud
- cómo cuidar tu espalda aprendiendo a sentarte bien

Aliméntate bien

Meta: “Voy a desayunar todos los días”.

Saltarte el desayuno no te sirve para nada. Empieza tu día con algo ligero¹, para poner a funcionar tu metabolismo. No sólo da energía sino que despierta al organismo y acelera la quema de calorías durante todo el día.

¡Lógralo!

Desayuna algo aunque sea ligero, como un jugo de naranja o una fruta, pan tostado con mermelada, cereal con leche o yogur, té o un buen vaso de leche.

Nuestros consejos:

Si tienes prisa: bebe el jugo mientras caminas a la escuela. También puedes llevar un yogur que trae una porción de cereal.

¹ light



No comas comida basura

Meta: “No voy a comer tantos dulces en la escuela”.

Seguro que a la hora del recreo quieres comer chocolate o una bolsa de papas fritas. Mejor escoge alimentos que echen a andar tu motor. Si comes un almuerzo nutritivo, tu rendimiento físico y mental va a ser mucho mejor y no te vas a dormir en las últimas clases.

¡Lógralo!

Lleva de tu casa zanahorias o pepinos². Las palomitas de maíz³ y las frutas deshidratadas son una buena opción en lugar de comidas fritas.

Nuestros consejos:

¡No llesves dinero! Así evitas la tentación de comprar comida basura.

2 cucumbers 3 popcorn



Muy limpios

Meta: “Siempre me voy a lavar las manos y los dientes”.

Muchas enfermedades del estómago son producidas por las bacterias que recogemos durante el día en nuestras actividades diarias. El simple hecho de abrir la puerta para salir del baño después de lavarte las manos, ya implica una contaminación de gérmenes. Y de la boca ni hablemos, ¿quién quiere verte con el frijol entre los dientes?

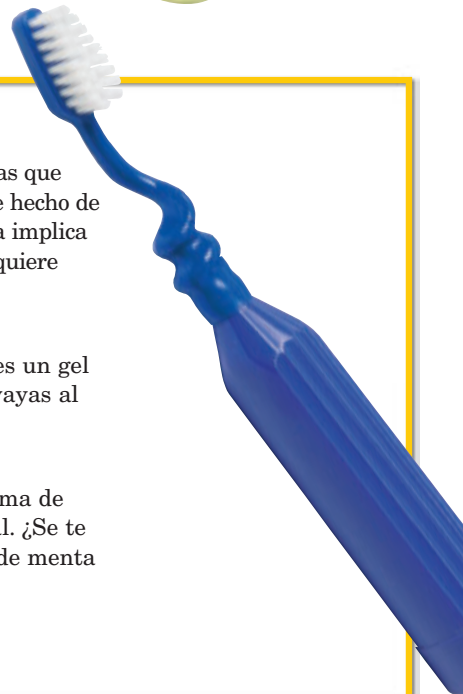
¡Lógralo!

El jabón más efectivo para eliminar las bacterias en las manos es un gel que no se enjuaga⁴. Llévalo en tu mochila y úsalo cada vez que vayas al baño. En cuanto a los dientes, lávalos después de cada comida.

Nuestros consejos:

Compra un cepillo de dientes de viaje (algunos incluyen una crema de dientes pequeña) y llévalo en tu mochila junto con un hilo dental. ¿Se te olvidó lavarte los dientes o no tuviste tiempo? Usa una pastilla de menta o un chicle con clorofila para evitar el mal aliento.

4 rinse off



Más H₂O

Meta: “Ahora sí voy a tomar agua”.

No beber suficientes líquidos durante el día puede hacer que te sientas cansado. Los refrescos te dan energía pero sólo por un momento, luego te sientes igual de cansado; los refrescos *light* tampoco ayudan, por el contrario, te quitan energía.



¡Lógralo!

Ya te lo hemos dicho mil veces: debes tomar por lo menos 8 vasos de agua al día. No sólo te mantienen hidratado, sino que ayudan al buen funcionamiento de los riñones¹.

Nuestros consejos:

¿No te gusta el agua sola? Toma jugos de fruta fresca o leche descremada durante el día.

¹ kidneys

¿Una siesta?

Meta: “Ya no voy a dormir cuando llegue de la escuela”.

