



El bienestar

Más vocabulario

adelgazar	<i>to lose weight; to slim down</i>
aliviar el estrés	<i>to reduce stress</i>
aliviar la tensión	<i>to reduce tension</i>
apurarse, darse prisa	<i>to hurry; to rush</i>
aumentar de peso, engordar	<i>to gain weight</i>
calentarse (e:ie)	<i>to warm up</i>
disfrutar (de)	<i>to enjoy; to reap the benefits (of)</i>
entrenarse	<i>to train</i>
estar a dieta	<i>to be on a diet</i>
estar en buena forma	<i>to be in good shape</i>
hacer gimnasia	<i>to work out</i>
llevar una vida sana	<i>to lead a healthy lifestyle</i>
mantenerse en forma	<i>to stay in shape</i>
sufrir muchas presiones	<i>to be under a lot of pressure</i>
tratar de (+ inf.)	<i>to try (to do something)</i>
la droga	<i>drug</i>
el/la drogadicto/a	<i>drug addict</i>
activo/a	<i>active</i>
débil	<i>weak</i>
en exceso	<i>in excess; too much</i>
flexible	<i>flexible</i>
fuerte	<i>strong</i>
sedentario/a	<i>sedentary</i>
tranquilo/a	<i>calm; quiet</i>
el bienestar	<i>well-being</i>

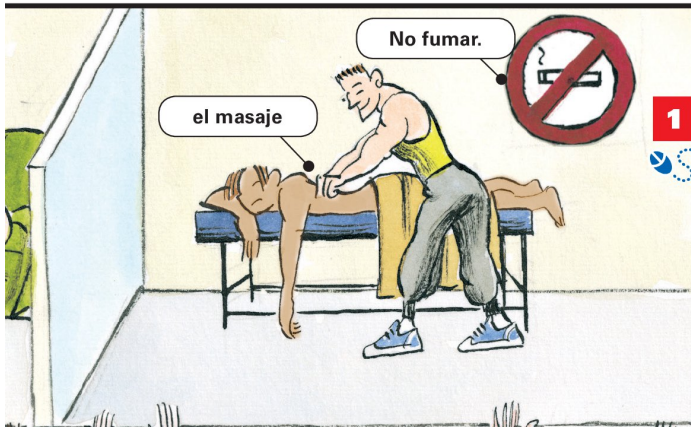
Variación léxica

hacer ejercicios aeróbicos	↔	hacer aeróbic (Esp.)
el/la entrenador(a)	↔	el/la monitor(a)

recursos

WB pp. 169-170	LM p. 85	vhlcentral.com Lección 15





1

Práctica

Escuchar Mira el dibujo. Luego escucha las oraciones e indica si lo que se dice en cada oración es **cierto** o **falso**.

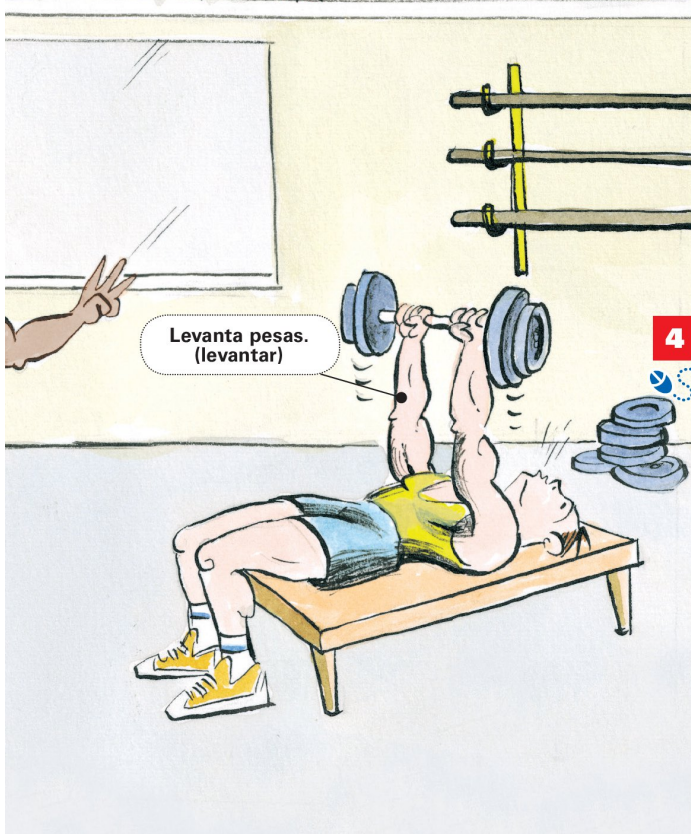
	Cierto	Falso		Cierto	Falso
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



