



El Dr. Peña dice . . .

El Dr. Peña está en el hospital. Cuando visita a sus pacientes, les dice lo que deben y no deben hacer. Algunos(as) pacientes reciben instrucciones especiales. Escribe lo que les dice el Dr. Peña, usando mandatos con *Ud.* y *Uds.*

Modelo (todas) escuchar bien / al médico

Escúchenlo bien.

1. (todos) tomarse / la temperatura

2. (Sra. Laínez) no tomar / hierro

3. (todos) hacer / esta dieta

4. (Sra. Gómez) comer / verduras

5. (todas) dormirse / temprano

6. (Sr. Pérez y Srta. Pardo) seguir / mis consejos

7. (todas) no saltar / el desayuno

8. (todos) hacer / ejercicio

9. (Sra. Ruiz) evitar / tomar el sol

10. (Sra. Paz) no poner / las vitaminas en la basura



Gente en forma

Mira los dibujos y escribe una frase para describir cada uno.



Manuel

Manuel flexiona la rodilla.

Modelo



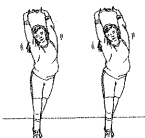
Sonia

1.



Ramiro

2.



Luz y Clarita

3.



Marcos

4.



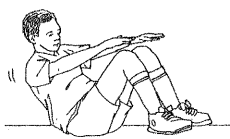
Marta y Nola

5.



Berta

6.



Nicolás

7.

© Pearson Education, Inc. All rights reserved.

Instructora de ejercicio

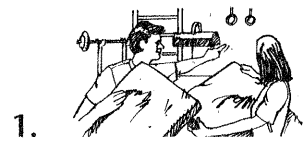
María es instructora en un club deportivo. Ahora le enseña a un grupo nuevo lo que tiene que hacer en el programa de ejercicios. Mira los dibujos y completa sus instrucciones. Hay un verbo del recuadro que se usa varias veces.

hacer buscar estirar flexionar descansar

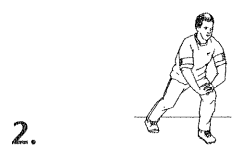


Modelo

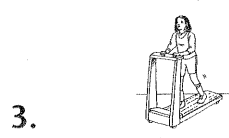
Sugiero que Uds. hagan ejercicios aeróbicos para empezar.



Primero, _____ un buen lugar para hacer ejercicio.



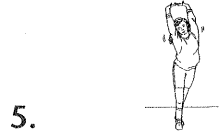
Quiero que Juan _____ la pierna.



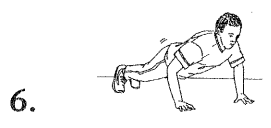
Después, recomiendo que todos nosotros _____.



Es bueno que todo el mundo _____ también.



Marta, te aconsejo que _____ los músculos.



Aconsejo que los más fuertes _____.



Después de hacer ejercicio, exijo que Uds. _____.

**Aconsejando a una amiga**

Laura y Mirna están hablando de los problemas que tiene Laura. Lee la conversación y completa las frases con palabras o expresiones que signifiquen lo mismo que las expresiones entre paréntesis.

MIRNA: Laura, te ves muy cansada.

LAURA: Sí, es que anoche no dormí bien. Y ahora (1.) _____
(*tengo muchas ganas de dormir*).

MIRNA: Vamos, no te (2.) _____ (*decir lo que te molesta*).

LAURA: ¡Es en serio! Y siempre estoy en la luna. Trato de leer pero no puedo
(3.) _____ (*pensar en lo que quiero*).

MIRNA: ¿Y qué otros problemas tienes?

LAURA: A ver . . . también estoy muy (4.) _____ (*nerviosa*). En general, me
siento (5.) _____ (*muy mal*).

MIRNA: Bueno, tal vez yo pueda (6.) _____ (*decir qué hacer*).

LAURA: Sí, tal vez. Tú eres una persona que siempre está
(7.) _____ (*contenta*). No sé cómo lo haces.

MIRNA: Bueno, dime . . . ¿por qué crees que te sientes así?

LAURA: Creo que en el trabajo me (8.) _____ (*piden*) mucho. Hay
demasiado que hacer.

MIRNA: ¿Por qué no intentas (9.) _____ (*estar tranquila*) un poco?

LAURA: Es que no sé cómo hacerlo. La verdad, ya no (10.) _____ (*puedo*) más.

MIRNA: Pues te recomiendo que hagas yoga. Cuando yo hice yoga, aprendí a
(11.) _____ (*tomar aire*) mejor. Eso me ayuda a sentirme
bien siempre.

LAURA: ¿Sabes qué? No es mala idea. Esta noche me inscribo en una clase de yoga.