Nadie en tu casa entiende por qué cuando regresas de la escuela lo primero que haces es dormirte. Las causas pueden ser fisiológicas (como los niveles hormonales de la tiroides), emocionales (demasiado estrés), o estar relacionadas con tu estilo de vida (no dormir bien en las noches). Lo que debes hacer son unos cuantos ajustes en tu dieta diaria para combatir el cansancio.

¡Lógralo!

Si te sientes cansado, evita completamente las galletas, el pan dulce, los dulces, los refrescos y los jugos de fruta envasados, ya que contienen azúcares simples que te quitan energía; también evita la cafeína. Lo ideal es que comas proteínas con vegetales (como un pescado hervido con verduras).

Nuestros consejos:

Trata de hacer un poco de ejercicio para subir tus niveles de energía. O pon un disco compacto y ponte a bailar en tu cuarto.

Siéntate bien

Meta: “Me voy a sentar derecho en la silla”.

No es nada fácil sentarte derecho por más de diez minutos, pero si sigues sentándote así, hundiéndote en² tu asiento de clases, tu cuerpo y sobre todo tu espalda se acostumbrarán y es probable que no se corrijan.

¡Lógralo!

Pega bien toda la espalda —baja, alta y lumbar— al asiento. Asegúrate de que tus pies estén bien apoyados en el piso y mantén las piernas juntas.

Nuestros consejos:

¿Se te hace muy difícil? Imagina que tienes un hilo que jala tu columna³ hacia arriba para mantenerla derecha.

² sinking yourself into ³ a string that pulls your spine



Interacción con la lectura

- 1 Trabaja con un grupo de estudiantes para hacer una tabla de *causa* y *efecto*. Cada estudiante va a añadir las relaciones de causa y efecto que escribió mientras leía el artículo.
- 2 Contesten las siguientes preguntas sobre el artículo y, si notan relaciones de causa y efecto que aún no incluyeron en la tabla, añádanlas.
 - ¿Crees que los jóvenes en general tienen hábitos saludables? Explica tu respuesta.
 - ¿Qué recomendaciones del artículo te parecen mejores o más prácticas?
 - ¿Hay alguna recomendación con la que no estás de acuerdo? ¿Por qué?
 - Según este artículo, ¿qué tipo de comidas y bebidas debes evitar para tener más energía? ¿Cuáles debes comer o beber?
- 3 Trabaja con un grupo para hablar sobre estos temas. Hablen con la clase de lo que piensan sobre las causas y los efectos.

Causa	Efecto

Fondo cultural

Revistas para jóvenes Al igual que en los Estados Unidos, en España y América Latina hay muchas revistas para jóvenes. En ellas puedes encontrar los temas que les interesan a los chicos y las chicas de esos países, cómo se visten, qué música prefieren, y cuáles son sus sueños.

Si quieres leer más artículos relacionados con la salud, si te gustan los temas culturales y científicos o quieres mantenerte al día en deportes, música, libros o cine, existe un gran número de esas revistas que te pueden interesar. Éstas son algunas de ellas: *Ragazza* o *Junior* de España, *Tú* de México o *Picolosa* de Argentina.

- ¿Te interesa la moda o la música de otros países?
- ¿Crees que los jóvenes de otros países tienen gustos (*taste*) similares con respecto a la moda o la música? ¿Por qué?

Más práctica

- Guided Practice: *Lectura*, pp. 111–112



Repaso del capítulo

Vocabulario y gramática

jed-0399



los síntomas y las medicinas

la alergia	allergy
el antibiótico	antibiotic
la aspirina	aspirin
estar resfriado, -a	to have a cold
estornudar	to sneeze
la fiebre	fever
el grado centígrado	centigrade degree
la gripe	flu
el jarabe	syrup
la tos	cough

partes del cuerpo

el corazón	heart
el músculo	muscle
el oído	ear
el pecho	chest

actividades relacionadas con la salud

aconsejar	to advise
contener	to contain
desarrollar	to develop
evitar	to avoid
exigir	to demand
incluir	to include
quejarse	to complain
saltar (una comida)	to skip (a meal)
tomar	to take, to drink

