

# B1.29 Lesiones y dolores

## Lesiones y dolores

*"La gramática es el poder vital para la vida del lenguaje."  
"La gramática es el poder vital para la vida del lenguaje."*

Munia Khan

## Objetivos de aprendizaje

### Objetivos de aprendizaje

- ✓ Situación : Hablar sobre dolores corporales y lesiones comunes. / Situación : Hablar sobre dolores corporales y lesiones comunes.
- ✓ Cultura : Rafael Nadal: El guerrero del tenis español / Cultura : Rafael Nadal: El guerrero del tenis español

## Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

1. Descargas parciales, audio y ejercicios disponibles en:

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/29>

2. