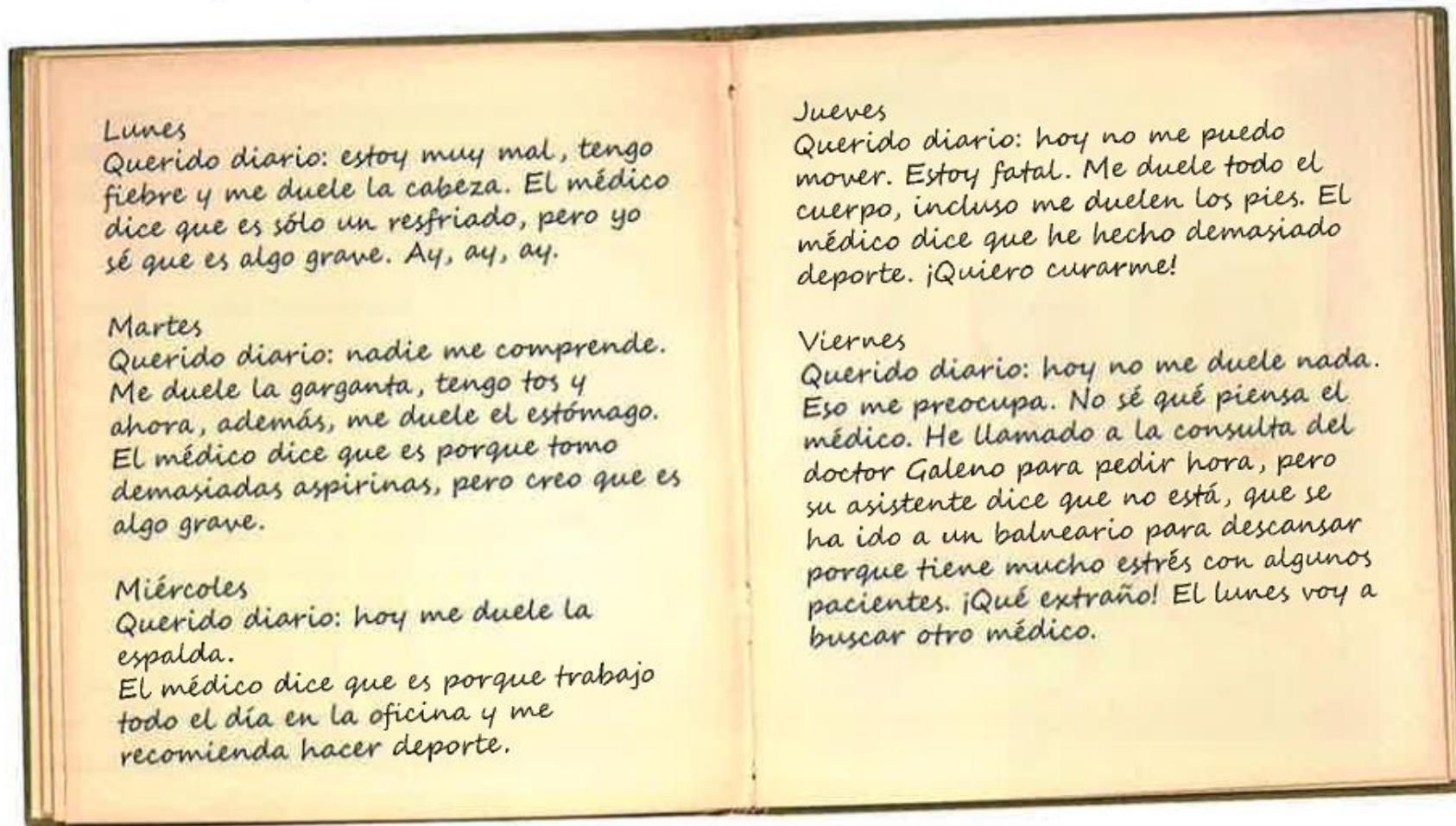




SEMANA 33: 28/04/2022
UNIDAD 7: EN BUENAS MANOS

3 a. El diario de Prudencio, hipocondríaco sin remedio.

Lea el diario y marque los síntomas de enfermedades.



