

8

ESTAMOS MUY BIEN

SALUD Y PLANTAS

EL TOMILLO UNA HIERBA MILENARIA

El tomillo es una hierba aromática muy usada en la gastronomía de los países mediterráneos. Además, desde la antigüedad se utiliza también para hacer productos cosméticos y remedios naturales.



TÓNICO

El tónico de tomillo se usa para lavar las heridas y para tratar la piel irritada o con acné.



ACEITE ESENCIAL

En aromaterapia, se usa el aceite esencial de tomillo para combatir los dolores de cabeza y las migrañas.



MIEL DE TOMILLO

Es recomendable para las personas que tienen anemia, ya que es muy rica en hierro. También es un remedio eficaz contra la tos y el dolor de garganta.

**EN ESTA UNIDAD
VAMOS A**
**HACER UNA
PRESENTACIÓN
SOBRE UN MAL
DEL SIGLO XXI**

**RECURSOS
COMUNICATIVOS**

- describir dolores, molestias y síntomas
- hablar de estados de ánimo
- dar consejos

**RECURSOS
GRAMATICALES**

- el verbo **doler**
- usos de los verbos **ser** y **estar**
- forma y algunos usos del imperativo afirmativo

**RECURSOS
LÉXICOS**

- partes del cuerpo
- léxico de la salud y el deporte
- enfermedades, molestias y síntomas
- estados de ánimo

**INFUSIÓN DE TOMILLO**

Facilita la digestión después de comidas pesadas y previene los resfriados. También ayuda a dormir.

CHAMPÚ DE TOMILLO

Previene la caída del cabello y es un remedio eficaz contra la caspa.

Empezar**1. PRODUCTOS
NATURALES** /MÁS EJ. 3

- A.** 36-38 Escucha a tres personas que hablan de sus problemas de salud y anota qué les pasa.

1. Martín:
2. Berta:
3. Juan:

- B.** Ahora, lee el texto sobre el tomillo. ¿Qué productos son más adecuados para los problemas de A?

- C.** 39-41 Escucha y comprueba tus respuestas de B.

- D.** ¿Conoces otros remedios naturales? ¿Qué beneficios tienen? ¿Qué productos se hacen con ellos?

- El limón **va bien para los resfriados**.
- Sí, y el té con **limón es bueno para la tos**.

Comprender

2. ¿CUIDAS TU CUERPO? /MÁS EJ. 1-2

- A. **MAP** Lee esta infografía con consejos para cuidar el cuerpo. ¿Sigues alguno? ¿Crees que deberías seguir alguno?

¿TE PREOCUPAS por tu *cuerpo*?

¿Sabes cómo cuidar las diferentes partes del cuerpo? Aquí tienes algunos consejos básicos.

The infographic features a central illustration of a man from the waist up, wearing a hat, sunglasses, and swim goggles. Labels point to different body parts: 'LA CARA' points to his face; 'LOS BRAZOS Y LOS HOMBROS' points to his arms; 'LAS MANOS' points to his hands; 'LOS PIES' points to his feet; 'EL PELO' points to his head; 'LOS OJOS' points to his eyes; 'LOS LABIOS' points to his lips; 'LA ESPALDA' points to his back; and 'LAS PIERNAS' points to his legs. Each label is accompanied by a bulleted list of tips.

