



Crea con palabras

Página 114

1. ¡QUÉ MAREO!

1. Ayer Carlos estaba pelando patatas y **se cortó** en un dedo. No fue mucho, pero como no puede ver la sangre, **se mareó** y se cayó al suelo redondo. Tuve que darle agua y reanimarlo. Después, no quiso limpiársela y se le **infectó** la herida.
2. Juan tiene migrañas. Le **duele** la cabeza tanto que necesita apagar todas las luces y echarse en la cama sin moverse durante horas.
3. Santiago **se torció** una muñeca jugando al balonmano y se le **hinchó** mucho. Así que fue al hospital a hacerse radiografías. Tenía un esguince y tuvieron que ponerle una venda.
4. No soporto cortar cebolla porque me **escuecen** los ojos muchísimo y empiezo a llorar.
5. En el barco, con el vaivén de las olas, los que no estamos acostumbrados nos mareamos y nos pusimos todos a **vomitar**.

2. ¡MENUDA JAQUECA!

Una **jaqueca** es un dolor de cabeza muy fuerte.

Ejercicio de respuesta abierta. Sugerimos...

1. Depresión: **debilidad, falta de apetito, tristeza, insomnio**
2. Resaca: **mareos, vómitos, malestar general, dolor de cabeza**
3. Alergia al polvo: **hinchazón de ojos, picor de nariz, estornudos, dolor de cabeza**
4. Gastroenteritis: **mareos, vómitos, diarrea, debilidad, falta de apetito**
5. Estrés: **tensión muscular, insomnio**
6. Gripe:

3. PÓCIMAS Y UNGÜENTOS

Ejercicio de respuesta abierta

4. ¡ABRACADABRA, PATA DE CABRA!

Ejercicio de respuesta abierta

Página 115

5. MADRE NATURA

1. c) 2. f) 3. b) 4. a) 5. e) 6. g) 7. d)

6. PARTES DEL CUERPO

1. Corre por las venas. A veces la sacan con una jeringuilla para analizarla. **Sangre**.
2. Sirven para respirar. **Pulmones**.
3. Llevan la información emitida por el cerebro a todas las partes del cuerpo. **Nervios**.
4. Es el conjunto de huesos que forman la cabeza. **Cráneo**.
5. Unen los músculos a los huesos. **Tendones**.
6. Está dentro de la columna y es el nervio principal. **Médula**.
7. La comida procesada por el estómago pasa después a estos dos largos conductos. **Intestinos**.
8. Interviene en la digestión almacenando nutrientes y eliminando sustancias tóxicas. **Hígado**



CUESTIÓN DE SALUD

Así se habla

Página 116

1. EN CUERPO Y ALMA

A.

1. e) 2. d) 3. c) 4. a) 5. b)

Me pide el cuerpo algo no solo se utiliza cuando tienes ganas de hacer algo. También se puede utilizar cuando te apetece tomar algo, directamente con el nombre. *Ej. Me pide el cuerpo un helado...*

B.

1. b) 2. a) 3. e) 4. d) 5. c) 6. f)

Tener mucha cara/Ser un caradura/Tener mucho morro se usan muchísimo. Las dos primeras se acompañan de un gesto. Uno ladea la mejilla y se da a sí mismo dos o tres golpes en ella con la mano abierta.

Caérsele la cara de vergüenza (a alguien) a veces se usa como un reproche para indicar que el comportamiento de alguien debería hacerle sentirse mal por ello. *Ej. Hacer de rabiar a un niño pequeño... ¡Debería caérsete la cara de vergüenza!*

2. ¡CON CARA DE PÓKER!