Tengo fiebre /tos
Me duele la cabeza/la garganta / el estómago / la espalda / todo el cuerpo
Me duelen los pies
Estoy mal / fatal



1. Me duele la cabeza...



6. Estoy resfriado.



2. Tengo dolor de estómago.



7. Me duele la espalda.



3. Tengo fiebre.



8. Tengo tos.



4. Tengo dolor de muelas.



9. Estoy mareado.



5. Me duele la garganta.



10. Me duelen los oídos.

tener	estar	Doler Me duele (n)
Dolor de Fiebre Tos Gripe Alergia a	Resfriado/a Mareado/a Nervioso/a Enfermo/a Bien/mal/ fatal	La cabeza La garganta Los oídos

VOCABULARIO EN ESPAÑOL

¿QUÉ TIENES?



Dolor de estómago



Dolor de muelas



Dolor de espalda



Dolor de cabeza



Estoy resfriado



Estoy enfermo



Dolor de oído



Dolor de garganta



Gripe



Una pierna rota



Tos



Fiebre

¿qué te / le pasa?
¿qué te / le duele?

VERBO DOLER

A mí	me	DUELE	la cabeza
A ti	te		
A Él-Ella-Usted	le	DUELEN	Las piernas
A Nosotros	nos		
A Vosotros	os		
A Ellos-Ellas-Ustedes	les		

Al chico le duele el estómago
El chico tiene dolor de estómago

Resfriado – vómitos – diarrea – fiebre – gripe – una picadura – cansado – enfermo – una quemadura de sol

No me encuentro bien.

¿Qué te pasa?



Estoy _____



Tengo _____



Tengo _____



Tengo _____



Tengo _____



Tengo _____



Tengo _____



Estoy _____



Tengo _____



Estoy _____

Libro pg. 135 ej. 2a

Libro pg. 135 ej. 2b



	ayer	hoy
¿qué le pasa?	Tuvo dolor de cabeza	Tiene diarrea y fiebre
¿Por qué?	Por la visita de sus nietos	Por la mayonesa
¿Qué le receta el médico?	aspirinas	Pastillas para la diarrea y comer yogur

Libro pg. 65 ej. 4a

Si me duele la cabeza,
Si tengo fiebre,
Si tengo tos,
Si tengo gripe,
Si estoy nervioso/a,
Si me ha picado un mosquito,

Hago yoga/voy a dormir más temprano/me doy un masaje
Me tomo una aspirina/ me quedo en la cama /me pongo hielo/descanso
Bebo zumo de cebolla con azúcar/ tomo jarabe / bebo té / bebo una infusion con tomillo y miel
Me quedo en la cama y bebo zumo de limón caliente
Me tomo una infusion de hierbas/ hago deporte / hago yoga / monto en bici / camino
/ bebo una cerveza o dos/ escucho música
Me pongo hielo y me pongo una crema /

Libro pg. 65 ej. 4b



OFERTA ESPECIAL

 Aspirifén 6,70€ 20 comprimidos	 Citronela 11,25€ espray 75 ml	 Tiritas 3,40€ 20 unidades
 Tosadiós 10,50€ jarabe 200 ml	 Tintura de yodo 4,90€ 25 ml	 Gasas 2,70€ paquete de 2 unidades
 Termómetro digital 13,40€	 Ropanthanil 7,80€ crema 100 g	 Colirio 15,20€ 10 ml / 300 gotas



	decir	reaccionar
Preguntar por la salud	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tal? - ¿Cómo estás /está? - ¿Qué te pasa / le pasa? - ¿Qué te duele / le duele? 	<ul style="list-style-type: none"> - Estoy mal, enfermo. - Ya estoy mejor. - Tengo fiebre - Me duelen las muelas.
Expresar dolor	<ul style="list-style-type: none"> - Me duele la cabeza - Tengo dolor de cabeza - Me duelen las piernas - Tengo dolor de piernas 	<ul style="list-style-type: none"> - Puedes / puede tomar una aspirina. - ¿Por qué no tomas /toma una aspirina? - Conviene tomar una aspirina. - ¿Y si tomas /toma una aspirina? - Tienes que descansar
Desear recuperación	<ul style="list-style-type: none"> - ¡que te mejores! - ¡que se mejore! 	<ul style="list-style-type: none"> - (muchas) gracias.

Mejorar(se)

Te/le conviene quedarte/se en la cama

Convenir algo a alguien

c. ¿Qué medicamentos tienes en casa? ¿Te llevas alguno cuando vas de viaje?

d.  16 - Marca las expresiones que escuchas.