- LA CARA**
 - Ponte crema hidratante por lo menos una vez al día.
 - Recuerda que tienes que desmaquillarte antes de ir a dormir.
 - En verano usa crema protectora.
- LOS BRAZOS Y LOS HOMBROS**
 - Para fortalecerlos, puedes practicar natación, boxeo o remo.
 - Hay que hidratarse la piel de brazos y hombros después de cada ducha.
- LAS MANOS**
 - En invierno debes ponerte guantes para protegerlas del frío.
 - Si tienes que lavar los platos a menudo, usa guantes y jabones suaves.
- LOS PIES**
 - Lávalos, sécalos e hidrátalos a diario.
 - Debes cortarte las uñas siempre con un corte recto.
 - Las personas que trabajan de pie tienen que utilizar siempre un calzado cómodo.
- EL PELO**
 - Para tener un pelo sano, hay que comer a diario frutas y verduras.
 - En verano, debes protegerlo del sol: usa un protector solar o cubrete la cabeza con un gorro.
- LOS OJOS**
 - Come alimentos con vitamina C, como la naranja o la zanahoria.
 - Ponte gafas de sol en verano.
 - Si tienes los ojos irritados, va muy bien lavarlos con manzanilla.
 - Si vas a la piscina, usa gafas para proteger los ojos del cloro.
- LOS LABIOS**
 - Debes hidratarlos regularmente.
 - Atención: fumar reseca los labios y los envejece.
- LA ESPALDA**
 - Debes cuidar la postura mientras duermes: dormir boca abajo no es aconsejable; lo mejor es dormir de lado.
 - Para evitar el dolor de espalda, dobla las rodillas al agacharte.
 - Para fortalecerla, puedes practicar natación.
- LAS PIERNAS**
 - No es bueno usar prendas de ropa muy ajustadas: son malas para la circulación.
 - Intenta caminar como mínimo 30 minutos al día. Además, actividades como el skate, la danza o el ciclismo van bien para fortalecer las piernas.

- Yo siempre me desmaquillo antes de acostarme, pero casi nunca me pongo crema después de ducharme.
- Pues yo siempre me pongo protector solar en verano.

- B. ¿Conoces otros consejos para cuidar el cuerpo? Compártelos con otras personas de la clase.

- Yo creo que lo más importante es hacer deporte.
- Sí, y también comer bien.

**Construimos el *b*
vídeo**

Escribe qué partes del cuerpo cuidas más y qué elementos usas para cuidarlas.
la nariz: protector solar

3. ¿CÓMO LO DIGO?

A. ► 10 Vas a ver un vídeo en el que una venezolana habla de algunos gestos muy usados en América Latina. Ve la introducción del vídeo y responde a estas preguntas.

- Según ella, ¿cómo es la comunicación entre hispanohablantes?
- ¿Con qué partes del cuerpo dice que podemos comunicarnos?

B. ► 10 Continúa viendo el vídeo y relaciona cada imagen con su significado o interpretación.



1. Ya cobré mi salario.

2. Tengo mucho dinero.

4. ¿Qué? ¡No te puedo creer!

7. Un café corto de leche.

3. Hay mucha gente.

5. No sé.

8. ¡Estás loco/a!

6. Eso / ese / esa, ahí.

9. Es un/a tacaño/a.

C. ► 10 En el vídeo se habla de dos gestos que expresan "Ya cobré mi salario" y "No sé", uno más general y otro particular de Nicaragua y Colombia. ¿En qué consiste esa diferencia?

D. ¿Cuáles de los gestos del vídeo te parecen más universales? ¿Cuáles te han parecido más curiosos? ¿De dónde son típicos?