1. ● Luis: Pues aunque no me conocían, me invitaron al banquete así **por la cara**...
○ Iván: ¡Pues qué bien vives, **a cuerpo de rey**, tío! Retirado, con una buena pensión, te invitan por ahí a banquetes... Y los demás aquí trabajan que te trabajan...
2. Begoña: Ese chico **tiene mucha cara/mucho morro/es un cara (dura)**. El otro día a mí me quitó el aparcamiento. Estaba maniobrando para aparcar, y llegó él y se metió corriendo quitándome el sitio.
3. ● Pau: ¡Qué feliz está Txetxu con su bebé! Está entregado a él **en cuerpo y alma**.
○ Lolo: ¡Sí, se nota que no es **de cara a la galería**, y no como otros que conozco yo, que cuando hay gente alrededor se ponen a jugar con el niño para que todos vean qué buenos padres son!
4. Patricia: De verdad, desde que me dieron la noticia estoy fatal. **Tengo el frío metido en el cuerpo** y por más que me abrigo, no se me quita.
5. Azucena: Se enfadó conmigo y **me echó en cara** la lista de cosas que hice en el pasado que no le gustaron. ¡Increíble! Y yo, como no quiero que me vea disgustada, he intentado no **poner cara de póker** Pero al final no aguanté más y me eché a llorar...

Página 117

3. ¡QUÉ NO SE TE SUBA A LA CABEZA!

El título se refiere a una expresión: *subírselle algo a la cabeza de alguien* se usa cuando alguien ha conseguido un logro que le ha hecho adoptar una postura de engreimiento.

A.

1. d) 2. e) 3. a) 4. c) 5. b)



CUESTIÓN DE SALUD

Tomarle el pelo (a alguien) se puede hacer como una broma, o se puede considerar un insulto personal. Por ejemplo, una persona enfadada por una burocracia excesiva puede decir en un momento determinado, enfadado, que *le están tomando el pelo* o que parece una *tomadura de pelo*. Pero también se le puede decir algo en broma a un amigo y si se lo toma en serio y te sigue preguntando, luego le podrías aclarar diciendo... *Que es broma, hombre, que solo te estaba tomando el pelo...*

Perder la cabeza, además de significar *volverse loco* también se usa en otro contexto: cuando alguien se enamora de una manera loca por otra persona se puede decir que *ha perdido la cabeza*.

B.

1. e) 2. c) 3. d) 4. f) 5. b) 6. a)

4. COMECOCOS

1. Cuando llegué a la parada, el autobús estaba marchándose. Lo cogí **por los pelos**.
2. El otro día mi hijo se puso un zapato de cada color y fue así al colegio. **Tiene la cabeza a pájaros**.
3. No querían que me fuera tan lejos a trabajar. Pero yo **me lie la manta a la cabeza**, y me fui.
4. De verdad, por más que pienso, no consigo encontrar una solución a mi problema. No puedo ni dormir. Es **un comeculos/rompecabezas**.
5. Este jefe no para de darme problemas. Con los demás se porta bien, pero conmigo... La verdad, creo que **me tiene metido entre ceja y ceja**.
6. No solo explicó el significado de la palabra, sino que además nos hizo su evolución desde el latín, a nosotros que no nos interesa nada el tema. Eso fue ya **rizar el rizo**.
7. Se esconde detrás de la puerta para darle un susto al niño, le gasta bromas... Vamos, que está siempre **tomándole el pelo**.
8. Queríamos que el perro cogiera un palo para quitarle el muñeco, pero soltaba el muñeco y cuando nos acercábamos a él, lo cogía corriendo. **No tiene un pelo de tonto**. Es muy listo.
9. Él quiere que ella deje su trabajo para irse juntos, pero Ana no ha aceptado porque apenas lo conoce y es muy pronto tiene la cabeza en su sitio. Es muy sensata.
10. Don Quijote es un personaje literario que **perdió la cabeza** leyendo novelas de caballería.

Página 118

5. UÑA Y CARNE

Ser uña y carne es una expresión que indica que dos personas son inseparables, que son muy amigas.

