

Español II

Unidad 3: La salud y el bienestar

Temas

La vida contemporánea

La ciencia y tecnología

Pregunta esencial

¿Por qué es importante un estilo de vida equilibrado?

Why is a balanced lifestyle important?

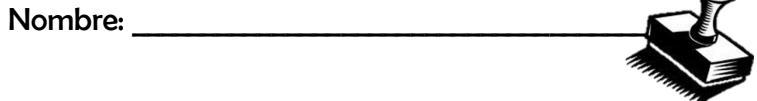
Organización

Parte 1: Las partes del cuerpo

Parte 2: Mi rutina diaria

Parte 3: Una vida sana y equilibrada

Unidad 3: Hoja de sellos



Nombre: _____

| | | | | |
|----------------|--|---|--|-----------------------------|
| Interpretativo | Yo puedo... Recognize the names of some parts of the body. | Yo puedo... Understand basic familiar information from an ad, article or infographic. | Yo puedo... Sometimes understand questions or statements about myself, my friends and classmates or workmates. | Yo puedo... _____ |
| | PORAFOLIO <i>Mapa de conceptos:</i> A minimum of one final copy of an edited graphic organizer summarizing a reading or listening activity. | | | |
| Interpersonal | Yo puedo... Ask and answer questions about what I ate or did. | Yo puedo... Ask and answer questions about what someone else ate or did. | Yo puedo... _____ | Yo puedo... _____ |
| | PORAFOLIO <i>Conversación:</i> Discuss food, sleep, and activity habits (<i>entrevista con la Sra. Dalvit</i>). You must initiate and end the conversation. Be prepared to answer <i>las preguntas de la Sra. Dalvit, también!</i> | | | |
| Presentación | Yo puedo... Name activities and times in my daily schedule. | Yo puedo... Summarize and explain what I ate, what I did, and how much I slept. | Yo puedo... Explain how my sleep, diet, and activity choices affected how I felt. | Yo puedo... _____ |
| | PORAFOLIO <i>Blog:</i> You're a blogger and you've been hired by the <i>revista SportLife</i> to write about how your diet, sleep, and activity choices for a week affected how you felt. | | | |



