

Objetivos

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

Vocabulario **en acción** 1



ExpresaVisión

Por la mañana, tengo que...



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



Por la noche, necesito...



¡Exprésate!

To talk about your daily routine

¿Estás listo? ¿Qué te falta hacer?

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

¿Qué tienes que hacer para prepararte?

What do you have to do to get ready?

¡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.

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.

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.

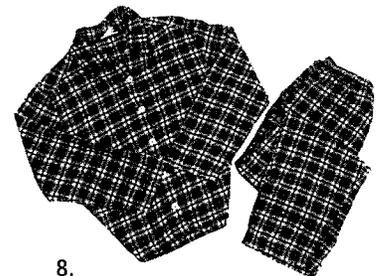
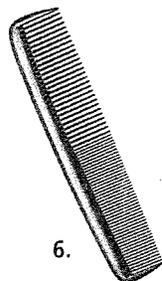
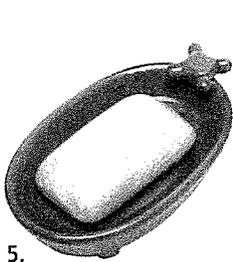
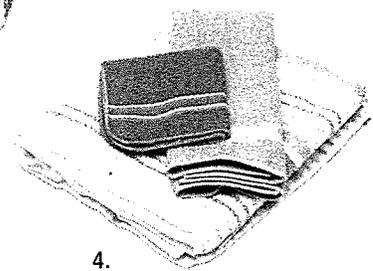
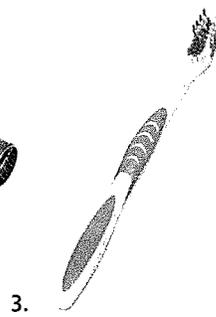
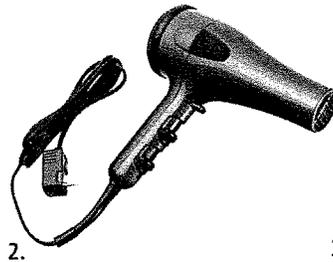
- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. bañarme/levantarme | 6. acostarme/ponerme el pijama |
| 2. secarme el pelo/bañarme | 7. quitarme la ropa/ponerme el pijama |
| 3. lavarme la cara/maquillarme | 8. vestirme/salir para el colegio |
| 4. lavarme el pelo/peinarme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

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.



¡Exprésate!

To talk about staying fit and healthy

¿Cómo te mantienes en forma?

How do you stay in shape?

¿Qué haces para relajarte?

What do you do to relax?

Corro y levanto pesas. Entreno las piernas y los brazos.

I run and lift weights. I work out my legs and my arms.

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.

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...



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

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**



Verbs with reflexive pronouns

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

afeitarse	levantarse	prepararse
bañarse	mantenerse (ie)	quitarse
despertarse (ie)	maquillarse	relajarse
entrenarse	peinarse	secarse
estirarse	ponerse	vestirse (i)



Manteniéndose en forma,
Buenos Aires, Argentina

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



7 ¿Qué hace Manuel?



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

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

levantarse temprano

maquillarse/afeitarse

entrenarse en el gimnasio

ponerse ropa vieja

salir con los amigos



Using infinitives



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.

- 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. Los niños **acaban de acostarse**.
I just washed my car. *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 . . .

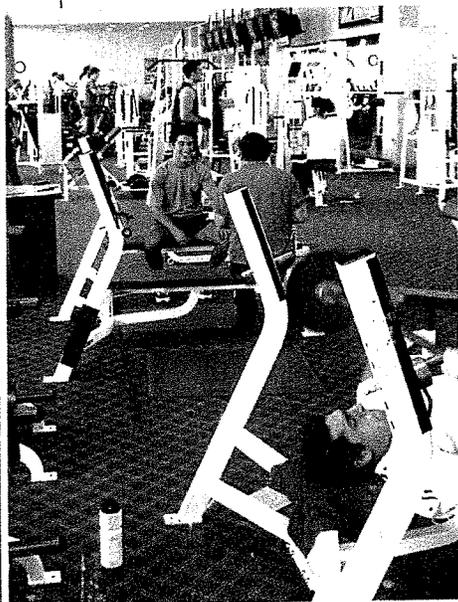
Vocabulario y gramática, pp. 76–78
Actividades, pp. 61–63



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.

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



Manteniéndose en forma en un gimnasio

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 | 3. ponerme el pijama | 5. entrenarme |
| 2. acostarme | 4. relajarme | 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.

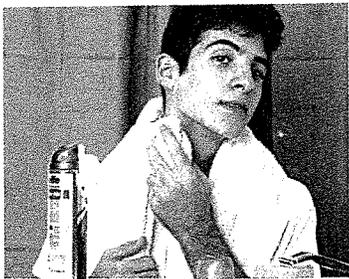
MODELO Acabo de ponerme el pijama. Voy a acostarme.



yo



1. ella



2. él



3. tú



4. Juan

Comunicación



HOLT Sound Booth
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.

¿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**)



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 **Online workbooks**



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)

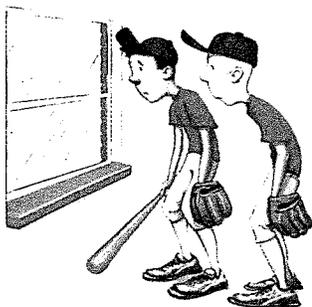
18 La rutina familiar

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

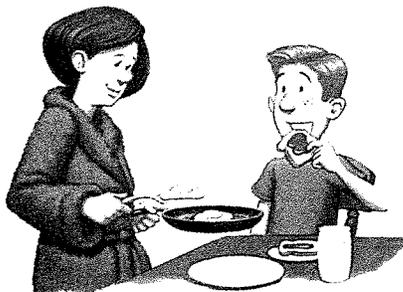
Después del colegio mi hermana 1 (servir/jugar) videojuegos pero yo 2 (probar/empezar) mi tarea a las tres. Mi hermana y yo 3 (servir/almorzar) la cena todos los días. Mis padres 4 (acostar/preferir) cenar muy temprano. Mi padre siempre 5 (querer/servir) leer un libro después de cenar pero mi madre 6 (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



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



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.





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?

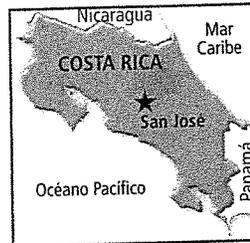
Yo, para mantenerme en forma, camino, corro o voy al gimnasio.

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.

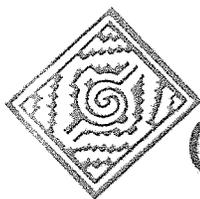


Para comprender

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

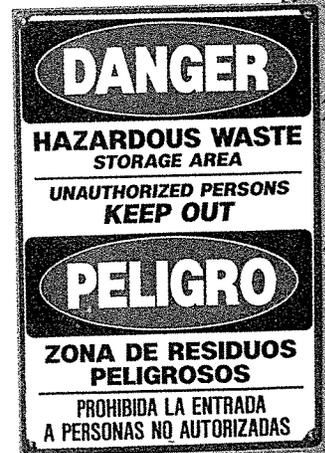
Very often exercise involves going to the gym. But, simple things like walking or riding a bike to places can be enough exercise. Both Miguel and Ivania live in cities in their home countries where places are often within walking distance. Are places easy to walk to in your community, or are they spread 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