Capítulo 7

GeoVisión

▲ **Buenos Aires,** la capital de Argentina, se encuentra en la boca del Río de la Plata en la costa del Océano Atlántico.

Geocultura Argentina

► **San Carlos de Bariloche,** al pie de los Andes y al borde del Lago Nahuel Huapí en la Patagonia, se conoce como la Suiza de los Andes debido a su geografía montañosa.

► **La Pampa,** la tierra de los gauchos y el corazón de la ganadería argentina, se caracteriza por ser casi plana.

OCÉANO PACÍFICO

Almanaque

Población
39.537.943

Capital
Buenos Aires

Gobierno
república

Idioma oficial
español

Moneda
peso argentino

Código Internet
www.[ ].ar

◄ **Los porteños** A la gente de Buenos Aires se le conoce como *porteños*. Aquí se ven dos jóvenes porteños en vestidos tradicionales.

¿Sabías que...?

El Cerro Aconcagua, en los Andes, es la cima más alta del hemisferio occidental. Se encuentra en la región de Cuyo y alcanza 6.960 metros.

►La Garganta del Diablo, una de 275 cascadas en la frontera con Brasil, es la caída de agua más impresionante de las Cataratas del Iguazú.

▼ El Parque Provincial Ischigualasto es un área de extrañas formaciones geológicas, con fósiles del periodo triásico. El Eoraptor lunensis, uno de los dinosaurios más antiguos, fue descubierto en este lugar.

▼ Los pingüinos de Magallanes viven en grandes colonias en el extremo sur de Argentina.

▼ Ushuaia, en Tierra del Fuego, es la ciudad más sureña del mundo. Durante el verano en diciembre y enero hay días que cuentan con veinte horas de luz.

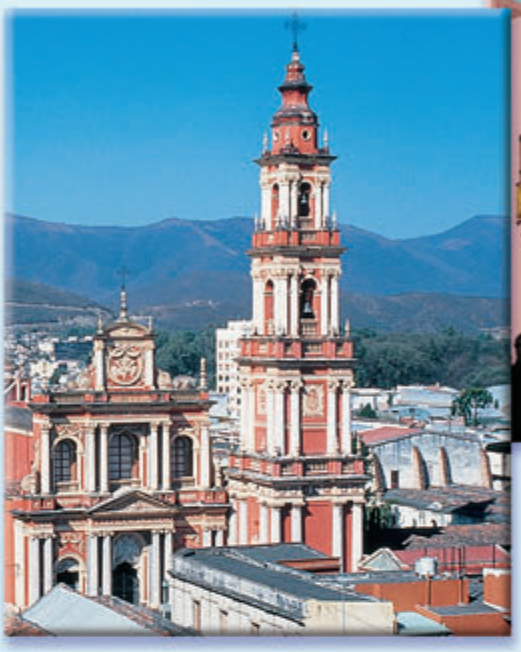
¿Qué tanto sabes...?

¿Adónde vas si quieres encontrar fósiles? ¿Dónde hay días muy largos?

A conocer Argentina

La arquitectura

▼ **La arquitectura europea** de los Alpes en la ciudad de San Carlos de Bariloche refleja la herencia alemana de esta región andina.



▲ **Iglesia y Convento de San Francisco de Salta** se halla al extremo norte del país. La torre, diseñada por arquitectos españoles e italianos, es una de las más altas de Sudamérica. Mide 53 metros.

▲ **La Boca, Buenos Aires** Originalmente el hogar de los inmigrantes italianos, las calles pintorescas del barrio de La Boca son famosas por el colorido de sus casas y la música de tango que permea el ambiente.

El arte

▼ **En la Cueva de las Manos** en la Patagonia, la representación de manos negativas es obra de los cazadores prehistóricos que habitaron la región hace más de diez mil años.

▲ ***Vuel Villa*** (1936) es obra del maestro del arte argentino, Xul Solar (1887–1963). El artista, de herencia alemana, tuvo gran influencia en el desarrollo del arte moderno de su país.

Las celebraciones

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Photo Tour

Interactive TUTOR

▼ **La Fiesta de la Semana de la Tradición** se celebra en San Antonio de Areco. Es la mayor fiesta en Argentina dedicada al gaucho y sus costumbres.

▲ **El Festival del Tango** en Buenos Aires se dedica a la música y al baile de tango, una expresión puramente argentina, que se originó en los barrios de los inmigrantes durante el siglo XIX.

¿Sabías que...?

Entre 1857 y 1939 3,5 millones de personas inmigraron a Argentina de Italia, España, Alemania, Inglaterra, Suiza, Austria, Noruega, Siria y muchos países más. Para 1914, 30% de la población argentina había nacido fuera del país.

La comida

▶ **Las picadas** son restaurantes que sirven una gran variedad de tapas y bocaditos preparados con queso, carne, mariscos y nueces.

▲ **La parrillada** es una comida muy típica de Argentina. Se combinan varios tipos de carne y se sirven en grandes bandejas.

Conexión Ciencias sociales

El mate Cada día, entre las 4 y las 6 de la tarde, los argentinos toman un té fuerte que se llama mate. Se sirve en una calabacita con bombilla. En algunos pueblos de España se observa la siesta cada día y en Colombia se toman las onces. ¿Hay costumbres en tu familia o comunidad? Compara una costumbre tuya con una de Argentina.

▼ **Calabacitas de mate con bombilla**

Capítulo 7

Cuerpo sano, mente sana

OBJETIVOS

In this chapter you will learn to

- talk about your daily routine
- talk about staying fit and healthy
- talk about how you feel
- give advice

And you will use

- verbs with reflexive pronouns
- infinitives
- stem-changing verbs
- **estar, sentirse,** and **tener**
- negative informal commands
- object and reflexive pronouns with commands

¿Qué ves en la foto?

- **¿Dónde están y qué hacen las personas de la foto?**
- **¿Qué tiempo hace?**
- **¿Qué deportes acuáticos te gustan más?**

El windsurf en el Río de la Plata, Buenos Aires

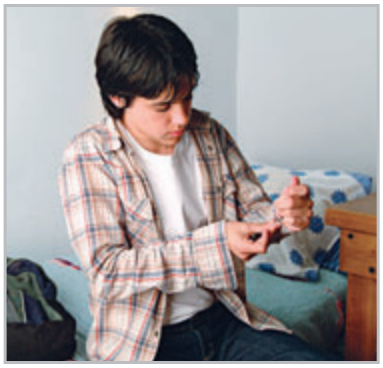
Objetivos

- Talking about your daily routine
- Talking about staying fit and healthy

Vocabulario en acción 1

ExpresaVisión

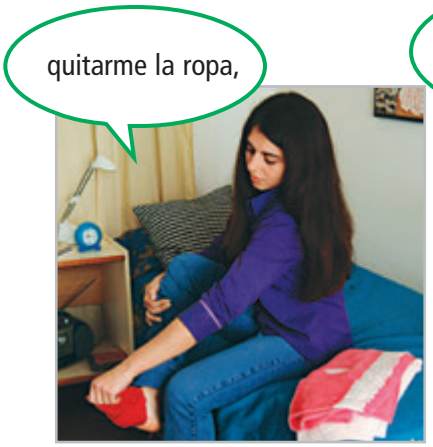
Por la mañana, tengo que...



Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Vocabulario 1 practice

Por la tarde, después de clases, voy a...

Por la noche, necesito...



¡Exprésate!

To talk about your daily routine

Interactive TUTOR

¿Estás listo? ¿Qué te falta hacer?

Are you ready? What do you still have to do?

¡Ay, no! Acabo de levantarme. Tengo que lavarme la cara antes de desayunar.

Oh, no! I just got up. I have to wash my face before I eat breakfast.

¿Qué tienes que hacer para prepararte?

What do you have to do to get ready?

Tengo que secarme el pelo, pero no encuentro la secadora de pelo.