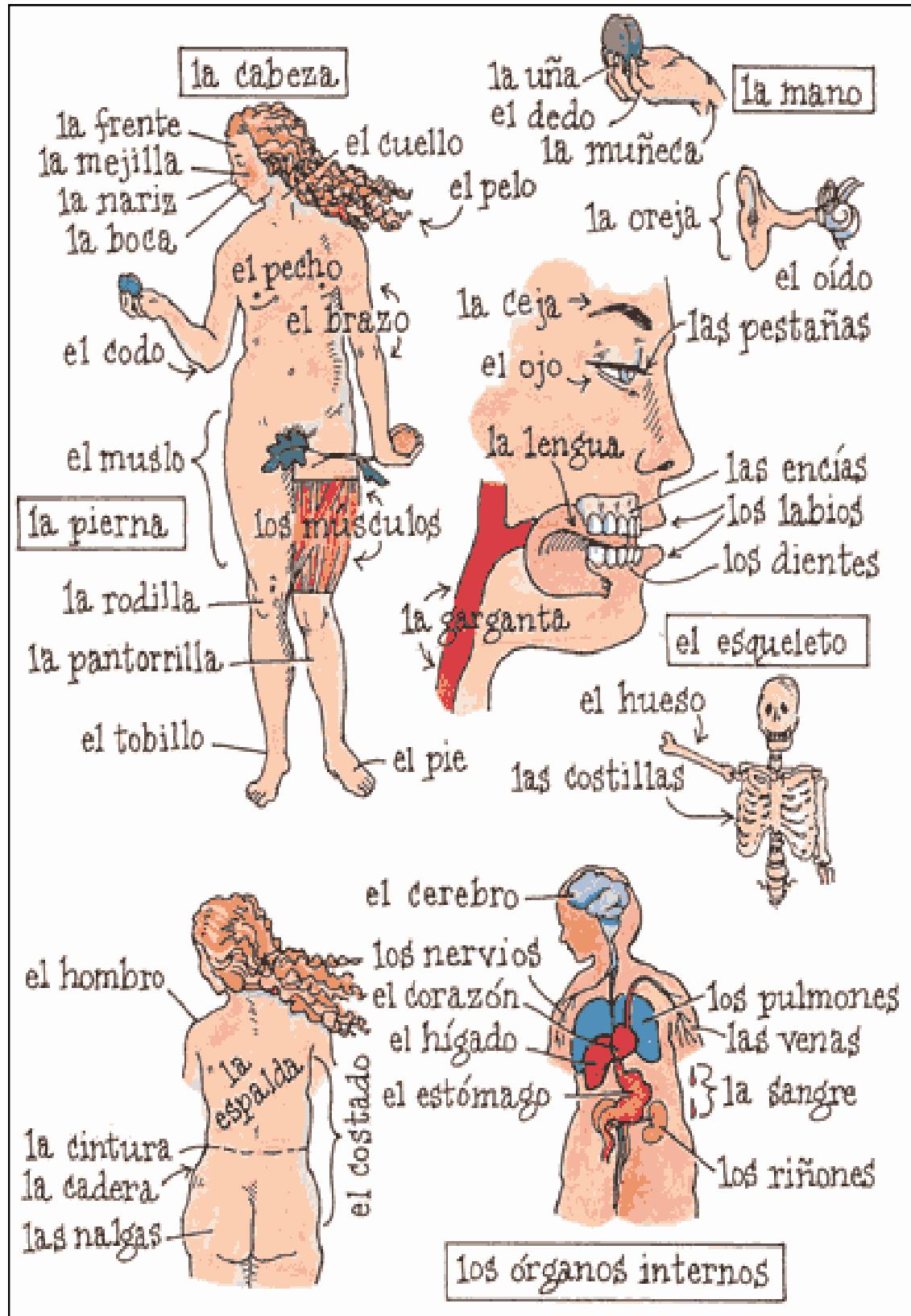
Parte 1: EL CUERPO



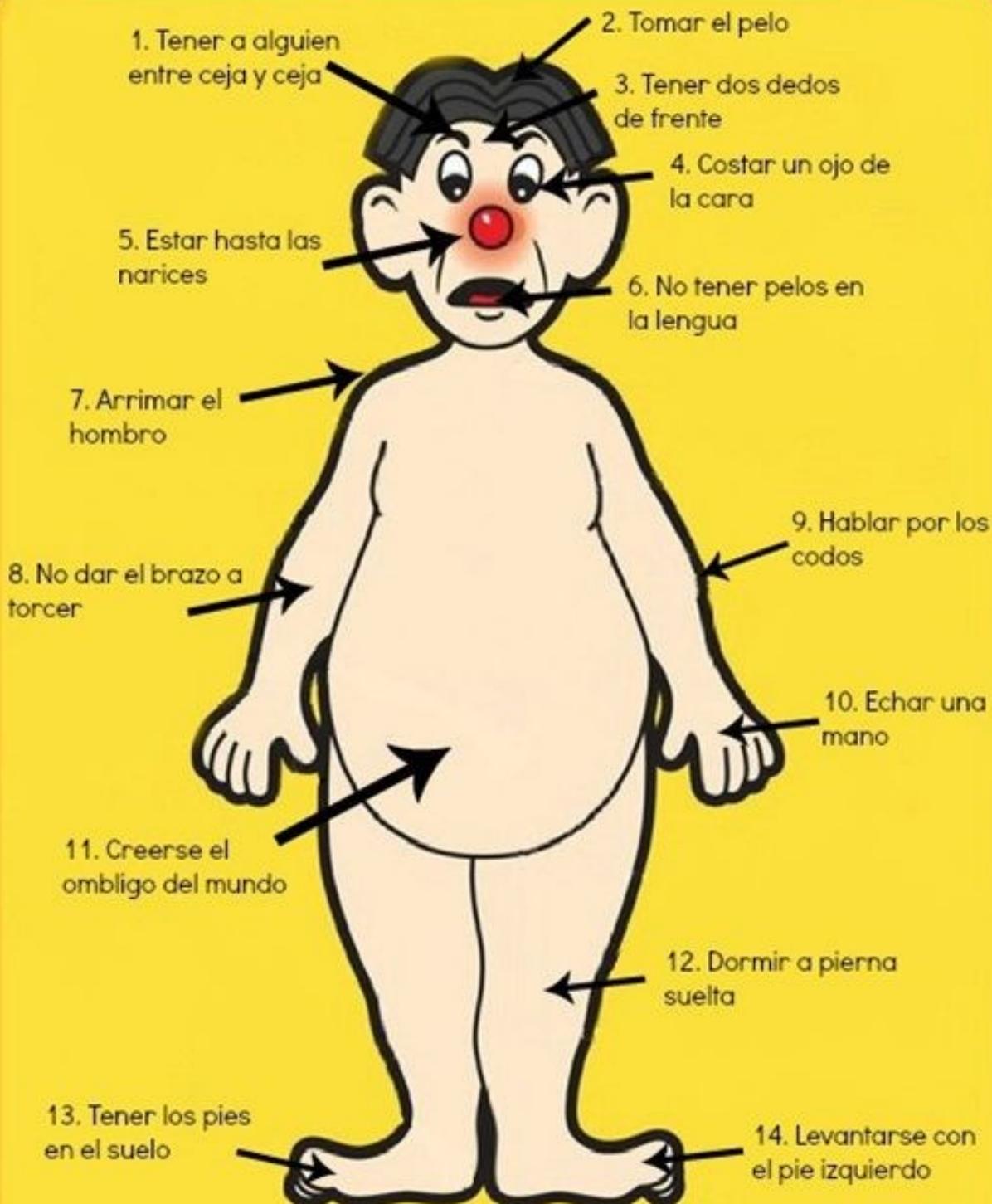
Vocabulario:
Las partes del cuerpo

Yo puedo:

Recognize the names of some parts of the body in a health or fitness class.