para estar en forma

abdominales	crunches
el calambre	cramp
débil	weak
ejercicios aeróbicos	aerobics
estar en forma	to be fit
estirar	to stretch
flexionar	to flex, to stretch
fuerte	strong
la fuerza	strength
hacer bicicleta	to use a stationary bike
hacer cinta	to use a treadmill
hacer flexiones	to do push-ups
relajar(se)	to relax
respirar	to breathe
yoga	yoga

la nutrición

la alimentación	nutrition, feeding
los alimentos	food
apropiado, -a	appropriate
el calcio	calcium
el carbohidrato	carbohydrate
la comida basura	junk food
la dieta	diet
la edad	age
la energía	energy
equilibrado, -a	balanced
la estatura	height
la fibra	fiber
el hábito alimenticio	eating habit
el hierro	iron
lleno, -a	full
la merienda	snack
nutritivo, -a	nutritious
el peso	weight
la proteína	protein
saludable	healthy
vacío, -a	empty
la vitamina	vitamin

expresiones útiles

aguantar	to endure, to tolerate
aunque	despite, even when
el consejo	advice
la manera	way
el nivel	level

estados de ánimo

caerse de sueño	to be exhausted, sleepy
concentrarse	to concentrate
confianza en sí mismo, -a	self-confidence
estar de buen / mal humor	to be in a good / bad mood
el estrés	stress
estresado, -a	stressed out
preocuparse	to worry
sentirse fatal	to feel awful

Mandatos afirmativos y negativos

Regular and stem-changing verbs, and verbs ending in <i>-car</i> , <i>-gar</i> , and <i>-zar</i>			
	tú	Ud.	Uds.
evitar	evita, no evites	(no) evite	(no) eviten
volver	vuelve, no vuelvas	(no) vuelva	(no) vuelvan
abrir	abre, no abras	(no) abra	(no) abran
sacar	saca, no saques	(no) saque	(no) saquen
llegar	llega, no llegues	(no) llegue	(no) lleguen
cruzar	cruza, no cruces	(no) cruce	(no) crucen

Irregular verbs			
	tú	Ud.	Uds.
decir	di, no digas	(no) diga	(no) digan
poner	pon, no pongas	(no) ponga	(no) pongan
ir	ve, no vayas	(no) vaya	(no) vayan
hacer	haz, no hagas	(no) haga	(no) hagan
tener	ten, no tengas	(no) tenga	(no) tengan
mantener	mantén, no mantengas	(no) mantenga	(no) mantengan
ser	sé, no seas	(no) sea	(no) sean
salir	sal, no salgas	(no) salga	(no) salgan

Placement of pronouns

Attach reflexive or object pronouns at the end of affirmative commands.
With negative commands, place them after the word *no*.

Toma esas vitaminas.

¡Tómalas ahora mismo!

No las tomes.

El subjuntivo: Verbos regulares y verbos con cambios de raíz

saltar

salte	saltemos
saltes	saltéis
salte	salten

poder (o → ue)

pueda	podamos
puedas	podáis
pueda	puedan

pedir (e → i)

pida	pidamos
pidas	pidáis
pida	pidan

El subjuntivo: Verbos irregulares

dar

dé	demos
des	déis
dé	den

haber

haya	hayamos
hayas	hayáis
haya	hayan

ir

vaya	vayamos
vayas	vayáis
vaya	vayan

estar

esté	estemos
estés	estéis
esté	estén

ser

sea	seamos
seas	seáis
sea	sean

saber

sepa	sepamos
sepas	sepáis
sepa	sepan

To prepare for the test, check to see if you . . .

- know the new vocabulary and grammar
- can perform the tasks on pp. 152 and 153

Preparación para el examen

1 Vocabulario Escribe la letra de la palabra o expresión que mejor complete cada frase. Escribe tus respuestas en una hoja aparte.

- El médico le aconseja a Lucía que coma queso y tome leche todos los días porque contienen _____.
 - comida basura
 - calcio
 - dulces
 - fibra
- Estoy enfermo(a) cuando _____.
 - hago yoga
 - tengo fiebre
 - hago ejercicio
 - tengo sueño
- Te voy a recetar _____ para la tos.
 - una gripe
 - carbohidratos
 - un jarabe
 - una aspirina
- Para evitar los calambres les recomiendo que _____.
 - estiren los músculos
 - hagan abdominales
 - hagan flexiones
 - corran rápido
- Si _____, te aconsejo que hagas yoga.
 - estás en la luna
 - estás estresado
 - haces cinta
 - te caes de sueño
- Doctor, _____ y tengo dolor de cabeza.
 - tengo el oído
 - me duele el pecho
 - me duele la gripe
 - estoy en forma
- Tengo fiebre, cuando _____.
 - tengo 39° centígrados
 - evito los antibióticos
 - tengo calambres
 - mantengo mi dieta
- ¡No aguanto más! significa que _____.
 - estás muy contento(a)
 - te gusta hacer ejercicio
 - tienes energía
 - estás muy estresado(a)