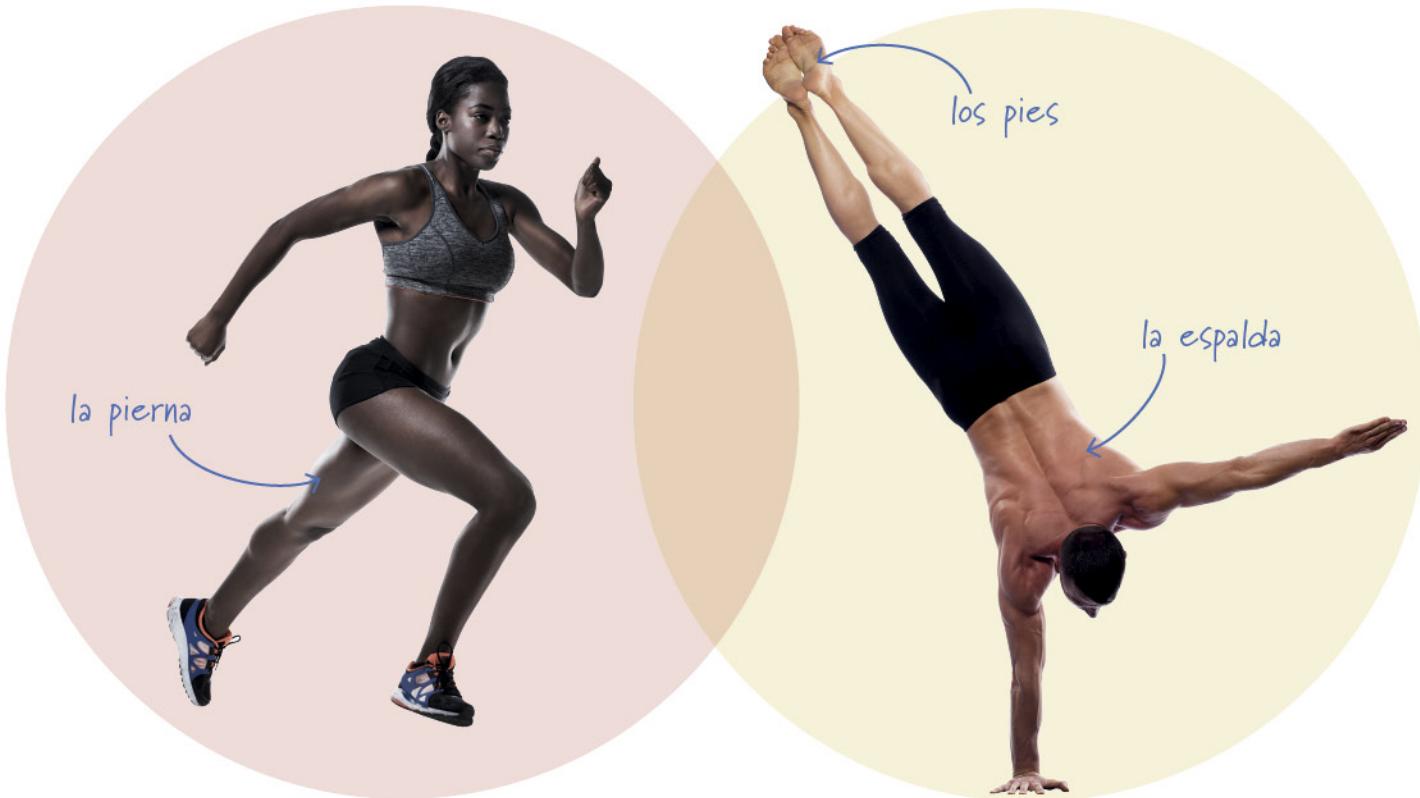
E. ¿Y tú? ¿Haces gestos para expresar las cosas de B? ¿Haces los mismos u otros?

F. ¿Existen gestos o movimientos característicos de tu cultura o de tu país? ¿Hay alguna cosa importante que un/a extranjero/a que visita tu país tiene que saber?

Explorar y reflexionar

4. ES BUENO PARA LA ESPALDA /MÁS EJ. 4-6

A. Observa las imágenes y escribe las partes del cuerpo que conoces. Despues, busca en el diccionario las que quieras saber y añádelas.



B. ¿Qué deportes o actividades físicas crees que son más eficaces para conseguir estas cosas? Coméntalo con otras personas de la clase.

fortalecer los brazos mejorar el equilibrio

perder peso ganar musculatura combatir el estrés

corregir la postura corporal prevenir dolores de espalda

- Para fortalecer los brazos **lo mejor es**
hacer flexiones.
- Sí, y también **va bien** hacer pesas.

Para comunicar

- El yoga / La danza va (muy) bien para...
- Las flexiones van (muy) bien para...
- Para... va (muy) bien...
- Para eso, lo mejor es / son...

C. ¿Practicas algún deporte? ¿Por qué lo practicas? ¿Tienes algún objetivo? ¿Haces otras cosas para cuidar tu cuerpo y tu salud? Comentadlo en grupos.

- Yo hago pilates desde hace 10 años. Me gusta mucho y va muy bien para cuidar la postura y mejorar la flexibilidad.
- Yo a veces salgo a correr. No me gusta mucho hacer deporte, pero quiero estar en forma.

5. ESTÁ MAREADA /MÁS EJ. 8-10

A. Completa con las siguientes palabras los problemas de salud de estas personas.

mareado/a

los pies

la cabeza

tos

estómago



1. Le duele

2. Le duelen

3. Tiene

4. Está

5. Tiene dolor de

B. Fíjate en las estructuras de A y clasifica las siguientes palabras en la tabla.

- cabeza
- el estómago
- diarrea

- resfriado/a
- fiebre
- gripe

- espalda
- pálido/a
- la garganta

- los oídos
- náuseas
- enfermo/a

- afónico/a
- muelas
- migraña

LE DUELE	LE DUELEN	TIENE	TIENE DOLOR DE	ESTÁ

6. ¿ES O ESTÁ? /MÁS EJ. 12

A. 42 ALT | CH/CU Escucha una conversación entre un médico y su paciente, Santiago. Marca qué información sobre Santiago es correcta.