I have to dry my hair, but I can't find the hair dryer.

Vocabulario y gramática, pp. 73–75 Online workbooks

▶ Vocabulario adicional — Partes del cuerpo, p. R10

Nota cultural

Argentina boasts some of the finest ski resorts in the world. Argentina's city of Bariloche is well known for its July ski season. Each August, Bariloche celebrates the National Snow Party, a week of winter competitions and activities. Why do you think the ski season is in July and August in Argentina?

Estación de esquí cerca de San Carlos de Bariloche, Argentina

1 ¿Qué te falta hacer?

Leamos Completa las oraciones con la palabra más apropiada entre paréntesis.

1. Quiero lavarme (la cara/la nariz) antes de cenar.
2. Me gusta (acostarme/entrenarme) temprano por la mañana.
3. Tengo que estirar (la boca/los brazos) antes de levantar pesas.
4. Voy a afeitarme (las piernas/el pelo) antes de ir a la piscina.
5. Necesito lavarme (los dientes/la nariz) después de comer.
6. ¿Dónde está (la navaja/la secadora)? Tengo que secarme el pelo.

2 ¿Qué vas a hacer primero?

Hablemos ¿En qué orden vas a hacer las siguientes cosas?

MODELO **vestirme/bañarme**
Primero voy a bañarme y luego voy a vestirme.

1. bañarme/levantarme
2. secarme el pelo/bañarme
3. lavarme la cara/maquillarme
4. lavarme el pelo/peinarme
5. ponerme la ropa/bañarme
6. acostarme/ponerme el piyama
7. quitarme la ropa/ponerme el piyama
8. vestirme/salir para el colegio

3 ¿Estás listo?

Escribamos/Hablemos Contesta la pregunta del modelo para cada foto.

MODELO **¿Qué tienes que hacer?**
Tengo que afeitarme,
pero no encuentro la navaja.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

¡Exprésate!

To talk about staying fit and healthy	
¿Cómo te mantienes en forma? *How do you stay in shape?*	**Corro y levanto pesas. Entreno las piernas y los brazos.** *I run and lift weights. I work out my legs and my arms.*
¿Qué haces para relajarte? *What do you do to relax?*	**Me entreno. También duermo la siesta o escucho música.** *I work out. I also take a nap or listen to music.*

Interactive TUTOR

Vocabulario y gramática, pp. 73–75

Online workbooks

4 El sábado

Escuchemos Escucha la conversación entre Juan y Laura sobre los planes de ella para el sábado. Luego completa las oraciones con las palabras correctas.

1. Voy a levantarme (temprano/tarde) este sábado.
2. (Corro/Levanto pesas/No me entreno) los sábados.
3. (Casi siempre/A veces/Nunca) almuerzo en casa los sábados.
4. Voy a bañarme (por la mañana/por la tarde) este sábado.
5. Quiero (relajarme/salir con mis amigos) este sábado por la tarde.
6. Para relajarme, prefiero (leer/escuchar música/ir de compras).
7. (Siempre/A veces/Nunca) duermo la siesta por la tarde los sábados.

Dos muchachas se estiran antes de ir a correr, Buenos Aires

5 Y tú, ¿te entrenas?

Hablemos/Escribamos Completa las oraciones sobre tu propia rutina o la rutina de un atleta *(athlete)*.

1. Para mantenerme en forma, yo...
2. Cuando hago ejercicio, me gusta...
3. Cuando no tengo ganas de hacer ejercicio, me gusta...
4. A veces tengo que acostarme temprano porque...
5. Para relajarme, prefiero...

Comunicación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

6 Tengo prisa

Escribamos/Hablemos En parejas, dramaticen *(role-play)* la siguiente situación. Acabas de levantarte y son las 7:30. Las clases empiezan en menos de una hora y no encuentras dos cosas que necesitas para prepararte. Tu madre trata de ayudarte. ¿Qué le preguntas? ¿Qué te dice ella?

Objetivos
- Verbs with reflexive pronouns
- Infinitives
- Review of stem-changing verbs

Gramática en acción 1

GramaVisión

Verbs with reflexive pronouns

Interactive TUTOR

1 If the subject and object of a verb are the same, a **reflexive pronoun** can be used. The **reflexive pronoun** shows that the subject acts upon itself. When you conjugate a verb like **lavarse,** include the **reflexive pronoun** that agrees with the subject.

yo	**me** lavo	nosotros(as)	**nos** lavamos
tú	**te** lavas	vosotros(as)	**os** laváis
Ud., él, ella	**se** lava	Uds., ellos(as)	**se** lavan

2 **Reflexive pronouns** can go before a conjugated verb or can be joined to the end of an **infinitive**. After reflexive verbs, use **el, la, los** or **las** with parts of the body or clothing.

(Yo) **Me** voy a **lavar la** cara.
I'm going to wash my face.

(Yo) Voy a **lavarme la** cara.
I'm going to wash my face.

3 Verbs can be used with **reflexive pronouns** that refer to the subject or with direct objects that are different from the subject.

refers to the subject
Juan **se acuesta.**
Juan goes to bed.

different from the subject
Juan **acuesta** a los niños.
Juan puts the children to bed.

4 Here are the infinitives for some common reflexive verbs which you have already seen.

afeitar**se**	levantar**se**	preparar**se**
bañar**se**	mantener**se** (ie)	quitar**se**
despertar**se** (ie)	maquillar**se**	relajar**se**
entrenar**se**	peinar**se**	secar**se**
estirar**se**	poner**se**	vestir**se** (i)

Vocabulario y gramática, pp. 76–78
Actividades, pp. 61–63
Online workbooks

Manteniéndose en forma, Buenos Aires, Argentina

7 ¿Qué hace Manuel?

Escuchemos Escucha lo que dice Manuel. ¿Va al colegio o se acuesta?

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Gramática 1 practice

8 Por la mañana

Leamos Una muchacha habla de su día típico. Lee el párrafo y decide si se necesita el pronombre reflexivo con cada verbo.

Mis padres **1.** (levantan/se levantan) a las seis todos los días. Mientras *(While)* mi padre **2.** (prepara/se prepara) para ir al trabajo, mi madre va a la cocina, **3.** (lava/se lava) las manos y **4.** (prepara/se prepara) el desayuno para la familia. Mi hermano menor y yo **5.** (levantamos/nos levantamos) a las siete. Mientras mamá y yo **6.** (vestimos/nos vestimos), papá **7.** (viste/se viste) a mi hermano. Después del desayuno, mamá **8.** (lava/se lava) los platos rápidamente mientras mi hermano y yo **9.** (lavamos/nos lavamos) los dientes antes de salir de la casa.

9 ¿Qué y cuándo?

Escribamos Mira las fotos. Escribe una oración para cada foto.

MODELO **El señor Vargas se afeita por la mañana.**

el señor Vargas
por la mañana

1. Laura
7:00 A.M.

2. ellas
por la tarde

3. nosotros
los fines de semana

4. tú
por la noche

Comunicación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

10 Cuéntame de ti

Hablemos En grupos pequeños, utilicen estas frases para preguntarles a sus compañeros qué hacen los sábados.

relajarse	entrenarse en el gimnasio
levantarse temprano	ponerse ropa vieja
maquillarse/afeitarse	salir con los amigos

Using infinitives

1 A **reflexive pronoun** can go at the end of an **infinitive** or before a conjugated verb. The meaning does not change.

Yo no quiero **afeitarme** hoy. = Yo no **me** quiero **afeitar** hoy.
I don't want to shave today.

2 To say what someone just did, use the present tense of **acabar de** followed by an **infinitive.**

Acabo de lavar el carro.
I just washed my car.

Los niños **acaban de acostarse.**
The children just went to bed.

3 Use the preposition **para** before an infinitive to explain your purpose for doing something. Verbs after prepositions and prepositional phrases such as **para**, **antes de** and **después de** are in the **infinitive.**

Tengo que levantarme temprano **para levantar** pesas con Ana en el gimnasio.
I have to get up early (in order) to . . .