1. Dejarse la **piel** (en algo): hacer un gran esfuerzo o sacrificio en una situación o para conseguir algo.
2. Dormir a **pierna suelta**: dormir profundamente, como un tronco.
3. No tener **estómago** (para algo): no soportar ver algo por ser muy desagradable para ti.
4. Tener los **pies en la tierra**: ser realista y práctico, no tener pájaros en la cabeza.
5. Arrimar el **hombro**: ayudar.
6. Creerse el **ombligo** del mundo: ser egoísta o vanidoso, creerse muy importante.
7. Ponerse en la **piel** de alguien: situarse en su lugar para comprenderlo.
8. Lavarle el **cerebro** a alguien: educarle para pensar de una determinada manera, imponiéndole esquemas mentales limitadores.
9. Correr (las noticias) de **boca en boca**: difundirse de manera muy rápida.

Tener los pies en la tierra es equivalente a *tener la cabeza en su sitio*. Significa ser sensato



6. ENTRA CON BUEN PIE

La expresión que titula este ejercicio *Entrar o empezar* algo *con buen pie* significa hacer algo bien desde el principio o tener buenos resultados iniciales de lo que se está haciendo (por buena suerte)

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Arrimar el hombro | 5. No tengo estómago para ello |
| 2. Que me lavan el cerebro | 6. Ponerse en su piel |
| 3. Dormir a pierna suelta | 7. Tener los pies en la tierra... o la cabeza en su sitio |
| 4. Dejarme la piel en ello | |

EL MUNDO CONMIGO

En esta sección se puede hablar...

- Del papel que la comida juega en nuestra vida. ¿Es lo mismo comida que alimento? Comer es en muchas culturas, como en la española, además de una necesidad, un hábito social. ¿Responde nuestra manera de comer - la dieta alimenticia, la elección de los productos, los horarios y cantidades – a intereses nutricionales o a intereses de mercado? ¿Hasta qué punto influye la alimentación en nuestra salud física y mental?
- Hoy en día abundan las dietas para adelgazar y los nutricionistas que viven de ello. ¿Es esto equivalente a una dieta sana? Una dieta, ¿debe de ser para un momento puntual de la vida y para conseguir algo, o para toda la vida? ¿Esperamos a tener problemas físicos para tomarnos en serio la alimentación?
- Hay mucha información sobre lo que es una dieta sana, y a veces información que se contradice. ¿Existen dietas sanas para todos o cada uno debe encontrar la suya? ¿Le dedica la gente el tiempo suficiente a informarse sobre este tema?
- Incluso hay estudios que relacionan la influencia de la dieta sobre trastornos como la hiperactividad... ¿Tienes alguna opinión al respecto?
- En nuestra cultura actual, en nuestro tiempo libre, se busca la satisfacción inmediata de los deseos: hacer lo que me apetece en cada momento libre... Con la alimentación ocurre lo mismo: muchas personas comen lo que les apetece aunque no sea saludable. ¿Tiene esto algo que ver con el mercado de consumo? ¿Se busca la salud o comer por gusto? ¿Cómo se beneficia el mercado si la gente come por gusto y no por sensatez? (por ejemplo, asegurándose de añadir ingredientes adictivos en los productos para que se compren más...)
- Está claro que el estrés, la ansiedad... tienen que ver con algunos desajustes alimentarios. ¿Necesitamos degustar la vida a través de la comida, el alcohol, etc.? ¿Estamos sustituyendo con ellos nuestro afán de vivir otras experiencias que nos llenen de una manera más duradera? ¿Tiene esto relación con la búsqueda de la saciedad inmediata de los deseos? ¿Está nuestro sistema económico fomentando actitudes caprichosas hacia la vida?
- ¿Crees que debería haber más control sobre los alimentos que se venden en el mercado? La mayoría de los productos que se venden en los supermercados no ecológicos tienen ingredientes que se ha demostrado que son nocivos para la salud. ¿Por qué se permite su venta? En un mundo donde lo que manda es el dinero, ¿crees que las grandes



CUESTIÓN DE SALUD

multinacionales tienen algo que ver con todo esto? ¿Qué grandes multinacionales se benefician cuando la gente enferma? ¿Es la salud un negocio?