2

Seleccionar Escucha el anuncio del gimnasio Sucre. Marca con una **X** los servicios que se ofrecen.

- 1. dietas para adelgazar
- 2. programa para aumentar de peso
- 3. clases de gimnasia
- 4. entrenador personal
- 5. masajes
- 6. programa para dejar de fumar



3

Identificar Identifica el antónimo (*antonym*) de cada palabra.

apurarse	fuerte
disfrutar	mantenerse en forma
engordar	sedentario
estar enfermo	sufrir muchas presiones
flexible	tranquilo

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. activo | 5. ir despacio |
| 2. adelgazar | 6. estar sano |
| 3. aliviar el estrés | 7. nervioso |
| 4. débil | 8. ser teleadicto |

Combinar Combina elementos de cada columna para formar ocho oraciones lógicas sobre el bienestar.

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. David levanta pesas | a. aumentó de peso. |
| 2. Estás en buena forma | b. estiramiento. |
| 3. Felipe se lastimó | c. porque quieren adelgazar. |
| 4. José y Rafael | d. porque haces ejercicio. |
| 5. Mi hermano | e. sudan mucho en el gimnasio. |
| 6. Sara hace ejercicios de | f. un músculo de la pierna. |
| 7. Mis primas están a dieta | g. no se debe fumar. |
| 8. Para llevar una vida sana, | h. y corre mucho. |

Ortografía Audio

Las letras **b** y **v**

Since there is no difference in pronunciation between the Spanish letters **b** and **v**, spelling words that contain these letters can be tricky. Here are some tips.

nombre **blusa** **absoluto** **descubrir**

The letter **b** is always used before consonants.

bonita **botella** **buscar** **bienestar**



At the beginning of words, the letter **b** is usually used when it is followed by the letter combinations **-on, -or, -ot, -u, -ur, -us, -ien,** and **-ene**.

adelgazaba **disfrutaban** **ibas** **íbamos**

The letter **b** is used in the verb endings of the imperfect tense for **-ar** verbs and the verb **ir**.

voy **vamos** **estuvo** **tuvieron**

The letter **v** is used in the present tense forms of **ir** and in the preterite forms of **estar** and **tener**.

octavo **huevo** **activa** **grave**

The letter **v** is used in these noun and adjective endings: **-avo/a, -evo/a, -ivo/a, -ave, -eve**.

Práctica Completa las palabras con las letras **b** o **v**.

- Una ___ez me lastimé el ___razo cuando esta___a ___uceando.
- Manuela ol___idó sus li___ros en el auto___ús.
- Ernesto tomó el ___orrador y se puso todo ___lanco de tiza.
- Para tener una ___ida sana y saluda___le, necesitas tomar ___itaminas.
- En mi pue___lo hay un ___ule___ar que tiene muchos ár___oles.

El ahorcado (Hangman) Juega al ahorcado para adivinar las palabras.

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. ___ u ___ s | Están en el cielo. |
| 2. ___ u ___ n | Relacionado con el correo |
| 3. ___ o ___ e ___ a | Está llena de líquido. |
| 4. ___ i ___ e | Fenómeno meteorológico |
| 5. ___ e ___ s | Los "ojos" de la casa |



recursos

	
LM p. 86	vhCentral.com Lección 15

15.1

The present perfect  Tutorial

ANTE TODO

In **Lección 14**, you learned how to form past participles. You will now learn how to form the present perfect indicative (**el pretérito perfecto de indicativo**), a compound tense that uses the past participle. The present perfect is used to talk about what someone *has done*. In Spanish, it is formed with the present tense of the auxiliary verb **haber** and a past participle.

Maru ha estado bajo mucha presión.



He querido regresar desde que leí el *Chilam Balam*.



NOTA CULTURAL

El *Chilam Balam* es un grupo de libros sobre la civilización maya. Hablan sobre historia, rituales, medicina, astronomía y literatura, entre otros temas. Fueron escritos en diferentes épocas (*times*) por autores anónimos y en lengua maya.

Present indicative of haber

Singular forms

yo	he
tú	has
Ud./él/ella	ha

Plural forms

nosotros/as	hemos
vosotros/as	habéis
Uds./ellos/ellas	han

Tú no **has aumentado** de peso.
You haven't gained weight.

Yo ya **he leído** esos libros.
I've already read those books.

¿**Ha asistido** Juan a la clase de yoga?
Has Juan attended the yoga class?

Hemos conocido al entrenador.
We have met the trainer.

- The past participle does not change in form when it is part of the present perfect tense; it only changes in form when it is used as an adjective.

Clara **ha abierto** las ventanas.
Clara has opened the windows.

Las ventanas están **abiertas**.
The windows are open.

Yo **he cerrado** la puerta del gimnasio.
I've closed the door to the gym.

La puerta del gimnasio está **cerrada**.
The door to the gym is closed.

- In Spanish, the present perfect indicative generally is used just as in English: to talk about what someone has done or what has occurred. It usually refers to the recent past.

He trabajado cuarenta horas esta semana.
I have worked forty hours this week.

¿Cuál es el último libro que **has leído**?
What is the last book that you have read?

CONSULTA

To review what you have learned about past participles, see **Estructura 14.3**, p. 493.

CONSULTA

Remember that the Spanish equivalent of the English *to have just (done something)* is **acabar de + [infinitive]**. Do not use the present perfect to express that English structure. **Juan acaba de llegar.** *Juan has just arrived.* See **Estructura 6.3**, p. 207.

- ▶ In English, the auxiliary verb and the past participle are often separated. In Spanish, however, these two elements—**haber** and the past participle—cannot be separated by any word.

Siempre **hemos vivido** en Bolivia.
We have always lived in Bolivia.

Usted nunca **ha venido** a mi oficina.
You have never come to my office.

¿Y Juan Carlos todavía no te ha invitado a salir?



Últimamente hemos sufrido muchas presiones en la universidad.



- ▶ The word **no** and any object or reflexive pronouns are placed immediately before **haber**.

Yo **no he comido** la merienda.
I haven't eaten the snack.

¿Por qué **no la has comido**?
Why haven't you eaten it?

Susana ya **se ha entrenado**.
Susana has already practiced.

Ellos **no lo han terminado**.
They haven't finished it.

- ▶ Note that *to have* can be either a main verb or an auxiliary verb in English. As a main verb, it corresponds to **tener**, while as an auxiliary, it corresponds to **haber**.

Tengo muchos amigos.
I have a lot of friends.

He tenido mucho éxito.
I have had a lot of success.

- ▶ To form the present perfect of **hay**, use the third-person singular of **haber (ha) + habido**.

Ha habido muchos problemas con el nuevo profesor.
There have been a lot of problems with the new professor.

Ha habido un accidente en la calle Central.
There has been an accident on Central Street.

¡INTÉNTALO!

Indica el pretérito perfecto de indicativo de estos verbos.