Vocabulario y gramática, pp. 76–78
Actividades, pp. 61–63

En inglés

In English, you can say **in order to** or just **to** to explain your purpose for doing something.

I need to call John (**in order**) **to** see how he's doing.

In English, what form of the verb usually comes right after a preposition?

In Spanish, use **para** followed by an infinitive to explain your purpose. If you're talking about going somewhere to do something, use **a** followed by an infinitive.

Necesito llamar a Juan **para** saber cómo está.

Necesito ir al gimnasio **a** levantar pesas.

Manteniéndose en forma en un gimnasio

11 ¿Qué sigue?

Escribamos/Hablemos Completa las oraciones con los verbos correctos entre paréntesis. Luego di si cada oración es **cierta** o **falsa** para ti.

1. **(se levanta, se levantan, me levanto, levantarse, levantarme)**
   a. Mis padres ____ a las seis de la mañana.
   b. Mi padre ____ primero.
   c. (Yo) ____ temprano todos los días también, pero prefiero ____ a las siete u ocho.
2. **(se viste, me visto, vestirse, vestirme)**
   a. Mi madre desayuna antes de ____.
   b. (Yo) prefiero desayunar después de ____.
   c. (Yo) siempre ____ en el baño.
3. **(me lavo, nos lavamos, lavarme, lavarnos)**
   a. Después de desayunar voy al baño a ____ los dientes.
   b. (Yo) siempre ____ los dientes por la mañana.
   c. En el colegio no nos gusta ____ los dientes.
4. **(se acuesta, me acuesto, nos acostamos, acostarse)**
   a. Nosotros ____ tarde en mi familia.
   b. (Yo) ____ primero, a las once.
   c. Mi padre prefiere leer un poco antes de ____.

12 Antes de acostarte

Hablemos Di cuándo vas a hacer las siguientes actividades.

MODELO **bañarme**
Me voy a bañar esta noche antes de acostarme.

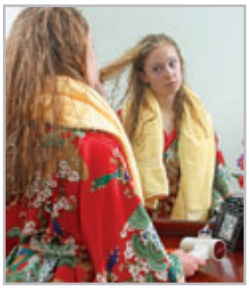
1. levantarme
2. acostarme
3. ponerme el piyama
4. relajarme
5. entrenarme
6. vestirme

13 ¿Cuál es la situación?

Escribamos/Hablemos Mira las fotos de las personas e indica qué acaban de hacer y qué van a hacer.

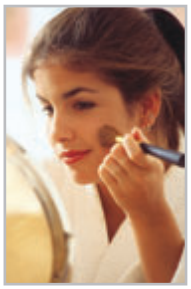
MODELO **Acabo de ponerme el piyama. Voy a acostarme.**

yo



1. ella

2. él



3. tú

4. Juan

Comunicación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

14 ¿Cómo es tu rutina?

Escribamos/Hablemos Prepara cinco preguntas para un(a) compañero(a) de clase usando palabras de cada grupo. Luego, contesta las preguntas de tu compañero(a).

MODELO **¿Vas a levantarte temprano mañana?**

ir a	levantarte	todos los días/los sábados
necesitar	acostarte	temprano/tarde
tener que	lavarte el pelo	por la mañana/por la noche/por la tarde
querer	afeitarte	esta noche/mañana/el sábado
poder	entrenarte	antes de desayunar/después de estudiar

15 Encuesta

Hablemos En grupos, comparen sus respuestas a la Actividad 14. Basándose en lo que dice cada persona, ¿quién se cuida mejor la salud?

Stem-changing verbs

1 In the present tense, some verbs have a stem change in all but the **nosotros** and **vosotros** forms.

2 The verbs **despertarse** *(to wake up)* and **mantenerse en forma** *(to stay in shape)* have an **e → ie** stem change. **Acostarse** *(to go to bed)* and **encontrar** *(to find)* have an **o → ue** change, while **vestirse** *(to get dressed)* has an e → **i** stem change.

acostarse (o → ue)					
yo	me	acuesto	nosotros(as)	nos	acostamos
tú	te	acuestas	vosotros(as)	os	acostáis
Ud., él, ella	se	acuesta	Uds., ellos, ellas	se	acuestan

Mi hermana y yo nos **acostamos** a las diez.

vestirse (e → i)					
yo	me	visto	nosotros(as)	nos	vestimos
tú	te	vistes	vosotros(as)	os	vestís
Ud., él, ella	se	viste	Uds., ellos, ellas	se	visten

Mi abuela se **viste** de ropa elegante.

Vocabulario y gramática, pp. 76–78
Actividades, pp. 61–63

¿Te acuerdas?

Here are some of the **stem-changing verbs** you have seen so far.

querer (**e → ie**)
poder (**o → ue**)
jugar (**u → ue**)
pedir (**e → i**)

16 Nuestra rutina

Escuchemos Decide si estas oraciones son **ciertas** o **falsas.**

1. El papá de Camila se acuesta antes que su mamá.
2. Su hermano se acuesta después de jugar al ajedrez por Internet.
3. Su mamá sirve huevos, tocino, y pan tostado para el desayuno.
4. Por la mañana, Camila y su hermano se levantan tarde.
5. Después de desayunar, Camila se viste y se maquilla.

17 Lo que hacen todos

Escribamos Di quién hace las siguientes cosas, cómo y cuándo.

MODELO **(no) jugar (mis abuelos/mi hermano)**
Mis abuelos no juegan a los videojuegos nunca.
Mi hermano juega al ajedrez conmigo a veces.

1. (no) acostarse (yo/mi mejor amigo)
2. (no) vestirse (mis padres/mi hermano(a) mayor)
3. (no) pedir verduras en restaurantes (yo/mis amigos)
4. (no) tener prisa (mi profesor(a)/mis padres)

18 La rutina familiar

Leamos/Escribamos Completa las oraciones con la forma del verbo en paréntesis que corresponde según el contexto.

Después del colegio mi hermana ___1___ (servir/jugar) videojuegos pero yo ___2___ (probar/empezar) mi tarea a las tres. Mi hermana y yo ___3___ (servir/almorzar) la cena todos los días. Mis padres ___4___ (acostar/preferir) cenar muy temprano. Mi padre siempre ___5___ (querer/servir) leer un libro después de cenar pero mi madre ___6___ (dormir/preferir) escuchar música. Mi padre siempre ___7___ (levantarse/acostarse) antes de las nueve de la noche.

19 ¿Qué pasa en casa?

Escribamos Utiliza las palabras de los cuadros para describir qué hacen las personas en cada dibujo.

1.

2.

jugar	llover
poder	querer

probar	servir
preferir	vestirse

Comunicación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

20 Tu rutina diaria

Hablemos Utiliza estas frases para entrevistar a tu compañero(a) sobre los días que va al colegio. Comparen sus respuestas.

despertarse temprano/tarde	vestirse en menos de veinte minutos
dormir mucho/poco	dormir la siesta
jugar a...	encontrar tu mochila/libro de español
volver a casa	empezar la tarea

Cultura

VideoCultura

Comparaciones

Parque Palermo, Buenos Aires

¿Cómo te mantienes en forma?

La necesidad de mantenerse en forma es universal. En Argentina los jóvenes prefieren mantenerse en forma practicando el esquí, el patinaje en hielo y el hockey, también el ciclismo, la natación, el windsurf, el taekwondo, el alpinismo y, desde luego, el fútbol. Muchos jóvenes se mantienen en forma con la práctica del fútbol todos los fines de semana. ¿Qué diferencia hay entre lo que hacen estos jóvenes y lo que haces tú para mantenerte en forma?

Miguel
Buenos Aires, Argentina

¿Crees que estás en forma ahora?

Eh, sí, creo que estoy en forma, me mantengo, trato siempre de salir a correr, cosas por el estilo, cosas de mantenerme siempre en forma.