Expresiones con partes del cuerpo



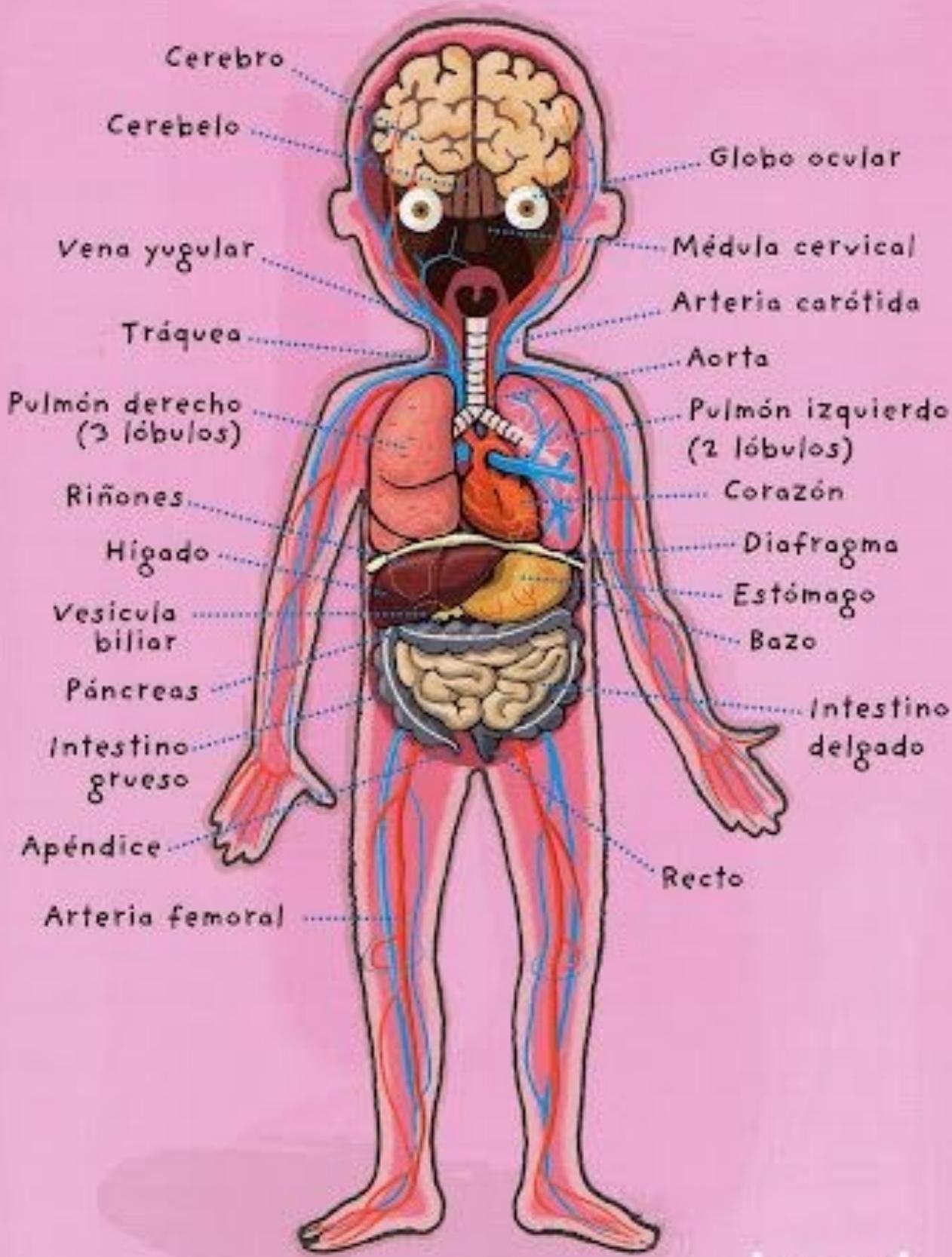
| | |
|---|--|
| NO DAR PIE CON BOLA | ESTAR HASTA LAS NARICES |
| Juan no está preparado para el trabajo. No da pie con bola. Juan is not ready for the job. He doesn't stand with ball. | Estoy hasta las narices de mi jefe I'm sick of my boss |
| | |
| PONER AL MAL TIEMPO, BUENA CARA | HACERSE LA BOCA AGUA |
| iAl mal tiempo buena cara! You may as well look on the bright side | Cuando veo ese plato se me hace la boca agua When I see that plate, it makes my mouth water |
| | |
| HABLAR POR LOS CODOS | ESTAR CON EL AGUA AL CUELLO |
| María habla por los codos. She talks nineteen to the dozen | No puedo pagar, estoy con el agua al cuello con deudas I can't pay, I'm up to my neck in debt |
| | |
| LEVANTARSE CON MAL PIE | ECHAR UNA MANO A ALGUIEN |
| Hoy todo va mal, me he levantado con mal pie. Today everything is going wrong, I woke up on the wrong foot. | ¿Te echo una mano con la mudanza? Do you need a hand with your move? |
| | |
| NO PEGAR OJO | METERSE HASTA LA CABEZA EN ALGO |
| La pasada noche no pégue ojo. Last night, I didn't sleep a wink | Ella está metida hasta la cabeza en el negocio She is fully involved in the business |
| | |

Vocabulario:
Expresiones idiomáticas
con las partes del cuerpo



| | |
|---|--|
| NO DAR PIE CON BOLA | ESTAR HASTA LAS NARICES |
| Juan no está preparado para el trabajo. No da pie con bola. Juan is not ready for the job. He doesn't stand with ball. | Estoy hasta las narices de mi jefe I'm sick of my boss |
| | |
| PONER AL MAL TIEMPO, BUENA CARA | HACERSE LA BOCA AGUA |
| iAl mal tiempo buena cara! You may as well look on the bright side | Cuando veo ese plato se me hace la boca agua When I see that plate, it makes my mouth water |
| | |
| HABLAR POR LOS CODOS | ESTAR CON EL AGUA AL CUELLO |
| María habla por los codos. She talks nineteen to the dozen | No puedo pagar, estoy con el agua al cuello con deudas I can't pay, I'm up to my neck in debt |
| | |
| LEVANTARSE CON MAL PIE | ECHAR UNA MANO A ALGUIEN |
| Hoy todo va mal, me he levantado con mal pie. Today everything is going wrong, I woke up on the wrong foot. | ¿Te echo una mano con la mudanza? Do you need a hand with your move? |
| | |
| NO PEGAR OJO | METERSE HASTA LA CABEZA EN ALGO |
| La pasada noche no pégue ojo. Last night, I didn't sleep a wink | Ella está metida hasta la cabeza en el negocio She is fully involved in the business |
| | |

