



A1.22 Partes del cuerpo

- Get to know the basic body parts.
- Basic phrases to describe your health.

El cuerpo	<i>(The body)</i>	Los pies	<i>(The feet)</i>
La cabeza	<i>(The head)</i>	Los ojos	<i>(The eyes)</i>
El cuello	<i>(The neck)</i>	La nariz	<i>(The nose)</i>
El hombro	<i>(The shoulder)</i>	La boca	<i>(The mouth)</i>
Los brazos	<i>(The arms)</i>	Las orejas	<i>(The ears)</i>
Las manos	<i>(The hands)</i>	El pelo	<i>(The hair)</i>
Las piernas	<i>(The legs)</i>		

1. Dialogue: Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Hi, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Hi, Diego! How are you doing?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Honestly, everything hurts after sitting in front of the computer.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(That's normal. Today we'll start with some arm stretches.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(Okay, what do I need to do?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(First, bring one arm across your chest.)*
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Like this, roughly? Do I hold it like this?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Yes, that's good. Now bring the other arm across your chest.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(How long should I hold this position?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(About 30 to 40 seconds, then repeat with the other arm.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Ugh, I can't do it anymore.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Which part of the body is Diego stretching today?)*
 - a. Los ojos
 - b. Las piernas
 - c. El cuello
 - d. Los brazos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(How long should the position be held?)*
 - a. 1 minuto
 - b. Dos horas
 - c. 30 o 40 segundos
 - d. 10 segundos

1-d 2-c



2. Grammar: The plural of nouns

We learn to recognize and form the plural of nouns.

1. The article tells us whether the noun is plural or singular.

Singular (<i>Singular</i>)		Plural (<i>Plural</i>)
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello	+ "s" -> Los cuellos (<i>The necks</i>)
Vocal acentuada	El pie	+ "s" -> Los pies (<i>The feet</i>)
Consonante	El corazón	+ "es" -> Los corazones (<i>The hearts</i>)
-z	La nariz	"c" + "es" -> Las narices (<i>The noses</i>)

Nouns ending in "-z" are irregular and change to "-c" in the plural: La nariz / Las narices
 Some nouns lose the written accent in the plural. Example: El pulmón / Los pulmones

- En la foto del póster vemos el cuerpo de una persona: la cabeza, los _____ y las piernas. (*In the poster photo we see a person's body: the head, the arms and the legs.*)
 a. brazo b. braçós c. brazos d. brazoses
- Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga. (*Today my legs and feet hurt a lot after the yoga class.*)
 a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés
- No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados. (*I can't go to the office because my hands and eyes are very irritated.*)
 a. manoses b. manos c. mano d. manes
- Estoy en casa porque me duele la nariz y tengo las _____ muy rojas. (*I'm at home because my nose hurts and my ears are very red.*)
 a. orejaz b. oreja c. orejas d. orejases

1. brazos 2. piernas 3. manos 4. orejas

3. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| a. Me duelen los hombros | 1. porque tengo mucho sueño. |
| b. Me duelen las piernas | 2. cuando subo muchas escaleras. |
| c. Hoy se me pesan los párpados | 3. después de trabajar todo el día. |
| d. Voy al médico | 4. porque me duelen las manos. |

1-c: My shoulders hurt after working all day. **2-b:** My legs hurt when I climb a lot of stairs. **3-a:** My eyelids feel heavy today because I'm very sleepy. **4-d:** I'm going to the doctor because my hands hurt.

2. Poster in the office gym

Fill in the gaps: hombros, cabeza, médico, brazos, pies, piernas, espalda, cuerpo, manos, cuerpo, cuello

En el gimnasio de la oficina hay un cartel con instrucciones. El texto dice: "Antes de hacer ejercicio, escucha a tu (1) _____ . Si te duele la (2) _____ o el (3) _____ , para el ejercicio. Si tienes dolor en los (4) _____ o en los (5) _____ , baja la intensidad. Si sientes molestias en la (6) _____ , habla con el entrenador.