1. Está muy ocupado.
2. Está resfriado.
3. Es tranquilo.
4. Está nervioso.
5. Es de Bilbao, pero está viviendo en Madrid.
6. Es irresponsable.
7. Es traductor.
8. Es italiano.
9. Está haciendo un máster.

V	F

B. Fíjate en las frases de A en las que aparecen los verbos **ser** y **estar**. ¿En qué casos crees que se utiliza cada uno? Completa la tabla.

1. En la descripción (nacionalidad, aspecto físico, profesión, carácter...) se usa el verbo
2. Para hablar de estados ánimo o de salud y de situaciones que dependen de circunstancias externas, se usa
3. Para hablar de acciones que se desarrollan en el presente se usa + gerundio.

Explorar y reflexionar

7. VIDA SALUDABLE

A. 43 En un programa de radio, una doctora da consejos a una persona que a menudo está afónica. Completa con los consejos de la doctora.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA AFONÍA	
1.	Tienes que aprender a y para eso va muy bien
2.	Debes intentar no
3.	Deberías dejar de
4.	Deberías evitar

REMEDIOS PARA TRATAR LA AFONÍA	
5.	Puedes tomar infusiones de
6.	Intenta comer, o beber, porque



B. Fíjate en las palabras en negrita de A. ¿Para qué sirven? ¿Entiendes cómo funcionan? ¿Existen equivalentes en tu lengua?

C. Escribe en tu cuaderno un consejo para cada uno de estos cuatro problemas. Puedes buscar ideas en internet.



1 Me muerdo mucho las uñas y no sé cómo dejar de hacerlo.

2 Últimamente tengo mucho acné en la cara. ¡Y ya no soy adolescente!

3 Se me cae mucho el pelo, estoy preocupada.

4 Me cuesta mucho conciliar el sueño. Algunas noches duermo 3 o 4 horas, pero otras no duermo nada.

8. REMEDIOS NATURALES /MÁS EJ. 19-20

A. MAP ALT Lee estas tres recetas para preparar remedios caseros. ¿Para qué sirve cada uno?

- Para combatir la caída del pelo.
- Para hidratar los pies.
- Para curar la tos.
- *La loción de ortiga sirve para...*

Loción de ortiga

INGREDIENTES: HOJAS DE ORTIGA Y AGUA.

Compra hojas de ortiga en una tienda de productos naturales. Pon las hojas en una olla y añade medio litro de agua. Hierva el agua con las hojas durante 10 minutos. Deja reposar el líquido toda la noche. Úsalo para masajear el cuero cabelludo.



INGREDIENTES: UN AGUACATE Y UN YOGUR NATURAL.

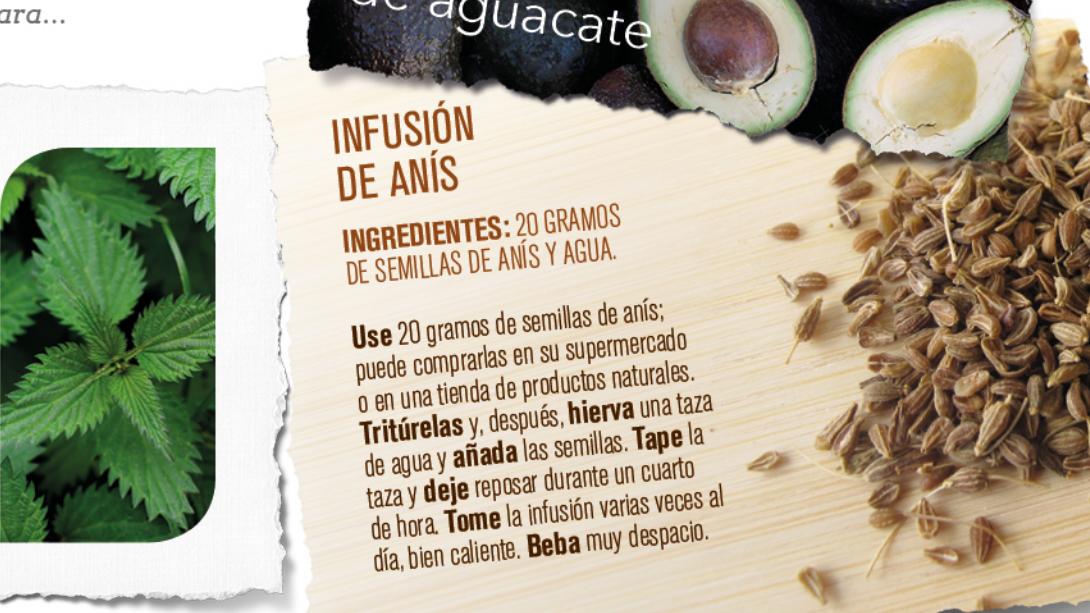
Haz una pasta con el aguacate y **mézclala** con el yogur. **Ponte** esa pasta en los pies y **envuelve** cada pie en una bolsa de plástico. Diez minutos después, **quitate** las bolsas y **lávate** bien los pies.