Vocabulario EXTRA: LOS ÓRGANOS



Janod

Vocabulario útil

Las partes del cuerpo

| | | | |
|---|------------------------|-------------------------------|---------------------|
| la cabeza | <i>head</i> | el pelo | <i>hair</i> |
| la frente | <i>forehead</i> | el ojo | <i>eye</i> |
| la ceja | <i>eyebrow</i> | las pestañas | <i>eyelashes</i> |
| la oreja | <i>ear (outer ear)</i> | el oído | <i>inner ear</i> |
| la nariz | <i>nose</i> | la boca | <i>mouth</i> |
| los labios | <i>lips</i> | la lengua | <i>tongue</i> |
| los dientes | <i>teeth</i> | el bigote | <i>moustache</i> |
| la mejilla | <i>cheek</i> | la barbilla, el mentón | <i>chin</i> |
| la barba | <i>beard</i> | el cuello | <i>neck</i> |
| la garganta | <i>throat</i> | el hombro | <i>shoulder</i> |
| el brazo | <i>arm</i> | el codo | <i>elbow</i> |
| la muñeca | <i>wrist</i> | la mano | <i>hand</i> |
| el dedo | <i>finger</i> | el pulgar | <i>thumb</i> |
| el índice | <i>index finger</i> | el meñique | <i>pinky</i> |
| la barriga, la panza, la guata, el abdomen | <i>belly</i> | la espalda | <i>back</i> |
| el estómago | <i>stomach</i> | el pecho | <i>chest</i> |
| las caderas | <i>hips</i> | el cinturón | <i>waist</i> |
| las nalgas, las pompas, el trasero, el poto | <i>buttocks</i> | la pierna | <i>leg</i> |
| el muslo | <i>thigh</i> | la rodilla | <i>knee</i> |
| el tobillo | <i>ankle</i> | el pie | <i>foot</i> |
| los dedos del pie | <i>toes</i> | el ombligo | <i>belly button</i> |

¿Qué te duele?

_____ la espalda.

¿Qué le duele a
usted?

_____ los pies.

¿Qué le duele a
Silvia?

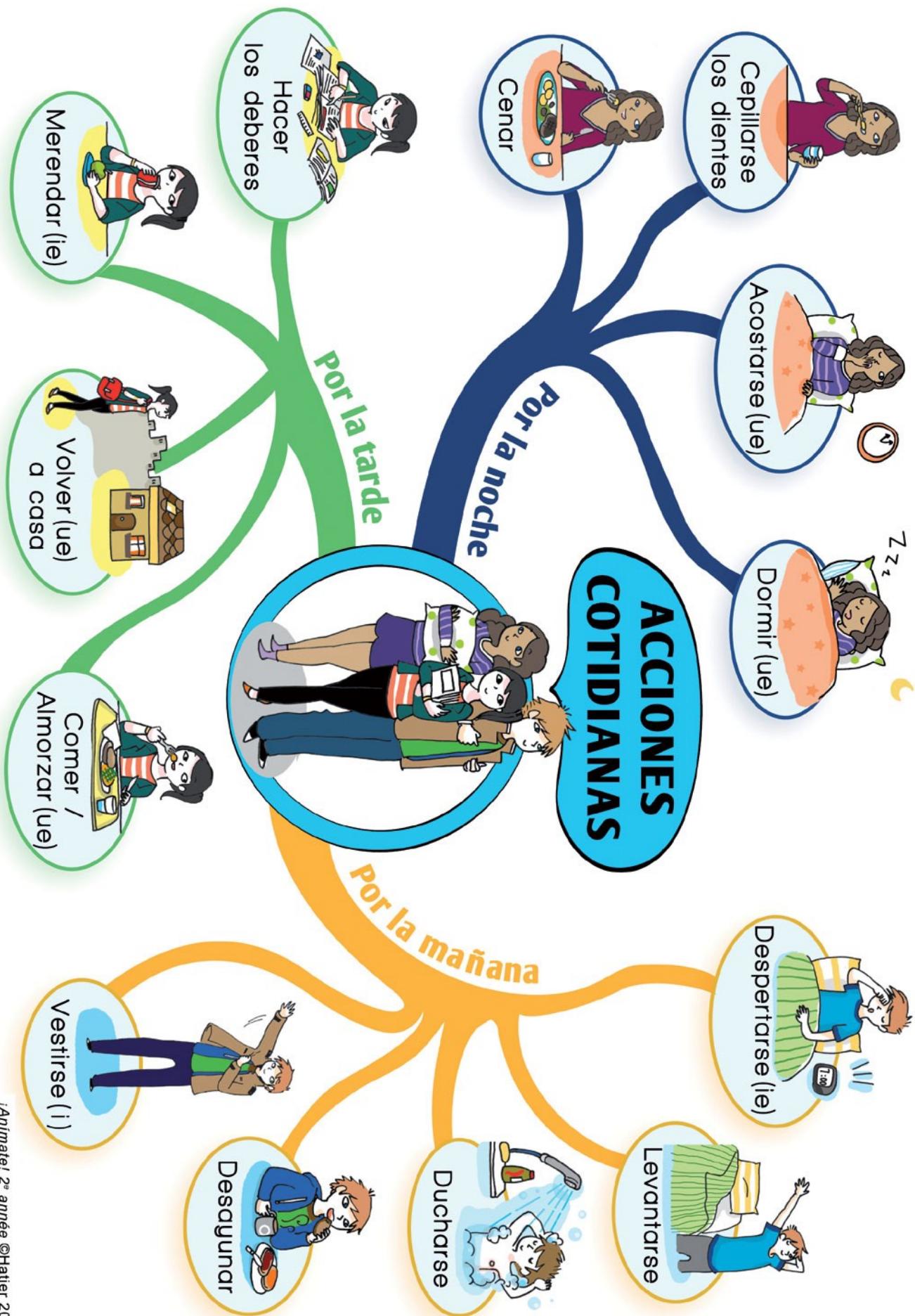
_____ la garganta.