2 Gramática Escribe la letra de la palabra o expresión que mejor complete cada frase. Escribe tus respuestas en una hoja aparte.

- Jorge, no _____ al gimnasio hoy. Está cerrado.
 - vas
 - vayas
 - ve
 - vayan
- Sra. Díaz, por favor _____ las vitaminas allí.
 - ponga
 - pon
 - pongan
 - pones
- El doctor me aconseja que _____ una dieta equilibrada.
 - mantenga
 - mantén
 - mantengo
 - mantener
- ¿Estás estresado? _____ con tus amigos para divertirte.
 - Salgas
 - Sales
 - Sal
 - Salgan
- Es importante que ustedes _____ de buen humor durante las clases de yoga.
 - estemos
 - están
 - estamos
 - estén
- ¡Tomen las vitaminas! ¡_____ por la mañana!
 - Tómenlas
 - Tómenlo
 - Tómalas
 - Tómenlos
- Niños, ¡_____ comida basura a la escuela!
 - no traen
 - no traiga
 - no traigan
 - no traes
- Quiero que tú me _____ las reglas del club.
 - explicas
 - expliquen
 - explique
 - expliques

Más práctica

- Practice Workbook: Organizer, pp. 47–48

Go  online
PHSchool.com
For: Test Preparation
Web Code: jed-0311

En el examen vas a . . .



jed-0399

3 Escuchar Escuchar y comprender un programa de radio sobre consejos para la salud

Éstas son las tareas de práctica que te pueden ser útiles para el examen . . .

En este programa de radio, varias personas llaman al Dr. Salvavidas para pedirle consejos. (a) ¿Qué síntomas tiene cada uno?, (b) ¿Qué tienen que tomar?, (c) ¿Qué más les aconseja el doctor?

Si necesitas repasar . . .

pp. 114–117
A primera vista 1
p. 115 Actividad 2
p. 119 Actividad 9



4 Hablar Aconsejar a otros sobre los hábitos alimenticios

La directora de la guardería infantil de tu barrio te pide que vengas a hablarles a los niños sobre lo importante que es tener buenos hábitos alimenticios. Haz cinco recomendaciones.

p. 114–117
A primera vista 1
p. 116 Actividad 3
p. 118 Actividad 7
p. 124 Actividad 17
p. 125 Actividades 18 y 20



5 Leer Leer y entender un anuncio

Lucía quiere aprender a preparar alimentos nutritivos y tomar clases para tener músculos fuertes. Lee el anuncio que ella vio y dile: (a) por qué no le recomiendas las clases de ejercicio y (b) por qué debe tomar las clases para preparar alimentos.

Centro Fuente de la Salud

Si estás estresado(a) y no puedes concentrarte, tenemos clases de ejercicios para ayudarte a relajar.

Aprende a tener una alimentación equilibrada. Prepara galletas nutritivas y bebidas que dan energía.

pp. 126–129
A primera vista 2
p. 136 Actividad 36
p. 139 Actividad 40



6 Escribir Escribir una carta para dar consejos

Tu trabajo en una revista es contestar las cartas que mandan los jóvenes. En una carta, un chico te dice que siempre se siente cansado y de mal humor. Escribe una respuesta con por lo menos cuatro consejos.

p. 121 Actividad 11
p. 125 Actividad 18
p. 129 Actividad 25
p. 135 Actividad 35
p. 136 Actividad 36



7 Pensar Pensar en los antiguos juegos de los olmecas de Mesoamérica

En tu clase puedes ganar “puntos extra” si compartes algo que aprendiste en otra clase. ¿Cómo puedes explicar el juego de pelota de los olmecas de hace 3,000 años? ¿Hoy en día hay algún juego similar? Descríbelo.

pp. 140–141
Puente a la cultura