Mascarilla de aguacate

INFUSIÓN DE ANÍS

INGREDIENTES: 20 GRAMOS DE SEMILLAS DE ANÍS Y AGUA.

Use 20 gramos de semillas de anís; puede comprarlas en su supermercado o en una tienda de productos naturales. Tritúrelas y, después, **hierva** una taza de agua y **añada** las semillas. **Tape** la taza y **deje** reposar durante un cuarto de hora. **Tome** la infusión varias veces al día, bien caliente. **Beba** muy despacio.



B. Las formas en negrita de las recetas están en imperativo. Fíjate en cómo funcionan y completa la tabla.

IMPERATIVO AFIRMATIVO			
	COMPRAR	BEBER	AÑADIR
(tú, vos), comprá	bebe, bebé, añadí
(vosotros/as)	comprad	bebed	añadid
(usted)	compre
(ustedes)	compren	beban	añadan

CÁPSULA DE FONÉTICA 8



La sílaba tónica

C. Fíjate ahora en los verbos que llevan pronombres. ¿Qué posición ocupan esos pronombres?

D. Escribe todos los infinitivos de los verbos en negrita. ¿Cuáles te parecen irregulares? ¿En qué casos esa irregularidad es la misma que en presente?

Léxico

LAS PARTES DEL CUERPO /MÁS EJ. 7



HABLAR DE ENFERMEDADES, MOLESTIAS Y SÍNTOMAS

tener	tos	fiebre	náuseas	migraña
	asma	insomnio	(la) gripe	otitis
	neumonía	la covid-19	anemia	
tener dolor de	cabeza	estómago	garganta	
	espalda	muelas		
doler	el pecho	la rodilla	los pies	
estar	enfermo/a	resfriado/a	mareado/a	
	pálido/a	afónico/a		

DAR CONSEJOS /MÁS EJ. 15

(Para adelgazar) (Si quiere/s adelgazar,)	CONSEJOS IMPERSONALES lo mejor es hacer deporte. va (muy) bien desayunar fruta. van (muy) bien las infusiones.
	CONSEJOS PERSONALES tiene/s que comer menos. debe/s hacer más deporte. debería/s andar más. puede/s hacer una dieta.

HABLAR DE BENEFICIOS PARA LA SALUD

proteger	la piel	los ojos	el pelo	la salud
hidratar	las manos	los labios	la piel	
tratar	la afonía	el acné		
	las irritaciones de la piel			
prevenir	la caída del cabello	enfermedades		
fortalecer	los músculos	la espalda		
calmar	el dolor	el picor		
combatir	el dolor	una infección		
	el estreñimiento			
curar	la tos	una herida	un resfriado	

ESTADOS DE ÁNIMO /MÁS EJ. 14

Estar...

enfadado/a	impaciente	estresado/a
sorprendido/a	aburrido/a	asustado/a
contento/a	pensativo/a	nervioso/a
triste		cansado/a



Gramática y comunicación

EL VERBO DOLER /MÁS EJ. 10

me	duele	la cabeza. (nombre en singular)
te		
le		
nos		
os	duelen	las muelas. (nombre en plural)
les		

SER Y ESTAR /MÁS EJ. 13

+ P. 227-228

SER

IDENTIFICAR, DEFINIR Y DESCRIBIR (QUÉ / QUIÉN ES Y CÓMO ES ALGO O ALGUIEN)

Carlos **es** un amigo del colegio.