_____ los hombros.

_____ la muñeca.

_____ las manos.

ACCIONES COTIDIANAS



Parte 2:

MI RUTINA DIARIA



Vocabulario:
Rutina diaria



Me levanto



Me ducho



Me visto



Desayuno



Voy al trabajo



Comienzo a trabajar



Almuerzo



Termino de trabajar



Llego a casa



Ceno



Veo televisión



Me acuesto

Describe
tu rutina
diaria

Función: los verbos reflexivos

(talking about what you do to yourself)

To describe people doing things for themselves, use **reflexive verbs** (for example, brushing one's teeth or combing one's hair).

| levantarse = | |
|-----------------|--------------------|
| yo | nosotros(as) |
| tú | vosotros(as) |
| él, ella, usted | ellos(as), ustedes |

When you don't use the reflexive pronoun, the person doing the action does **not receive** the action:

Ronaldo _____.
Ronaldo washes himself.

Ronaldo _____ el carro.
Ronaldo washes the car.

Primero yo _____ la ropa.
First I put on my clothes.

Notice we say "la ropa" not "mi ropa," because reflexive pronouns include the concept of possession.

When you use the **infinitive form** of a reflexive verb **after a conjugated verb**, be sure to use the correct **reflexive pronoun**.

Quiero _____ temprano.
I want to get up early.

_____ quiero _____ temprano.
I want to get up early.

Some verbs have different meanings when used reflexively:

dormir (ue) *to sleep*

to fall asleep

ir *to go*
yo voy...

to leave, to go away

poner *to put*
yo pongo...

to put on (clothes)

Yo puedo:
Explain my daily routine

Estructura:
Verbos reflexivos



To discuss your daily routine the following phrases are useful:

When do you brush your teeth?

At what time do you wake up?

I wake up at 6:15 in the morning.

What do you do **first**?

First, I shave.

What do you do **next**?

Next, I shower.

Then what do you do?

Then I dry off.

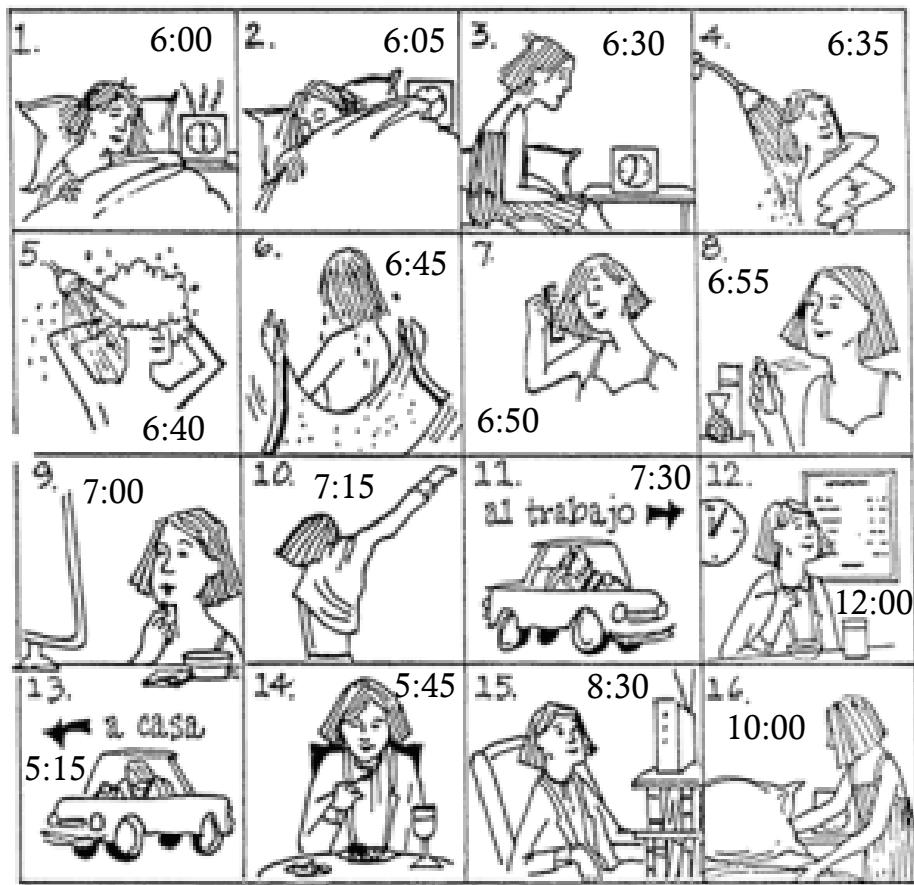
Yo puedo:

Ask and answer questions about what I ate or did.

Ask and answer questions about what someone else ate or did.

Name activities and times in my daily schedule.

Función: mi rutina diaria



Describe la rutina de Carlota.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

14. _____
15. _____
16. _____

Vocabulario útil

¿Qué haces normalmente en un día?