EN LA FARMACIA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Necesito algo para el dolor de cabeza. | <input type="checkbox"/> Puede tomar... |
| <input type="checkbox"/> ¿Tienen algo para...? | <input type="checkbox"/> ¿Lo quiere en gotas o en pastillas? |
| <input type="checkbox"/> Me duele la garganta, ¿qué me recomienda? | <input type="checkbox"/> Para eso es bueno... |
| <input type="checkbox"/> ¿No me puede dar algo más fuerte? | <input type="checkbox"/> Para eso se necesita receta. |

e. Por turnos, una persona dice qué le pasa y otra reacciona con una recomendación.

dolor de espalda	gripe	picadura de mosquito	
insolación	quemaduras	tos	diarrea

- *Me duele la espalda.*
- *Para eso es bueno...*

Actividades que pueden dar estrés

¿Qué podemos hacer para combatir el estrés?

Descansar
Hacer deporte
Leer un libro
Respirar
Dormir
Caminar
Ir de vacaciones
Cocinar
Beber algo (con amigos)
Conducir
Salir con amigos
Hacer yoga
Cantar
Ir a un balneario /un spa
Bailar

mucho

poco

Trabajar 12 horas al día x
Estar en un atasco x
Cocinar para 8 personas
Hablar en público
Hablar en otro idioma por teléfono

Estar sin móvil o wifi
Cocinar para 8 personas
Viajar en avión xx
Estar en un atasco



Salir con los amigos, pareja o familia entre semana. Hay que **romper la rutina**



Aprovechar el fin de semana para un **cambio de ritmo**



Escuchar música apoya en la **relajación** del cerebro y puede **facilitar** el buen humor



Detenerse a oler las flores o **admirar** el paisaje ayuda a disminuir el estrés. **Sonreír es la clave**



Cambiar el "5 minutos más" en la cama por **levantarse 15 minutos antes** para realizar las tareas matutinas **con calma**

10 formas de combatir el estrés

Afecta la salud física y emocional. Estos sencillos consejos ayudan a evitarlo



Pasar tiempo con uno mismo. **Regalarse tiempo** se traduce en **calma y concentración**



Preparar el día desde la noche anterior. Tener lista la ropa o el desayuno **permite ganar tiempo**



Aprender a decir "no" a las actividades sociales cuando se sabe que no se tiene tiempo ni energía



Ser flexible con las metas y objetivos. El mundo **no se acaba** si se dejan algunos deberes para mañana



Respirar. Concentrarse en cómo se hace, al menos **una vez al día**

¿Coinciden estos consejos con los vuestros?

- Oler
- Huelo
- Hueles
- Huele
- Olemos
- Oléis
- Huelen
- El olor de las flores

- Descansar
- Hacer deporte
- Leer un libro
- Respirar
- Dormir
- Caminar
- Ir de vacaciones
- Cocinar
- Beber algo (con amigos)
- Conducir
- Salir con amigos
- Hacer yoga
- Cantar
- Ir a un balneario /un spa
- Bailar



(0'30'')

- 1 ¿Qué hora del día crees que es?
¿Por qué?
- 2 ¿Qué está haciendo Eva?
- 3 ¿Qué le pasa?

SOLUCIÓN

- 1 Por la mañana (hay restos del desayuno; Eva está en pijama).
- 2 Está viendo la tele, está sentada.
- 3 No se encuentra bien, parece que le duele la Garganta, la espalda, la cabeza, tiene fiebre y frío.

Marca la(s) opción/es correcta(s) (desde 0'30'' hasta 1'47'')

Eva no puede ir a la exposición con Javier y Lucía porque...

- a **no se encuentra bien.**
- b sus padres están de viaje.
- c tiene que estudiar mucho.
- d quiere dormir.

2 Le duele...

- a **la cabeza.**
- b **la garganta.**
- c **la espalda.**
- d **el cuello.**

3 Tiene...

- a **fiebre.**
- b calor.
- c sueño.
- d tos.

4 Javier le recomienda...

- a **tomarse una aspirina.**
- b beber mucho café.
- c **irse a la cama.**
- d darse un baño.

Mira ahora la segunda parte del vídeo. Javier se queda con Eva para ayudarla y cuidarla. Toma nota de las cosas que tiene que hacer. (desde 1'47'')

Recoger el desayuno.

En el supermercado: _____

En el mercado: _____

En la farmacia: _____

SOLUCIÓN

En el supermercado: leche y café.

En el mercado: naranjas, peras, manzanas, pescado y verduras.

En la farmacia: algo para la garganta.