Sandra **es** dentista.

Yuri **es** sueco, pero sus padres **son** rusos.

Es un chico muy guapo.

ESTAR

HABLAR DE CÓMO ESTÁ ALGO O ALGUIEN

El novio de Tania **está** un poco raro últimamente: **está** triste, de mal humor y, además, **está** muy delgado...

La calle **está** sucia.

INDICAR LA POSICIÓN

Estoy muchas horas sentada.

La torre de Pisa **está** inclinada.

ESTAR + GERUNDIO

Últimamente **estoy** durmiendo fatal.

Los nombres siempre van con **ser**.

Es un amigo. **Es** Carlos.

Los participios siempre van con **estar**.

La puerta **está** abierta. Las ventanas **están** cerradas.

Los adverbios (**bien**, **mal**...) siempre van con **estar**.

Está muy bien.

Algunos adjetivos que se usan para describir (con **ser**), a veces se pueden combinar con **estar**, para indicar que algo ha sucedido, que las circunstancias han cambiado.

Pepe no **es** muy guapo... pero se ha cortado el pelo y **está** más guapo.

Soy una persona paciente, pero ahora **estoy** impaciente por saber la nota del examen.

IMPERATIVO /MÁS EJ. 16-18

+ P. 247-248

IMPERATIVO AFIRMATIVO

	COMPRAR	COMER	VIVIR
(tú, vos) (vosotros/as)	compra, comprá comprad	come, comé comed	vive, viví vivid
(usted) (ustedes)	compre comprenden	coma coman	viva vivan

La forma **tú** del imperativo es igual que la forma **tú** del presente, sin la **-s** final.

compras → **compra** comes → **come** vives → **vive**

La forma **vosotros/as** del imperativo es igual que el infinitivo, pero acabado en **-d**.

comprar → **comprad** comer → **comed** vivir → **vivid**

Las formas **usted** y **ustedes** del imperativo son iguales a las del presente, pero cambia la última vocal: **-a** se convierte en **-e** y **-e** se convierte en **-a**.

compra → **compre/n** come → **coma/n** vive → **viva/n**

Los verbos que en presente de indicativo tienen las irregularidades **e > ie**, **o > ue** y **e > i** mantienen esas irregularidades en las formas de **tú**, **usted** y **ustedes** del imperativo.

piensas → **piensa** duerme → **duerma** piden → **pidan**

Existen algunos verbos irregulares en la forma **tú**.

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

Con el imperativo, los pronombres van después del verbo.

Lávate bien los pies e **hidrátalos** cada día.

Con la forma **vosotros**, si el pronombre es **-os**, desaparece la **-d**.

Niños, **lavados** → **lavaos** las manos antes de comer.

ALGUNOS USOS DEL IMPERATIVO

Recomendar y aconsejar

Ponte protector solar.

Camina 30 minutos al día.

Haz deporte tres veces a la semana.

Vete de vacaciones y **relájate**.

Dar instrucciones

Ponte la mascarilla y **espera**

dos horas. Luego, **lávate** bien la cara con agua tibia.

Practicar y comunicar

9. ALT|DIGITAL GESTOS

A. Observa estas imágenes. ¿Con qué estados de ánimo las relacionas? Coméntalo con otras personas de la clase. No hay una respuesta única.

estar enfadado/a estar sorprendido/a estar contento/a
estar nervioso/a estar impaciente estar aburrido/a
estar pensativo/a estar preocupado/a estar asustado/a estar triste



B. ¿Qué gestos o qué movimientos haces en las situaciones de A? Comentadlo en grupos.

- Cuando estoy enfadado, creo que cruzo los brazos y...

C. Ahora vais a actuar. Por turnos, tenéis que mostrar un estado de ánimo o una emoción. Los demás tienen que adivinar de qué emoción se trata.

- ¿Estás nervioso?
- No.
- ¿Enfadado?