¿Cómo te mantienes en forma?

Practico gimnasia acrobática desde hace nueve años. Este, salgo a correr, distintos tipos de deportes... me gusta un poquitito de todo, muy variado.

Para ti, ¿qué es lo difícil de mantenerte en forma?

Lo difícil de mantenerse en forma, yo creo que es mantener una constancia en un entrenamiento, fijarse objetivos y a partir de ahí, bueno, a ver qué pasa.

¿Qué haces para relajarte?

Me gusta leer. Me gusta escuchar música, especialmente leer porque como quien dice, este, en un cuerpo sano, mente sana.

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Online Edition

Ivania
San José, Costa Rica

¿Crees que estás en forma en este momento?

Sí, sí, creo que estoy en forma.

¿Cómo te mantienes en forma?

Yo, para mantenerme en forma, camino, corro o voy al gimnasio.

Para ti, ¿qué es lo difícil de mantenerte en forma?

Para mí, lo difícil de mantenerme en forma es poder evitar comer chocolate, picaditas o helados.

¿Qué haces para relajarte?

Yo para relajarme hago muchas cosas, leo poemas, hablo con mis amigos, salgo a pasear.

Para comprender

1. ¿Qué hace Miguel para mantenerse en forma? ¿Qué deportes le gustan a Miguel?
2. ¿Por qué es difícil para Miguel mantenerse en forma?
3. ¿Cómo se mantiene en forma Ivania? ¿Qué le gusta comer a Ivania?
4. ¿Qué hacen Miguel e Ivania para relajarse? ¿Qué cosa hacen los dos? En tu opinión, ¿es cierto lo que dice Miguel, "en un cuerpo sano, mente sana"? ¿Por qué?

Para pensar y hablar

Very often exercise involves going to the gym. But, simple things like walking or riding a bike to places can be enough exercise. Both Miguel and Ivania live in cities in their home countries where places are often within walking distance. Are places easy to walk to in your community, or are they spread out so you have to ride there in a car or bus? How can the way a city is built make it easy or hard for a person to get exercise?

Comunidad

Spanish in Health Care

Many hospitals, clinics, and doctor's offices here in the United States have bilingual employees to work with Spanish-speaking clients. For example, they may educate patients by handing out brochures in Spanish about diet, exercise, or the importance of regular check-ups. Bilingual employees may also be called on to explain a medical procedure or take a Spanish-speaking patient's health history. Research the role of Spanish in health care by contacting a clinic or hospital in your area. Try to interview a Spanish-speaking employee about his or her job. Ask the employee to explain how knowing Spanish helps him or her at work. Another research option is to go to health-related United States government websites and make a list of medical information available in Spanish.

Bilingual Advisory Sign

Objetivos

- Talking about how you feel
- Giving advice

Vocabulario en acción 2

ExpresaVisión

En la enfermería de un colegio en Buenos Aires

¿Qué te pasa?
¿Te duele algo?

Me duele...

la cabeza

el oído

la garganta

el estómago

la mano

el pie

También se puede decir...

Spanish speakers have several different ways of saying **enojarse.** Some Cubans, Colombians, and Venezuelans prefer to say **ponerse bravo,** while Mexicans might say **encolerarse** or **dar coraje.**

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Vocabulario 2 practice

¿Cómo se sienten?

Está cansada.

Está aburrido.

Está nerviosa.

Está triste.

Para cuidar la salud debes...

hacer yoga

caminar

seguir una dieta sana

Más vocabulario...

bajar de peso	*to lose weight*
buscar un pasatiempo	*to find a hobby*
dejar de fumar	*to stop smoking*
enojarse	*to get angry*
estar contento(a)	*to be happy*
subir de peso	*to gain weight*

¡Exprésate!

To ask how someone feels	To respond
Te veo mal. *You don't look well.*	**Es que estoy enferma. Tengo catarro.** *I'm sick. I have a cold.*
¿Qué te pasa? ¿Te duele algo? *What's wrong with you? Does something hurt?*	**Me siento (un poco) cansado y me duelen los pies (las manos).** *I feel (a little) tired and my feet (hands) hurt.*
¿Qué tiene Rosita? ¿Está enojada? *What's the matter with Rosita? Is she angry?*	**No. Le duele el cuello.** *No. Her neck hurts.*

Interactive TUTOR

Vocabulario y gramática, pp. 79–81
Online workbooks

▶ Vocabulario adicional — En el consultorio, p. R8

Nota cultural

Argentina is famous for its **parrilladas**—steaks and other grilled meats. Another important element in Argentine cooking is the influence of Spain and Italy. You might be surprised to find a **milanesa napolitana** served in Buenos Aires. How does Argentine food compare to your diet?

Parrillada en la Feria de Mataderos, Buenos Aires

21 Debes cuidarte mejor

Leamos Lee lo que varios amigos te dicen sobre sus problemas. Escoge la mejor respuesta para cada situación.

1. Me duelen mucho los ojos.
2. Siempre estoy aburrido.
3. Me siento muy cansada.
4. Nunca como frutas ni verduras.
5. Siempre me duele la garganta.
6. Quiero bajar de peso.
7. Tengo catarro.
8. ¡Estoy enojada!
9. Me duelen los pies.

a. Debes dejar de fumar.
b. Necesitas seguir una dieta sana.
c. ¡Usa tus lentes!
d. ¿Qué tal si buscas un pasatiempo?
e. Debes comer menos y hacer ejercicio.
f. No debes correr sin zapatos.
g. Debes dormir lo suficiente.
h. Toma jugo de naranja y descansa.
i. Debes relajarte. ¿Por qué no haces yoga?

22 ¿Qué te duele?

Hablemos Explica qué parte(s) del cuerpo te duele(n) si no puedes hacer las siguientes cosas.

MODELO **correr**
No puedo correr. Me duelen las piernas y los pies.

1. hablar
2. levantar pesas
3. comer
4. escribir
5. oír *(to hear)*
6. estudiar
7. bailar
8. leer
9. jugar al tenis
10. hacer yoga

¡Exprésate!

To give advice

Interactive TUTOR

¿Sabes qué? Comes muy mal. No debes comer tanto dulce ni grasa.
You know what? You eat very badly. You shouldn't eat so many sweets nor so much fat.

Para cuidarte mejor, debes dormir lo suficiente. ¿Por qué no te acuestas más temprano?
To take better care of yourself, you should get enough sleep. Why don't you go to bed earlier?

No debes ver demasiada televisión.
You shouldn't watch too much television.

Vocabulario y gramática, pp. 79–81 Online workbooks

23 ¿Qué te pasa?

Escuchemos Escucha las conversaciones. Escoge el consejo *(advice)* apropiado.

a. Debes usar lentes.
b. Necesitas dormir lo suficiente.
c. ¿Qué tal si caminas o montas en bicicleta?
d. Tienes que relajarte. Debes hacer yoga.
e. ¡Hombre, debes seguir una dieta sana!
f. ¡Deja de fumar!
g. Debes estirarte antes de hacer ejercicios.

24 ¡Ponte en forma!

Escribamos/Hablemos Dile a tu amigo(a) qué debe hacer para ponerse en forma y sentirse mejor. Usa mandatos informales.

1. acostarte temprano
2. hacer ejercicio
3. salir con los amigos
4. ser más activo(a)
5. aprender un deporte nuevo
6. comer bien
7. hacer yoga

Nota cultural

Mate is a popular South American drink made from an herb called **yerba mate.** The dried herb is placed in a gourd or metal cup, also called **mate,** and hot water is poured from a kettle called a **pava. Mate** is then sipped through a metal straw called a **bombilla.**

What kinds of herbal teas do you know about? How are they prepared?