- (disfrutar, comer, vivir) yo he disfrutado, he comido, he vivido
- (traer, adelgazar, compartir) tú _____
- (venir, estar, correr) usted _____
- (leer, resolver, poner) ella _____
- (decir, romper, hacer) ellos _____
- (mantenerse, dormirse) nosotros _____
- (estar, escribir, ver) yo _____
- (vivir, correr, morir) él _____

recursos



15.2

The past perfect  Tutorial**ANTE TODO**

The past perfect indicative (**el pretérito pluscuamperfecto de indicativo**) is used to talk about what someone *had done* or what *had occurred* before another past action, event, or state. Like the present perfect, the past perfect uses a form of **haber**—in this case, the imperfect—plus the past participle.

Past perfect indicative

SINGULAR FORMS

	cerrar	perder	asistir
yo	había cerrado	había perdido	había asistido
tú	habías cerrado	habías perdido	habías asistido
Ud./él/ella	había cerrado	había perdido	había asistido

PLURAL FORMS

nosotros/as	habíamos cerrado	habíamos perdido	habíamos asistido
vosotros/as	habíais cerrado	habíais perdido	habíais asistido
Uds./ellos/ellas	habían cerrado	habían perdido	habían asistido

Antes de 2014, **había vivido**
en La Paz.

Before 2014, I had lived in La Paz.

Cuando llegamos, Luis ya
había salido.

When we arrived, Luis had already left.

- The past perfect is often used with the word **ya** (*already*) to indicate that an action, event, or state had already occurred before another. Remember that, unlike its English equivalent, **ya** cannot be placed between **haber** and the past participle.

Ella **ya había salido** cuando llamaron.
She had already left when they called.

Cuando llegué, Raúl **ya se había acostado.**
When I arrived, Raúl had already gone to bed.

- **¡Atención!** The past perfect is often used in conjunction with **antes de** + [noun] or **antes de** + [infinitive] to describe when the action(s) occurred.

Antes de este año, nunca había estudiado español.

Before this year, I had never studied Spanish.

Luis **me había llamado antes de venir.**

Luis had called me before he came.

**¡INTÉNTALO!**

Indica el pretérito pluscuamperfecto de indicativo de cada verbo.

- Nosotros ya habíamos cenado (cenar) cuando nos llamaron.
- Antes de tomar esta clase, yo no _____ (estudiar) nunca el español.
- Antes de ir a México, ellos nunca _____ (ir) a otro país.
- Eduardo nunca _____ (entrenarse) tanto en invierno.
- Tú siempre _____ (llevar) una vida sana antes del año pasado.
- Antes de conocerte, yo ya te _____ (ver) muchas veces.

recursos



WB
pp. 173–174



LM
p. 88



vhCentral.com
Lección 15

15.3

The present perfect subjunctive



ANTE TODO

The present perfect subjunctive (**el pretérito perfecto de subjuntivo**), like the present perfect indicative, is used to talk about what *has happened*. The present perfect subjunctive is formed using the present subjunctive of the auxiliary verb **haber** and a past participle.

Present perfect indicative

PRESENT INDICATIVE OF HABER	PAST PARTICIPLE
yo he	hablado

Present perfect subjunctive

PRESENT SUBJUNCTIVE OF HABER	PAST PARTICIPLE
yo haya	hablado

Present perfect subjunctive

	cerrar	perder	asistir
SINGULAR FORMS	yo haya cerrado	haya perdido	haya asistido
	tú hayas cerrado	hayas perdido	hayas asistido
	Ud./él/ella haya cerrado	haya perdido	haya asistido
PLURAL FORMS	nosotros/as hayamos cerrado	hayamos perdido	hayamos asistido
	vosotros/as hayáis cerrado	hayáis perdido	hayáis asistido
	Uds./ellos/ellas hayan cerrado	hayan perdido	hayan asistido

¡ATENCIÓN!

In Spanish the present perfect subjunctive is used to express a recent action.
 No creo que lo **hayas dicho** bien.
I don't think that you have said it right.
 Espero que él **haya llegado**.
I hope that he has arrived.

▶ The same conditions that trigger the use of the present subjunctive apply to the present perfect subjunctive.

Present subjunctive

Espero que **duermas** bien.
I hope that you sleep well.
 No creo que **amente** de peso.
I don't think he will gain weight.