Verbos reflexivos

| | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------------|
| despertarse (e→ie) | <i>to wake up</i> | cepillarse | <i>to brush</i> |
| levantarse | <i>to get up</i> | cepillarse los dientes | <i>to brush one's teeth</i> |
| arreglarse | <i>to get ready, primp</i> | maquillarse, pintarse | <i>to put on makeup</i> |
| bañarse | <i>to bathe oneself</i> | vestirse (e→i) | <i>to get dressed</i> |
| ducharse | <i>to shower</i> | desayunar(se) | <i>to have breakfast</i> |
| lavarse la cara | <i>to wash one's face</i> | irse | <i>to leave</i> |
| lavarse con el jabón | <i>to wash oneself with soap</i> | afeitarse | <i>to shave</i> |
| lavarse el pelo, la cabeza | <i>to wash one's hair</i> | secarse | <i>to dry oneself</i> |
| acostarse (o→ue) | <i>to lie down</i> | peinarse | <i>to comb one's hair</i> |
| dormirse (o→ue) | <i>to fall asleep</i> | aburrirse | <i>to become bored</i> |
| asustarse (de) | <i>to be scared (of)</i> | caerse (me caigo) | <i>to fall (down)</i> |
| cansarse | <i>to become tired</i> | darse cuenta de | <i>to realize</i> |
| despedirse (e→i) | <i>to say goodbye</i> | disculparse | <i>to apologize</i> |
| divertirse (e→ie) | <i>to enjoy oneself</i> | enojarse (con) | <i>to get angry (with)</i> |
| portarse bien | <i>to behave well</i> | portarse mal | <i>to behave badly</i> |
| preocuparse por | <i>to worry about</i> | reunirse | <i>to meet, get together</i> |
| sentirse (e→ie) | <i>to feel</i> | pelearse | <i>to fight</i> |

Vocabulario útil

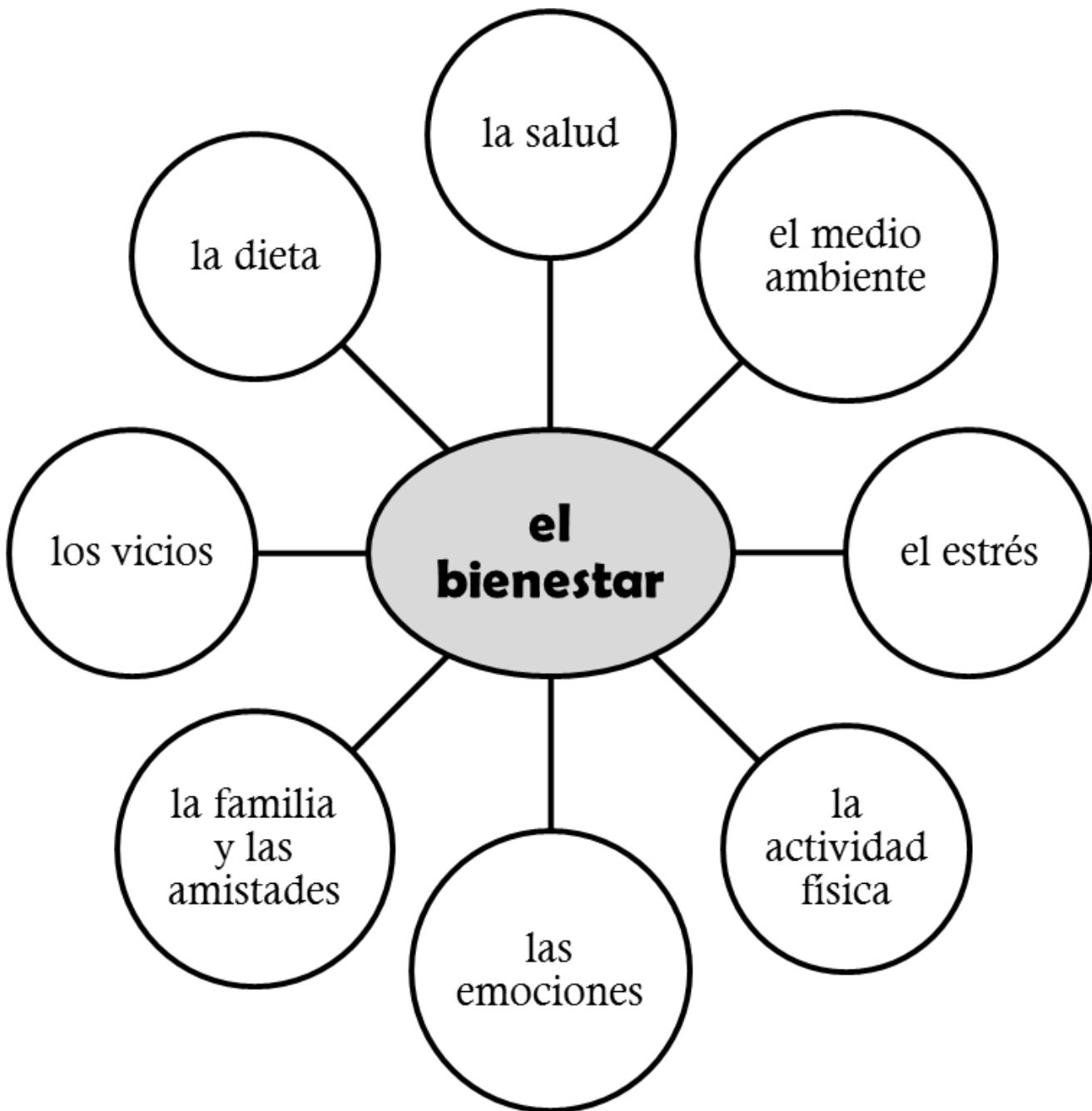
¿Qué haces normalmente en un día?