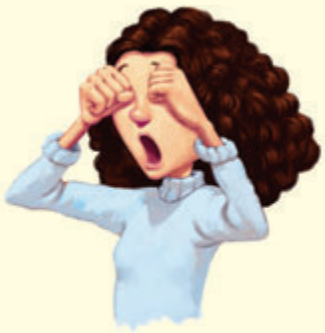
Joven argentina bebiendo mate

Comunicación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

25 ¿Cómo te sientes?

Hablemos Crea una conversación con tu compañero(a) con base en las personas de los dibujos. ¿Cómo se sienten? ¿Qué deben hacer?



1.

2.

3.

Objetivos

- **Estar, sentirse,** and **tener**
- Negative informal commands
- Object and reflexive pronouns with commands

Gramática en acción 2

GramaVisión

Estar, sentirse, and tener

Interactive TUTOR

1 You have used **ser** to tell what people and things are normally like. Use **estar** with adjectives describing mental or physical states or conditions.

Mi amigo **es** joven.
My friend is young.

Está muy cansado.
He's very tired.

2 Like **estar, sentirse** *(to feel)* can be used with adverbs **bien/mal** or with adjectives to describe mental or physical states.

sentirse (e → ie)					
yo	me	s**ie**nto	nosotros(as)	nos sentimos
tú	te	s**ie**ntes	vosotros(as)	os sentís
Ud., él, ella	se	s**ie**nte	Uds., ellos(as)	se s**ie**nten

Nos sentimos cansados.
We feel tired.

No **se sienten** bien.
They don't feel well.

Expressions with tener for mental or physical states

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

Vocabulario y gramática, pp. 82–84
Actividades, pp. 65–67
Online workbooks

26 ¿Cómo están?

Escuchemos Escucha las oraciones y decide qué dibujo corresponde a cada oración. Algunos dibujos se usan más de una vez.

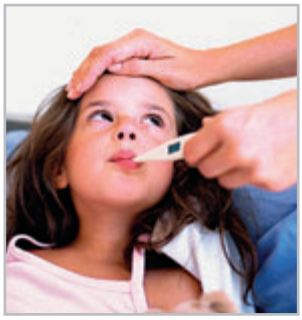
a. b. c. d. e.

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Gramática 2 practice

27 ¿Quién es?

Escribamos ¿A quién describen las siguientes palabras? Mira las fotos y haz oraciones con **estar, sentirse** o **tener.**

1. Leti


2. Marta

3. Ricardo

4. Vicente

1. aburrido(a)
2. enfermo(a)
3. sed
4. nervioso(a)
5. miedo
6. calor
7. bien
8. sueño

28 En el colegio

Leamos/Escribamos Josefina habla de su colegio. Completa las oraciones con las formas correctas de **estar, sentirse** o **tener.** Luego cambia las oraciones para describir tu situación.

MODELO **A veces Luis está aburrido en la clase de matemáticas. Yo casi nunca estoy aburrido(a) en mis clases.**

1. Muchos estudiantes _____ miedo de los exámenes de inglés.
2. Joaquín y Mateo _____ nerviosos cuando presentan un examen.
3. Yo _____ calor cuando practico deportes en el gimnasio.
4. Mi amiga Matilde siempre _____ hambre antes del almuerzo.
5. A veces nosotros _____ sueño después de almorzar.
6. Mis profesores no _____ enojados casi nunca.

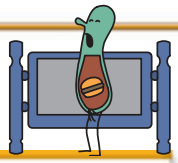
Comunicación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

29 Un catarro

Hablemos Dramatiza la siguiente situación con un(a) compañero(a). Tienes catarro y le dices a tu amigo(a) cómo te sientes. Él o ella te dice qué debes hacer para cuidarte. Usen las palabras del cuadro.

enfermo(a)	frío	calor	sed
cansado(a)	mal	sueño	me duele(n)



Negative informal commands

Interactive TUTOR

1 An **affirmative command** tells someone what to do. The **affirmative informal command** form of most verbs is the **tú** form without the final **s.**

Come bien y **duerme** lo suficiente.
Eat right and get enough sleep.

2 A **negative command** tells someone not to do something. To form the **negative informal command** of most **-ar** verbs, drop the final **o** of the **yo** form and add **-es**.

(yo) fum**o** → no fum**es**
(yo) trabaj**o** → no trabaj**es**

No trabajes tanto. *Don't work so much.*

3 To form the **negative informal command** of most **-er** and **-ir** verbs, drop the final **o** of the **yo** form and add **-as**.

(yo) veng**o** → no veng**as**
(yo) com**o** → no com**as**
(yo) duerm**o** → no duerm**as**

No duermas hasta tarde. *Don't sleep late.*

4 These verbs have irregular negative informal commands.

dar → **no des** ser → **no seas** ir → **no vayas**

Vocabulario y gramática, pp. 82–84
Actividades, pp. 65–67
Online workbooks

¿Te acuerdas?

These verbs have irregular affirmative informal command forms.

hacer	haz
ir	ve
poner	pon
salir	sal
ser	sé
tener	ten
venir	ven

¡No corras, Lalo!

30 Consejos

Leamos/Hablemos Por lo general, ¿qué le dicen los padres a su hijo?

1. (Come/No comas) verduras.
2. (Compra/No compres) muchos dulces.
3. (Sal/No salgas) tarde para el colegio.
4. (Haz/No hagas) tu tarea.
5. (Pon/No pongas) los pies en la mesa.
6. (Vuelve/No vuelvas) tarde a casa.
7. (Ve/No vayas) al colegio.
8. (Sé/No seas) bueno.
9. (Arregla/No arregles) tu cuarto.
10. (Ven/No vengas) a comer antes de ver televisión.
11. (Prueba/No pruebes) el postre. Está delicioso.
12. (Habla/No hables) con nosotros antes de salir.

31 ¿Qué deben hacer?

Escribamos Usando mandatos *(commands)*, dile a un amigo si *(if)* debe hacer las cosas indicadas entre paréntesis o no.

MODELO **Si siempre estás enfermo... (fumar/dormir lo suficiente)**
No fumes. Duerme lo suficiente.

1. Si quieres cuidarte la salud... (comer verduras/hacer ejercicio/pasar el día delante de la televisión)
2. Si te duelen los pies... (correr/descansar/ir a bailar)
3. Si siempre estás aburrido... (dormir tanto/salir con los amigos/buscar un pasatiempo)
4. Si no entiendes algo en la clase de matemáticas... (estudiar más/hacer la tarea/ver tanta televisión)
5. Si siempre estás cansado... (volver tarde a casa/dormir más/salir con los amigos todas las noches)

32 En el colegio

Escribamos Tu hermano menor va a ser estudiante en tu colegio el año que viene. Dale consejos sobre qué debe hacer y no hacer.

MODELO **comer en clase**
No comas en clase nunca.

1. correr en clase
2. participar en un deporte o club
3. interrumpir a los profesores
4. comprar el almuerzo en la cafetería
5. ser tímido
6. estudiar todos los días

Colegio J. A. Roca en Buenos Aires

Comunicación

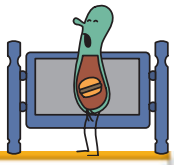
HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

33 Nuestros problemas

Escribamos/Hablemos Escribe en una hoja de papel un problema real o imaginario. Luego, dale la hoja a tu profesor(a) para que escriba *(so that he/she writes)* algunos de los problemas en la pizarra. Con un(a) compañero(a), prepara consejos para los problemas.

MODELO **Siempre tengo sueño en mi primera clase.**
¡Duerme más en casa!

Object and reflexive pronouns with commands



Interactive TUTOR

1 **Direct object pronouns** and **reflexive pronouns** are attached to the end of **affirmative commands**. A written accent mark goes over the stressed vowel of the verb, unless the verb is only one syllable long.

> **Levánta**te y **pon**te los zapatos.
> *Get up and put your shoes on.*
>
> ¿El jabón? **Búsca**lo en el baño.
> *The soap? Look for it in the bathroom.*

2 **Direct object pronouns** and **reflexive pronouns** go in between **no** and the verb in **negative commands**.