+ Para comunicar

- Muevo (mucho) las piernas / las manos...
- Pongo los brazos / las manos... así.
- Cierro / Abro mucho los ojos / la boca...
- Frunzo el ceño.
- Levanto los brazos / una ceja...
- Me toco el pelo / una oreja...

10. CONSULTORIO /MÁS EJ. 21

- A.** Tres personas han escrito a un programa de radio para pedir consejo. En parejas, comentad qué consejos podéis darles.

Cristóbal (Bilbao): Paso 12 horas al día delante del ordenador. ¿Qué puedo hacer para no perder la forma?

Virginia (Baleares): Tengo la piel muy delicada y seca. Me pongo crema hidratante todos los días, pero a menudo tengo irritaciones y mucho picor. ¿Qué más puedo hacer?

Pedro (Murcia): Últimamente siempre estoy cansado. Creo que tengo anemia. Es algo que me pasa de vez en cuando. ¿Qué consejos me podéis dar para prevenir la anemia?

- B.** Escucha los consejos que les da el experto y completa la tabla. ¿Coinciden con los vuestros?

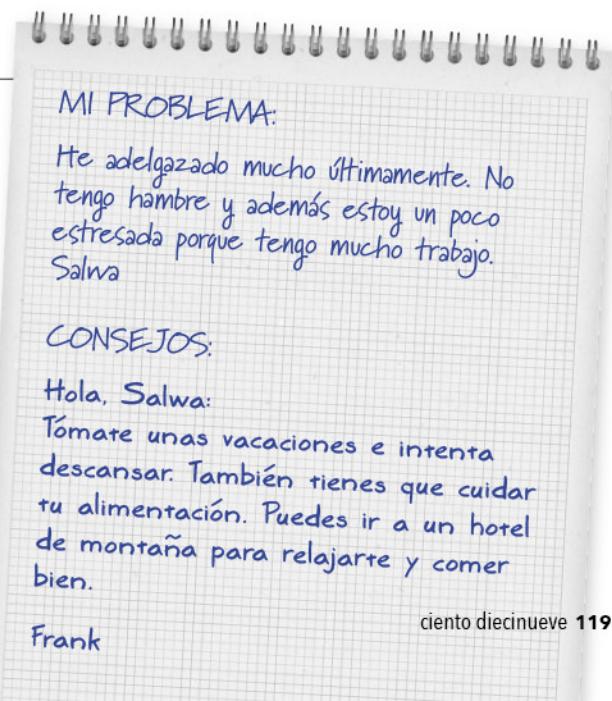
	¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?	¿QUÉ CONSEJOS DA EL EXPERTO?
1.		
2.		
3.		

11. ALT|DIGITAL TENGO UN PROBLEMA

- A.** En una hoja, escribe un problema o algo que te preocupa. Puede ser real o inventado, y tratar de cuestiones de salud, trabajo, relaciones personales, etc. Fírmalo con un pseudónimo.

- B.** Tu nota va a circular por toda la clase. Cada persona de la clase va a escribir en la misma hoja una solución o un consejo para ayudarte.

- C.** Presenta a la clase los consejos que han escrito tus compañeros/as para tu problema. ¿Cuáles son los mejores?



Practicar y comunicar

12. ALT|DIGITAL MALES DEL SIGLO XXI

A. En grupos, vais a hacer una presentación sobre uno de estos males. Escoged uno y comentad estas cuestiones.

el estrés la ansiedad la depresión la diabetes la obesidad
la nomofobia el síndrome FOMO la cibercondría la adicción a los videojuegos