- En algunos países se ha prohibido el cultivo de transgénicos y muchos pequeños agricultores protestan sobre ellos. El trigo ya no se encuentra en su forma natural, ya es un producto de laboratorio... ¿Tú qué opinas sobre ello? ¿Por qué los productos que se venden no indican en la etiqueta si proceden o no de transgénicos, ya que para mucha gente es un dato importante?
- ¿Se puede sentir lo que tu cuerpo necesita comer y lo que no, sin confundirlo con las adiciones? Si es así, ¿en qué se diferencian?
- Con respecto al ejercicio físico, sabemos que es necesario hacer un poco de ejercicio para favorecer la salud, pero... ¿es a veces una auto-imposición? ¿Es bueno obligarse repetidamente a hacer algo o estamos añadiendo sufrimiento a nuestra vida?
- Se sabe que no es favorable excederse con el ejercicio físico. ¿Es necesario hacer un gran esfuerzo para hacer deporte? ¿Es posible ejercitarse el cuerpo con movimientos pausados y sin forzarlo? ¿Se podrían considerar los movimientos cotidianos: levantarse, sentarse, caminar... un ejercicio físico si se hicieran con atención hacia cada micro movimiento del cuerpo, para evitar posturas que nos dañen, y buscando nuevas posturas y movimientos para flexibilizar el cuerpo y haciendo estiramientos oportunos?
- ¿Se puede concebir el deporte sin necesidad de competir, ni siquiera con uno mismo? ¿Podríamos inventar deportes y juegos en los que nadie se comparara, cuyo fin fuera la diversión y el compartir? ¿Refleja la necesidad de hacer juegos en los que se gane o se pierda nuestra manera de entender la vida?
- De acuerdo con todo lo que en la clase se ha concluido sobre estas cuestiones y las que hayan surgido, ¿qué posturas podríamos adoptar que cambiarían nuestro punto de vista hacia la alimentación y el deporte, que servirían para mejorar nuestras vidas? ¿Podemos adoptarlas?

Página 119

7. DE BOCA EN BOCA... ¡Y TIRO PORQUE ME TOCA!

El título hace alusión al Juego de la oca, en el que existe la frase: *De oca en oca... ¡Y tiro porque me toca!*, que se aplica cuando se cae en una casilla con una oca dibujada. En ellas, el jugador debe saltar a la casilla siguiente y volver a tirar, con lo que avanza mucho en una sola tirada. Juego de mesa (respuesta libre)

Reflexiona y practica

Página 120

1. ¿QUÉ SERÁ, SERÁ?

Respuesta libre. Sugerencias...

- | | |
|---|---|
| 1. Estarán paseando por la ciudad | 3. Será fiesta y no me he enterado |
| 2. Estará estropeado/No tendrá pilas... | 4. Estará enfermo/Tendrá un examen importante |



CUESTIÓN DE SALUD

2. ¿QUÉ HABRÁ PASADO?

Respuesta libre. Sugerencias...

1. Le habrá dado un infarto/un ataque al corazón; Le habrá atropellado un coche
2. Habrá contestado a la profesora; No habrá hecho los deberes; Habrá pegado a alguien
3. Se habrán enterado de que alguien famoso está por la calle; Habrá partido de fútbol en el bar de la esquina; Se habrá escapado un león del zoológico...

3. ¿CONDICIONAL SIMPLE O PERFECTO?

1. d) 2. c) 3. a) 4. b)

4. ¿QUÉ HABRÍA HECHO YO SIN TI?

- Tere: La semana pasada Raquel llegó a casa un poco bebida. Es muy extraño porque ella nunca bebe, pero no me quiso dar ninguna explicación.
- Gloria: **Habría ido** a la reunión de antiguos compañeros del colegio de la que nos habló. Allí **se pondría** a contar anécdotas de aquella época y en seguida **empezarían** a hablar del paso de los años y **se volverían** nostálgicos... Después **se irían** todos juntos de copas, y **acabarían** emborrachándose.
- Lorena: No creo. Cuando sales con ella, no hay manera de convencerla para que beba. Le **ocurriría** algo muy fuerte que no podía soportar...

Página 121

5. MEDICINA POLÉMICA

Ejercicio de respuesta libre.