> Este libro es pésimo. **No lo leas**.
> *This book is awful. Don't read it.*
>
> **No te levantes** muy tarde.
> *Don't get up too late.*

Vocabulario y gramática, pp. 82–84
Actividades, pp. 65–67
Online workbooks

¿Te acuerdas?

Words ending in a **vowel**, **-n**, or **-s** are normally stressed on the next-to-last syllable. If another syllable is stressed, there must be a written accent on its vowel.

está	**esta**
teléfonos	**lentes**
jóvenes	**joven**

34 Más consejos

Leamos/Hablemos Escoge el consejo apropiado.

1. ¿Tienes sueño?
   a. ¡Acuéstate! **b.** ¡No te acuestes!
2. ¿Te duelen los pies?
   a. ¡No te quites los zapatos! **b.** ¡Quítate los zapatos!
3. Vamos a comer.
   a. ¡Lávate las manos! **b.** ¡No te laves las manos!
4. Necesitas dormir más.
   a. ¡Levántate! **b.** ¡No te levantes!
5. ¿Tienes frío?
   a. ¡Vístete! **b.** ¡No te entrenes!
6. ¿Estás nervioso?
   a. ¡Relájate! **b.** ¡No te estires!
7. ¿Tienes catarro?
   a. ¡No te cuides! **b.** ¡Cuídate!
8. Los libros son muy aburridos.
   a. ¡No los leas! **b.** ¡Léelos!
9. A mi hermano no le tocan los quehaceres.
   a. ¡No te enojes! **b.** ¡Limpia el baño!
10. ¿Te gusta este escritorio?
    a. ¡Cómpralo! **b.** ¡No lo compres!

35 El hombre prehistórico

Leamos/Escribamos Por un salto en el tiempo *(time warp)* un hombre prehistórico llega a tu casa y hace las siguientes cosas. Explícale cómo se hacen las cosas en el mundo moderno.

MODELO **Se baña en la cocina.**
¡No te bañes en la cocina! ¡Báñate en el baño!

1. Se pone el piyama para salir.
2. Se lava los dientes con una toalla.
3. Se levanta a las once de la noche.
4. Se lava con la pasta de dientes.
5. Se viste en el patio.
6. Se acuesta en la mesa.
7. Se peina con el jabón.
8. Se afeita con un cuchillo.

36 ¿Qué hago con esto?

Escribamos/Hablemos Sigue el modelo para decirle al hombre prehistórico qué debe hacer y qué no debe hacer con las cosas.

MODELO **los platos (poner en el piso/poner en la mesa)**
¡No los pongas en el piso! ¡Ponlos en la mesa!

1. la ropa (lavar en la casa/lavar en el carro)
2. los lentes (usar para cortar/usar para leer)
3. las ventanas (limpiar con jugo/limpiar con agua y jabón)
4. la aspiradora (pasar en la sala/pasar en el césped)
5. la computadora (poner en el escritorio/poner en el microondas)
6. los sándwiches (hacer con papel/hacer con pan)
7. el arroz con pollo (comer con los pies/comer con un tenedor)

Comunicación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

37 La madre cansada

Hablemos Con un(a) compañero(a), dramatiza la conversación entre la madre y el hijo en los dibujos.

Novela en video

¡Quién será?

Episodio 7

ESTRATEGIA

Understanding a Character's Motives To understand a character, you must first understand motives—why he or she is doing something or acting a certain way. To understand someone's motives, you must watch behavior. Nicolás has to get ready to go to his grandmother's birthday lunch. Can you tell from his actions whether he really wants to go? When he tells his grandmother he is sick, what is his motive? Watch what he does throughout the episode and decide what his motive is.

En Puerto Rico

La mamá de Nicolás quiere hablar con él. Él tiene que alistarse para el almuerzo de cumpleaños de su abuela.

1 **Sra. Ortega** ¿Nicolás? ¿Hijo?

2 **Sra. Ortega** ¿Nicolás, estás listo? Hijo, ya sabes que hoy es el cumpleaños de tu abuela y tenemos que ir a almorzar con ella.

3 **Sra. Ortega** ¡Nicolás, por favor! ¡Levántate, hijo! Tienes que bañarte. Aquí está el jabón.

4 **Sra. Ortega** ¡Nicolás, por favor! ¡También tienes que lavarte el pelo! Aquí está el champú.

5 **Sra. Ortega** Nicolás, ¿no me oyes? Abre esta puerta, ¡ahora mismo! Sé que necesitas pasta de dientes… aquí está.

6

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Online Edition

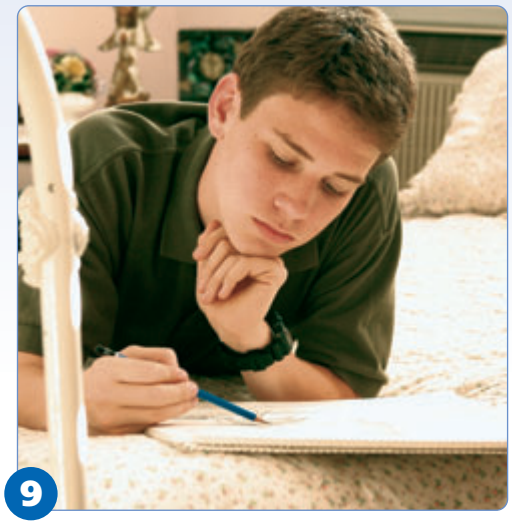
7

Abuela Nicolás, te veo cansado.
Nicolás Sí, abuela, estoy un poco cansado. Tengo frío y me duele la cabeza.

8

Abuela Anda, vete, acuéstate un rato. Te despertamos cuando esté listo el almuerzo.
Nicolás Gracias, abuela.

Nicolás se acuesta pero no descansa.



9

¿COMPRENDES?

1. Según su mamá, ¿qué necesita hacer Nicolás?
2. ¿Nicolás escucha a su mamá? ¿Qué motivo tiene para no escucharla?
3. ¿Qué necesita para bañarse? ¿Qué producto sale en la televisión?
4. ¿Qué necesita para lavarse el pelo? ¿Qué producto sale en la tele?
5. ¿Qué necesita para lavarse los dientes? ¿Qué producto sale en la tele?
6. ¿Está enfermo Nicolás? ¿Cómo lo sabes?
7. ¿Qué motivo tiene Nicolás para decir que está enfermo?

Próximo episodio:
Ahora le toca a Marcos ir a Miami. ¿Qué piensas que va a hacer allí?
PÁGINAS 294–295

Leamos y escribamos

ESTRATEGIA

para leer Background knowledge is the information you already know about a subject. Before you read something, take a moment to recall what you already know about the topic. Doing this will make it easier to guess the meaning of unfamiliar words or phrases.

A Antes de leer

Piensa en lo que ya *(already)* sabes sobre la salud y la dieta. Ahora lee el artículo a continuación y deduce los significados de las palabras marcadas en el texto con un asterisco* rojo.

¡En buena salud!

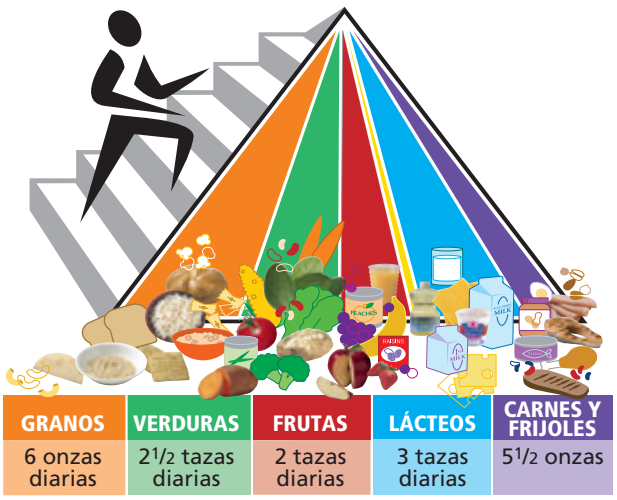
Cecilia Mendoza, famosa entrenadora* y nutricionista argentina, contesta algunas preguntas sobre la salud y la dieta.