Más vocabulario necesario

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|
| ir a la escuela | <i>to go to school</i> | el jabón, el champú | <i>soap, shampoo</i> |
| ir al trabajo | <i>to go to work</i> | la toalla | <i>towel</i> |
| volver a casa | <i>to return home</i> | la ducha | <i>shower</i> |
| primero | <i>first</i> | luego | <i>later, then, next</i> |
| después | <i>after, next</i> | entonces | <i>then, so</i> |
| finalmente, por último | <i>lastly</i> | finalmente, por fin | <i>finally</i> |
| hacer los quehaceres | <i>to do the chores</i> | pasar la aspiradora | <i>to vacuum</i> |
| barrer el suelo | <i>to sweep the floor</i> | sacar la basura | <i>to take out the trash</i> |
| lavar los platos, trastes | <i>to wash the dishes</i> | hacer la cama | <i>to make the bed</i> |

Parte 3:

LA SALUD Y EL BIENESTAR



Vocabulario útil

La vida sana y equilibrada

Mantenerse sano(a)

| | | | |
|---------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------|
| el/la adolescente | <i>adolescent</i> | la salud | <i>health</i> |
| la energía | <i>energy</i> | saludable | <i>healthy</i> |
| el medio ambiente | <i>the environment</i> | mantenerse* sano/a | <i>to be healthy</i> |
| caerse (me caigo) | <i>to fall (down)</i> | relajarse | <i>to relax</i> |
| crecer* (yo crezco) | <i>to grow</i> | el bienestar | <i>well-being</i> |
| tratar de... | <i>to try to (do something)</i> | | |

La dieta

| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| evitar | <i>to avoid</i> | la grasa | <i>fat</i> |
| balanceado/a | <i>balanced</i> | el alimento | <i>food</i> |
| quemar calorías | <i>to burn calories</i> | la comida chatarra | <i>junk food</i> |
| el calcio | <i>calcium</i> | la alimentación | <i>nourishment</i> |
| los carbohidratos | <i>carbohydrates</i> | nutritivo/a | <i>nutritious</i> |
| el colesterol | <i>cholesterol</i> | la proteína | <i>protein</i> |
| consumir | <i>to consume</i> | el tamaño de la ración | <i>serving size</i> |
| el consumo | <i>la consumption</i> | el sodio | <i>sodium</i> |
| sanar | <i>to cure, heal, make healthy</i> | fortalecer | <i>to strengthen</i> |
| estar a dieta | <i>to be on a diet</i> | cuidarse | <i>to take care of oneself</i> |
| la dieta completa | <i>a well-balanced diet</i> | las vitaminas | <i>vitamins</i> |
| la dieta sana y equilibrada | <i>a healthy and balanced diet</i> | | |

La actividad física

| | | | |
|-------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|
| el atletismo | <i>athletics</i> | hacer deporte | <i>to do a sport</i> |
| entrenarse | <i>to train</i> | estirarse | <i>to stretch</i> |
| sudar | <i>to sweat</i> | estar bien hidratado/a | <i>to be well-hydrated</i> |
| el estrés | <i>stress</i> | hacer el senderismo | <i>to hike</i> |
| subir la escalera | <i>to go up stairs</i> | tomar las escaleras | <i>to take the stairs</i> |

La salud mental

| | | | |
|------------------------------|---|---------------------|------------------------|
| sentirse (e→ie) | <i>to feel</i> | la autoestima | <i>self-esteem</i> |
| las emociones | <i>emotions</i> | el acoso | <i>bullying</i> |
| las amistades | <i>friendships</i> | estar deprimido/a | <i>to be depressed</i> |
| sufrir de la depresión | <i>suffer from depression</i> | las redes sociales | <i>social networks</i> |
| la tecnología | <i>technology</i> | los aparatos | <i>devices</i> |
| darse cuenta de | <i>to realize</i> | disculparse | <i>to apologize</i> |
| enojarse (con) | <i>to get angry (with)</i> | portarse mal | <i>to behave badly</i> |
| portarse bien | <i>to behave well</i> | la presión de grupo | <i>peer pressure</i> |
| temperamental | <i>temperamental, moody</i> | gruñón, gruñona | <i>grouchy</i> |
| el humor, el estado de ánimo | <i>mood, state, temporary disposition</i> | | |

Vocabulario útil (página 2)

Los vicios

| | |
|------------------------|----------------------------|
| fumar cigarrillos | <i>to smoke cigarettes</i> |
| usar drogas , drogarse | <i>to use drugs</i> |
| la comida chatarra | <i>junk food</i> |
| acostarse tarde | <i>to go to bed late</i> |
| la flojera | <i>laziness</i> |

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ser un mueble, vago/a | <i>to be a couch-potato</i> |
| tomar (alcohol) | <i>to drink (alcohol)</i> |
| alimentos azucarados | <i>sugary foods</i> |
| la adicción | <i>addiction</i> |

Hacer sugerencias

| | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| aconsejar | <i>to advise</i> |
| el (los) consejo(s) | <i>advice</i> |
| una encuesta | <i>survey</i> |
| obtener* mejores resultados | <i>to obtain better results</i> |

| | |
|----------------|-------------------------|
| Te aconsejo... | <i>I advise you...</i> |
| deber | <i>should, ought to</i> |
| el rendimiento | <i>performance</i> |