Si el dolor es fuerte en las (7) _____ o en los (8) _____ , no continúes. Respira con calma y mueve despacio las (9) _____ y el cuello. Si después de 10 minutos tu (10) _____ no mejora, ve al (11) _____ de la empresa."

In the office gym there is a poster with instructions. The text reads: "Before exercising, listen to your body. If your head or neck hurts, stop the exercise. If you have pain in your shoulders or arms, reduce the intensity. If you feel discomfort in your back, talk to the trainer.

If the pain in your legs or feet is strong, do not continue. Breathe slowly and move your hands and neck gently. If your body hasn't improved after 10 minutes, see the company doctor."

(1) cuerpo, (2) cabeza, (3) cuello, (4) hombros, (5) brazos, (6) espalda, (7) piernas, (8) pies, (9) manos, (10) cuerpo, (11) médico

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



- ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona? (Which part of the body hurts the most for this person?)
 - Las manos y los brazos.
 - La cabeza y el cuello.
 - Las piernas y los pies.
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana? (Why isn't Javier going to the office tomorrow?)
 - Porque tiene una reunión con el médico en la oficina.
 - Porque tiene dolor en las piernas y los pies.
 - Porque tiene dolor en las manos y la cara.

1-b 2-b

4. Choose the correct solution

1. Cuando me duele la cabeza, yo _____ al médico de la empresa. *(When my head hurts, I call the company doctor.)*
a. llamar b. llama c. llamo d. llamas
2. Hoy mis piernas _____ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo. *(Today my legs are very tired because I walk a lot at work.)*
a. somos b. está c. son d. están
3. Cuando _____ fiebre y te duele el cuerpo, escribes un correo a Recursos Humanos. *(When you have a fever and your body aches, you write an email to Human Resources.)*
a. tienen b. tienes c. tenéis d. tengo

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Roleplay - dialogues

a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello.*
(Hi Laura, I have a bad headache and my neck hurts too.)
- Jefa:** *Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello?*
(Oh, I'm sorry. Do your eyes hurt as well, or is it just your head and neck?)
- Empleado:** *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho.*
(My eyes are fine, but my head and neck are really bothering me.)
- Jefa:** *Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras.*
(Okay, stay home today, rest, and let me know if you get any worse.)

1. ¿Qué dices en el trabajo cuando estás enfermo o enferma?
-

b. En la farmacia del barrio

- Cliente:** *Buenas, me duelen mucho las piernas después de correr.*
(Hello, my legs hurt a lot after I run.)
- Farmacéutica:** *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*
(I see. Do your feet hurt too, or is it just your legs?)
- Cliente:** *Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien.*
(My legs and my feet a little; my hands and arms are fine.)
- Farmacéutica:** *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*
(I recommend a cream and some rest—listen to your body.)

1. ¿Qué parte de tu cuerpo te duele a veces?
-



6. Practice in pairs or with your teacher. (A1+)

1. Estás en el trabajo y hablas con una compañera en la pausa del café. Ella te pregunta cómo estás hoy. Explica que te duele una parte del cuerpo. (Usa: el cuello, me duele, un poco)



2. Estás en el gimnasio de la empresa. El entrenador te pregunta si tienes dolor en alguna parte del cuerpo antes del ejercicio. Responde de forma clara. (Usa: los hombros, los brazos, me duelen)

7. Writing: Email (A1+)

Estimado/a paciente,

He visto su mensaje sobre el **dolor**. Necesito un poco más de información.

¿Qué parte o **partes del cuerpo** le duelen? (por ejemplo: **la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las piernas...**).

¿Desde cuándo tiene este dolor?

¿Es un dolor fuerte o suave?

Con esta información puedo decidir si es necesaria una cita en la consulta.

Un saludo,

Dr. Carlos Martín



Write an appropriate response: *Me duele... / Tengo dolor en... / Desde hace...*

Important verbs

Doler(se) (to hurt (to ache))

Presente

él/ella/usted

duele