¿Qué es mejor para mantenerse en forma: levantar pesas o hacer aeróbicos?
Las dos actividades son buenas. Puedes hacer aeróbicos cuatro veces* por semana y levantar pesas dos veces por semana. Y recuerda[1], siempre debes estirarte después de hacer ejercicio.

¿Por cuánto tiempo se debe hacer una actividad aeróbica?
La intensidad de una actividad determina su duración. Si la actividad requiere más energía, no hay que hacerla por mucho tiempo.

¿Qué dieta recomiendas para bajar de peso?
Lo más importante es comer comida sana y prestar atención[2] a la cantidad* de comida que comes. Si reduces el tamaño* de las porciones y sigues las recomendaciones de la pirámide alimenticia, vas a bajar de peso.

Sufro[3] mucho de estrés durante el año escolar. ¿Qué puedo hacer?
Para reducir[4] el estrés, haz lo siguiente: duerme lo suficiente, haz ejercicio todos los días, come una dieta sana, no tomes bebidas con cafeína[5], maneja* bien tu tiempo, toma las cosas con calma y siempre respira[6] profundamente*.



Porciones necesarias para una dieta de 2000 calorías.

1 remember 2 pay attention 3 I suffer 4 reduce 5 caffeinated beverages 6 breathe

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Online Edition

B Comprensión

¿Son **ciertas** o **falsas** las siguientes oraciones? Corrige las oraciones falsas.

1. Cecilia Mendoza sólo *(only)* habla del ejercicio.
2. Para mantenerse en forma es necesario levantar pesas todos los días.
3. La intensidad de un ejercicio determina la cantidad de tiempo que debes hacerlo.
4. Para bajar de peso sólo es necesario seguir una dieta sana.
5. Para reducir el estrés es importante tener una vida sana.

C Después de leer

Which of Cecilia's recommendations do you already follow? How difficult would it be for you to follow all of her recommendations? Which ones would be the most difficult to follow? Why?

Taller del escritor

Clínica Fierro

¿Te duele...?
- _____
- _____

¿Estás...?
- _____
- _____

ESTRATEGIA

para escribir Graphic organizers can help you organize your thoughts visually and are especially helpful in designing posters and charts. Consider bulleted charts or cluster bubbles as you sketch out your display.

El doctor te aconseja...

You are a doctor who believes that patients should take a more active role in avoiding or curing their ailments. Design a chart for the patients' waiting room listing common symptoms followed by your suggestions on how to avoid or cure the problem.

1 Antes de escribir

List the symptoms in question form: **¿Te duele la garganta? ¿Estás cansado(a)?** Then think of one or more suggestions to solve each problem or illness. Write down your ideas.

2 Escribir un borrador

Use a graphic organizer to arrange the symptoms and suggestions for possible solutions on a poster board. Use expressions for giving advice as well as affirmative and negative commands.

3 Revisar

Read your advice to a classmate, consider his/her input, and check for proper use of vocabulary, spelling, and punctuation.

4 Publicar

Illustrate your chart if you want and show it to the class. Do other students suggest different solutions to the same health problems?

Prepárate para el examen

1 Vocabulario 1
- talking about your daily routine
- talking about staying fit and healthy

pp. 234–237

2 Gramática 1
- verbs with reflexive pronouns
- infinitives
- review of stem-changing verbs

pp. 238–243

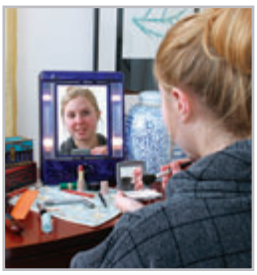
3 Vocabulario 2
- talking about how you feel
- giving advice

pp. 246–249

1 Todos se preparan para salir. ¿Qué tiene que hacer cada persona para prepararse?

1. Miguelito

2. el señor Blanco


3. Elena

2 Completa el párrafo con la forma correcta de los verbos según corresponda.

Por la mañana, mi madre __1__ (dormir/cuidarse) hasta las seis. Luego, ella __2__ (almorzar/levantarse) y __3__ (cenar/vestirse) antes de desayunar. Yo me levanto muy temprano para __4__ (entrenarse/dormir) antes de ir al colegio. Después de clases, mis hermanos y yo __5__ (poder/deber) ver un poco de televisión antes de __6__ (ver/empezar) la tarea. A veces mi hermana Maribel __7__ (jugar/ponerse) videojuegos. Por la noche, (yo) __8__ (desayunar/bañarse) y luego escucho música para __9__ (cuidarse/relajarse) un poco antes de acostarme.

3 Prepara una lista de consejos para un(a) amigo(a) usando las palabras de los cuadros.

1	2	3
Debes	comer tanto dulce	si estás aburrido(a)
No debes	acostarte tarde	si siempre tienes catarro
	comer verduras	si no quieres subir de peso
	hacer yoga	si siempre tienes sueño
	buscar un pasatiempo	para mantenerte en forma
	entrenarte	para seguir una dieta sana
	cuidarte	para relajarte

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Chapter Self-test

4 Tu amigo tiene problemas. Escribe mandatos, usando los dos verbos entre paréntesis para darle tus consejos.

1. No tengo nada que hacer después de clases. Estoy aburrido. (ser perezoso/buscar un pasatiempo)
2. Siempre me siento muy cansado en clase. (acostarse más temprano/dormir en clase)
3. Muchas veces tengo miedo de hablar en clase. (ser tímido/hablar)
4. Me duele el estómago después de comer en un restaurante. (comer comida sana/pedir muchos postres)
5. Me duelen los ojos y la cabeza. (ver tanta televisión/comprar lentes)

4 Gramática 1
- **estar, sentirse,** and **tener**
- negative informal commands
- object and reflexive pronouns with commands

pp. 250–255

5 Answer the questions.

1. What sport is practiced in July in Bariloche?
2. Name some foods that are popular in Argentina.
3. What is **mate**? How is it prepared?

5 Cultura
- **Comparaciones** **pp. 244–245**
- **Notas culturales** **pp. 236, 248, 249**
- **Geocultura** **pp. 228–231**

6 Escucha la conversación entre Roberto y Laura. Luego di si las oraciones que siguen *(that follow)* son **ciertas** o **falsas.**

Conversación

HOLT SoundBooth ONLINE RECORDING

7 Role-play the following conversation. Partner A and Partner B, who are classmates, are talking on Monday morning.

PARTNER A: Ask your partner how he or she is. Say he or she doesn't look good.

PARTNER B: Say you're tired and your head hurts.

PARTNER A: Tell your partner you think he or she doesn't sleep enough. Ask why he or she doesn't go to bed earlier.

PARTNER B: Say you have a lot to do and there isn't time for everything.

PARTNER A: Ask what he or she does to relax.

PARTNER B: Say you listen to music at times. Ask how your partner stays in shape.

PARTNER A: Say you work out occasionally and you have just run today. Ask why your partner doesn't run every day.

PARTNER B: Say he or she is right, and you should take better care of yourself.

Gramática 1
- verbs with reflexive pronouns
  pp. 238–239
- using infinitives
  pp. 240–241
- review of stem-changing verbs
  pp. 242–243

Repaso de Gramática 1

Some verbs are used with **reflexive pronouns** if the subject and object of the verb are the same. For a list of such verbs, see p. 238.

lavarse			
me	lavo	**nos**	lavamos
te	lavas	**os**	laváis
se	lava	**se**	lavan

Use the **infinitive** of a verb after **acabar de, para, antes de, después de.**

Acabo de bañarme. Necesito una toalla **para secarme**.