Transiciones y otras frases útiles

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| generalmente | <i>generally</i> |
| frecuentemente | <i>frequently</i> |
| en segundo lugar | <i>in the second place</i> |
| similarly | <i>de igual manera</i> |
| además | <i>further, furthermore</i> |
| en otras palabras... | <i>in other words...</i> |
| es decir... | <i>namely, that is</i> |
| como | <i>such as, like</i> |
| sin embargo, no obstante | <i>however</i> |
| es importante ... | <i>it's important</i> |
| es imprescindible... | <i>it's essential</i> |

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| por lo general, en general | <i>in general</i> |
| en primer lugar | <i>in the first place</i> |
| por otro lado | <i>on the other hand</i> |
| por ejemplo... | <i>for example...</i> |
| finalmente, por fin | <i>finally</i> |
| en particular | <i>in particular</i> |
| específicamente | <i>specifically</i> |
| conversely | <i>a la inversa</i> |
| aunque | <i>although</i> |
| es necesario... | <i>it's necessary</i> |

Creo (que)... *I believe (that)...*

Digo (que)... *I say (that)...*

¿Con qué frecuencia...? *How often...?*

¿A qué hora te acuestas? *What time do you go to bed?*

¿A qué hora te despiertas? *What time do you wake up?*

Por lo general, ¿cuántas horas duermes cada noche? *In general, how many hours do you sleep each night?*



Vocabulario:
La vida sana y
equilibrada

Función: el pretérito, verbos -AR y -CAR, -GAR, -ZAR (*talking about what happened in the past*)

To talk about actions completed in the past, use the **preterite tense**.

| Verbos -AR | |
|-----------------|--------------------|
| lavar = | |
| yo | nosotros(as) |
| tú | vosotros(as) |
| él, ella, usted | ellos(as), ustedes |

Regular verbs that end in -_____ , -_____ or -_____ have a spelling change in the **yo form** of the preterite to maintain the original sound of the verb stem.

| <i>becomes</i> | | | |
|------------------|--|--|------|
| sac <u>a</u> r | | | (yo) |
| pag <u>a</u> r | | | (yo) |
| empe <u>z</u> ar | | | (yo) |

¿Qué hiciste anoche?

What did you do last night?

Yo puedo:

Explain what I ate, what I did, and how much I slept.

Fui al restaurante y tomé una limonada.

I went to the restaurant and drank a lemonade.



Estructura:
Pretérito :
verbos -AR

Función: el pretérito, verbos -ER e -IR

(*talking about what happened in the past*)

To talk about actions completed in the past, use the **preterite tense**.

Verbos -ER

aprender =

| | |
|-----------------|--------------------|
| yo | nosotros(as) |
| tú | vosotros(as) |
| él, ella, usted | ellos(as), ustedes |

Regular verbs that end in -_____ , -_____ or -_____ have a spelling change in the **yo form** of the preterite to maintain the original sound of the verb stem.

Verbos -IR

subir =

| | |
|-----------------|--------------------|
| yo | nosotros(as) |
| tú | vosotros(as) |
| él, ella, usted | ellos(as), ustedes |

¿Qué hiciste anteayer?

What did you do the day before yesterday?

Yo puedo:

Explain what I ate, what I did, and how much I slept.

Hice ejercicio, comí el pescado, y me dormí temprano.

I exercised, ate fish, and fell asleep early.



Estructura:
Pretérito :
verbos -ER, -IR

Función: Palabras afirmativas y negativas

When you talk about an indefinite or negative situation, use an **afirmativo** or a **negativo** word:

| Palabras afirmativas | Palabras negativas |
|----------------------|------------------------|
| <i>something</i> | <i>nothing</i> |
| <i>someone</i> | <i>no one</i> |
| <i>some</i> | <i>none, not any</i> |
| <i>always</i> | <i>never</i> |
| <i>also</i> | <i>neither, either</i> |

El mesero pregunta: **¿Algo** de tomar?

Something to drink?

Sofía dice:

Por ahora, **nada** más.

For now, nothing more.

Casos especiales / Special cases: ALGUNO(A) and NINGUNO(A)

Las chicas quieren **algún** postre, pero Carlos no quiere **ningún** postre.

A **algunas** personas no les gustan las zanahorias.

Algunos clientes piden la especialidad de la casa.

¿Masculino o femenino?

Doble-negativo / Double negative:

No quiero **nada**.

Carlos **no** quiere **ninguno** (de los postres).

Nadie quiere postre.

Las chicas **nunca** comen en casa.



Estructura:
Palabras
afirmativas y
negativas

Función: El verbo DEBER

The verb **deber** means _____ or _____.

To say what people should do, use a **conjugated form of deber** with the **infinitive** of another verb.

Debo hacer ejercicio.

I should exercise.

Debes cepillarte los dientes.

You should brush your teeth.

Debe consumir menos refrescos.

He should consume fewer sodas.

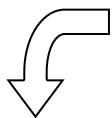
deber =

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| yo | nosotros(as) |
| tú | vosotros(as) |
| él, ella, ellos(as), ustedes | ellos(as), ustedes |

Usando complementos directos e indirectos con *deber*

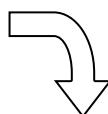
Remember, you can put a **pronoun** (me, te, lo, la, nos, os, los, las, etc.) _____

_____ a conjugated verb or _____ it to an infinitive.



¿Por qué te debo ayudar?

Why should I help you?



En vez de mirar la televisión, debes ayudarme.

Instead of watching TV, you should help me.

Why should I shower?



Estructura:
Deber