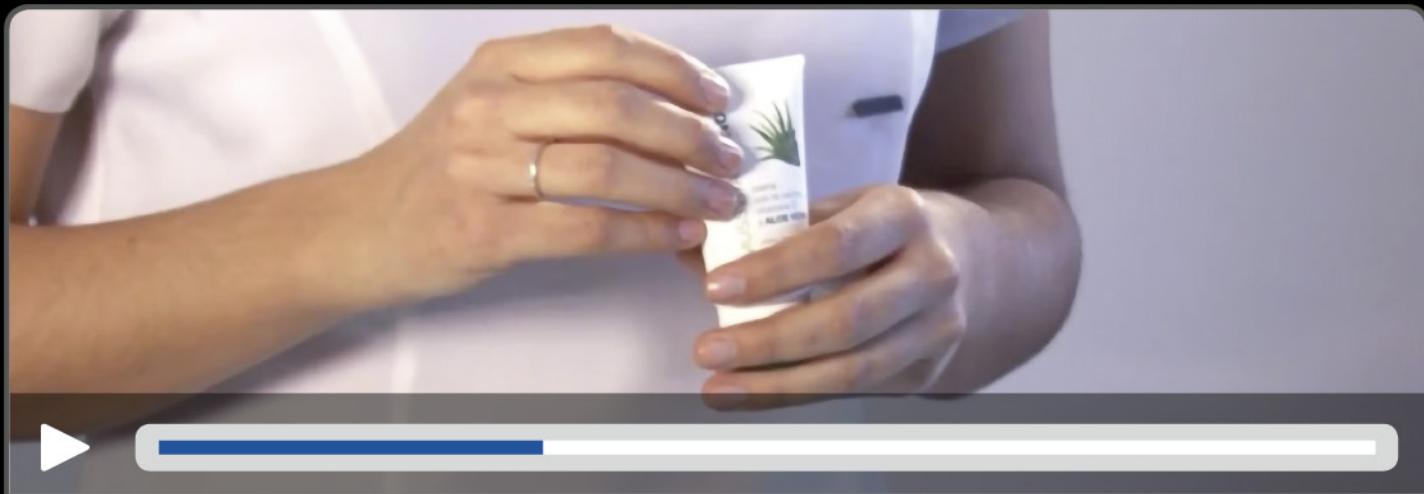
- ¿Cuáles son sus causas?
- ¿Cómo afecta a la salud de las personas?
- ¿Qué se puede hacer para combatirlo?

B. Cada grupo presenta su presentación con las ideas más relevantes.

- *Nosotros vamos a hablar sobre el estrés. Se trata de un trastorno mental que...*

The infographic is titled "EL ESTRÉS" in large white letters on a red background. It features a central illustration of a man with a stressed expression, holding his head in his hands. The infographic is divided into four main sections:

- CAUSAS** (Causes):
 - Problemas laborales, familiares y de salud.
 - Problemas financieros.
 - Vivir un acontecimiento personal importante.
 - El rendimiento escolar.
 - La mala alimentación.
- CÓMO COMBATIRLO** (How to combat it):
 - Dieta equilibrada y saludable.
 - Dormir bien y suficiente (8 horas).
 - Hacer deporte.
 - Ir a terapia con un especialista.
 - Cambiar el estilo de vida.
 - Evitar el tabaco y las drogas.
- ¿CÓMO AFECTA A NUESTRO CUERPO?** (How it affects our body):
 - Dolor de cabeza, mareos.
 - Dificultad para respirar.
 - Diabetes.
 - Dolor de estómago.
 - Tensión muscular.
 - Insomnio.



13. ALT|DIGITAL LOS CONSEJOS DE ELISA

ANTES DE VER EL VÍDEO

A. ¿Tienes algunas rutinas de belleza o de cuidado de la piel? ¿Usas algún cosmético? ¿Tiene alguno de estos beneficios u otros? Coméntalo con el resto de la clase.

- Tratar el envejecimiento prematuro de la piel.
 - Calmar el dolor.
 - Hidratar e iluminar la piel.
 - Tratar granos, manchas e imperfecciones en la piel.
 - Tratar las arrugas.
 - Suavizar la piel.
 - Tratar las estrías.
- *Yo tengo la piel muy seca. Por eso, después de ducharme, siempre me pongo aceite de almendras en todo el cuerpo. Hidrata mucho la piel.*

VEMOS EL VÍDEO

B. 11 Elisa es una experta en cosméticos y cuidado de la piel. En el vídeo recomienda el uso de tres productos naturales. Ve el vídeo y completa la tabla.

PRODUCTO	PROPIEDADES Y BENEFICIOS	APLICACIÓN
1. Aceite de rosa mosqueta		
2. Crema de manos con aloe vera		
3. BB cream		

DESPUÉS DE VER EL VÍDEO

C. Prepara una presentación de un cosmético o de un producto natural que te gusta. En ella deberás describir el producto, hablar de sus propiedades y beneficios, y explicar cómo se aplica.