For the forms of **acostarse** (**o** → **ue**) and **vestirse** (**e** → **i**), see page 242.

Gramática 2
- **estar, sentirse,** and **tener**
  pp. 250–251
- negative informal commands
  pp. 252–253
- object and reflexive pronouns with commands
  pp. 254–255

Repaso de Gramática 2

Use these expressions to describe mental or physical states.

estar bien/mal/*adjective*
sentirse bien/mal/*adjective*
tener frío/calor/miedo/sueño

To review negative commands, see p. 252. An **object** or **reflexive pronoun** goes just before the verb in **negative commands** and is attached to the end of an **affirmative command**.

fumar → **no fumes**
dormir → **no duermas**
levantarse → **no te levantes** (**levántate**)
dar → **no des**
ir → **no vayas**
ser → **no seas**

Letra y sonido g gu

La letra g

- The letters **g** and **gu** sound like the "hard" *g* in *game* at the beginning of a phrase starting with **ga, gue, gui, go, gu, gr, gl** or when these follow **n:**
  gato, **gu**erra, **gu**itarra, ten**g**o, un **g**usto, ¡**G**rita!
- The letters **g** and **gu** sound much softer than the *g* in *game* when **ga, gue, gui, go, gu, gr, gl** follow a vowel or a consonant other than **n:**
  mi **g**ato, á**gu**ila, al**g**o, mucho **g**usto, ne**g**ro

Trabalenguas

Tres tigres tragaban trigo en un trigal, y el más grande se puso a entigretar.

Contigo entró un tren con trigo
un tren con trigo contigo entró.

Dictado

Escribe las oraciones.

Repaso de Vocabulario 1

Talking about your daily routine

acabar de	*to just (have done something)*
acostarse (ue)	*to go to bed*
afeitarse	*to shave*
antes de	*before*
bañarse	*to bathe*
la boca	*mouth*
el brazo	*arm*
la cara	*face*
el cepillo de dientes	*toothbrush*
despertarse (ie)	*to wake up*
encontrar (ue)	*to find*
entrenar(se)	*to work out*
la espalda	*back*
estar listo(a)	*to be ready*
estirarse	*to stretch*
los hombros	*shoulders*
el jabón	*soap*
lavarse la cara (los dientes)	*to wash your face (to brush your teeth)*
levantar pesas	*to lift weights*
levantarse	*to get up*
el maquillaje	*makeup*
maquillarse	*to put on makeup*
la nariz	*nose*
la navaja	*razor*
la pantorrilla	*calf*
la pasta de dientes	*toothpaste*
el pecho	*chest*
peinarse	*to comb your hair*
el peine	*comb*
la pierna	*leg*
el piyama	*pajamas*
ponerse	*to put on*
prepararse	*to get ready*
¿Qué te falta hacer?	*What do you still have to do?*
quitarse	*to take off*
la secadora de pelo	*hair dryer*
secarse	*to dry*
la toalla	*towel*
vestirse (i)	*to get dressed*

Talking about staying fit and healthy

dormir (ue) la siesta	*to take a nap*
mantenerse (ie) en forma	*to stay in shape*
¿Qué haces para relajarte?	*What do you do to relax?*

Repaso de Vocabulario 2

To talk about how you feel . . . . . *See p. 247.*

bajar de peso	*to lose weight*
buscar un pasatiempo	*to find a hobby*
la cabeza	*head*
caminar	*to walk*
el cuello	*neck*
los dedos	*fingers*
dejar de fumar	*to stop smoking*
doler (ue)	*to hurt*
enojarse	*to get angry*
Es que...	*It's because/just that . . .*
estar aburrido(a)	*to be bored*
estar cansado(a)	*to be tired*
estar contento(a)	*to be happy*
estar enfermo(a)	*to be sick*
estar enojado(a)	*to be angry*
estar nervioso(a)	*to be nervous*
estar triste	*to be sad*
el estómago	*stomach*
la garganta	*throat*
hacer yoga	*to do yoga*
las manos	*hands*
Me duele(n)...	*My . . . hurt(s)*
el oído	*ear*
los pies	*feet*
¿Qué te pasa?	*What's wrong with you?*
¿Qué tiene...?	*What's the matter with . . . ?*
seguir (i) una dieta sana	*to eat a balanced diet*
sentirse (ie)	*to feel*
subir de peso	*to gain weight*
¿Te duele algo?	*Does something hurt?*
Te veo mal.	*You don't look well.*
tener (ie) catarro	*to have a cold*

To give advice . . . . . *See p. 248.*

demasiado(a)	*too much*
dormir (ue) lo suficiente	*to get enough sleep*
ni	*neither, nor*
No debes...	*You shouldn't . . .*
Para cuidarte la salud,	*To take care of your health,*
Para cuidarte mejor...	*To take better care of yourself . . .*
tanta grasa	*so much fat*
tanto(a)	*so much*
tanto dulce	*so many sweets*

Repaso cumulativo

Integración

capítulos 1-7

1 Escucha la descripción de una mañana típica en casa de los Muñoz. Escoge la foto correspondiente.

A

B

C

D

2 Lee los problemas y los consejos que se encuentran en esta revista para jóvenes. Luego contesta las preguntas.

Querida Esperanza...

Querida Esperanza:
Necesito hacer más ejercicio, pero no me gusta levantar pesas. Quiero cambiar mi rutina, pero no sé qué hacer. ¿Me ayudas?
– Siempre Cansado

Querido Cansado:
Para cuidarte mejor, tienes que hacer ejercicio por lo menos tres veces a la semana. ¿Qué te gusta hacer? Necesitas buscar una actividad divertida, como bailar, montar en bicicleta, nadar o caminar en el parque. Si no haces algo divertido, no vas a seguir con el ejercicio.

Querida Esperanza:
Tengo muchas clases difíciles y soy muy trabajadora. Mis amigos prefieren salir y no estudian. Quiero salir con ellos, pero no puedo porque tengo mucha tarea. ¿Qué debo hacer?
– Frustrada

Querida Frustrada:
Sí, debes estudiar, pero necesitas relajarte también. Puedes estudiar dos o tres horas cada noche. Entonces, los viernes y sábados puedes ir con tus amigos a un partido o al cine. ¡No necesitas pasar todas las noches en la biblioteca!

1. ¿Por qué le escribe Siempre Cansado a Esperanza?
2. Según ella, ¿cuántas veces a la semana se debe hacer ejercicio?
3. ¿Qué tipo de ejercicio recomienda Esperanza?
4. ¿Qué problema tiene Frustrada?
5. ¿Qué consejos le da Esperanza a Frustrada? ¿Son buenos consejos, en tu opinión?

Visit Holt Online
go.hrw.com
KEYWORD: EXP1 CH7
Cumulative Self-test

3 Tu amigo(a) quiere ponerse en forma, pero no sabe qué hacer. Crea un diálogo en que tú le das consejos *(give advice)*, pero el/ella no quiere seguirlos.

4 Mira la pintura y en otro papel, escribe una descripción breve de tres de las personas. ¿Cómo son físicamente? ¿Cómo crees que es su personalidad? Con un(a) compañero(a), túrnense para leer las descripciones y adivinar *(guess)* a quién pertenecen.

by Prilidiano Pueyrredón, 1823-70, Argentinian; The Art Archive / Museo Nacional de Bellas Artes Buenos Aires / Dagli Orti

Un alto en el campo (detalle), **de Prilidiano Pueyrredón (1823–70)**

5 Estás en un campamento de verano *(summer camp)*. Escríbele una carta a tu familia. Describe tu rutina diaria, tus actividades preferidas y la comida del campamento.

6

Situación

It's time for your school's annual health fair. The Spanish department is conducting a survey to find out what its students do to relax and stay in shape. Create a survey with five questions in Spanish about diet, exercise habits, and stress-reducing activities. Poll classmates to get their answers. Compile the results and write a final presentation to take to the fair.