Present perfect subjunctive

Espero que **hayas dormido** bien.
I hope that you have slept well.
 No creo que **haya aumentado** de peso.
I don't think he has gained weight.

▶ The action expressed by the present perfect subjunctive is seen as occurring before the action expressed in the main clause.

Me alegro de que ustedes **se hayan reído** tanto esta tarde.
I'm glad that you have laughed so much this afternoon.

Dudo que tú **te hayas divertido** mucho con tu suegra.
I doubt that you have enjoyed yourself much with your mother-in-law.

recursos

WB pp. 175–176

LM p. 89

vhlcentral.com Lección 15

¡INTÉNTALO!

Indica el pretérito perfecto de subjuntivo de los verbos entre paréntesis.

- Me gusta que ustedes hayan dicho (decir) la verdad.
- No creo que tú _____ (comer) tanto.
- Es imposible que usted _____ (poder) hacer tal (*such a*) cosa.
- Me alegro de que tú y yo _____ (merendar) juntas.
- Es posible que yo _____ (adelgazar) un poco esta semana.
- Espero que ellas _____ (sentirse) mejor después de la clase.

El bienestar

el bienestar	<i>well-being</i>
la droga	<i>drug</i>
el/la drogadicto/a	<i>drug addict</i>
el masaje	<i>massage</i>
el/la teleadicto/a	<i>couch potato</i>
adelgazar	<i>to lose weight; to slim down</i>
aliviar el estrés	<i>to reduce stress</i>
aliviar la tensión	<i>to reduce tension</i>
apurarse, darse prisa	<i>to hurry; to rush</i>
aumentar de peso, engordar	<i>to gain weight</i>
disfrutar (de)	<i>to enjoy; to reap the benefits (of)</i>
estar a dieta	<i>to be on a diet</i>
(no) fumar	<i>(not) to smoke</i>
llevar una vida sana	<i>to lead a healthy lifestyle</i>
sufrir muchas presiones	<i>to be under a lot of pressure</i>
tratar de (+ <i>inf.</i>)	<i>to try (to do something)</i>
activo/a	<i>active</i>
débil	<i>weak</i>
en exceso	<i>in excess; too much</i>
flexible	<i>flexible</i>
fuerte	<i>strong</i>
sedentario/a	<i>sedentary</i>
tranquilo/a	<i>calm; quiet</i>

En el gimnasio

la cinta caminadora	<i>treadmill</i>
la clase de ejercicios aeróbicos	<i>aerobics class</i>
el/la entrenador(a)	<i>trainer</i>
el músculo	<i>muscle</i>
calentarse (e:ie)	<i>to warm up</i>
entrenarse	<i>to train</i>
estar en buena forma	<i>to be in good shape</i>
hacer ejercicio	<i>to exercise</i>
hacer ejercicios aeróbicos	<i>to do aerobics</i>
hacer ejercicios de estiramiento	<i>to do stretching exercises</i>
hacer gimnasia	<i>to work out</i>
levantar pesas	<i>to lift weights</i>
mantenerse en forma	<i>to stay in shape</i>
sudar	<i>to sweat</i>

La nutrición

la bebida alcohólica	<i>alcoholic beverage</i>
la cafeína	<i>caffeine</i>
la caloría	<i>calorie</i>
el colesterol	<i>cholesterol</i>
la grasa	<i>fat</i>
la merienda	<i>afternoon snack</i>
el mineral	<i>mineral</i>
la nutrición	<i>nutrition</i>
el/la nutricionista	<i>nutritionist</i>
la proteína	<i>protein</i>
la vitamina	<i>vitamin</i>
comer una dieta equilibrada	<i>to eat a balanced diet</i>
consumir alcohol	<i>to consume alcohol</i>
descafeinado/a	<i>decaffeinated</i>

Expresiones útiles *See page 513.*

recursos

	
LM p. 89	vhlcentral.com Lección 15



Vocabulary Tools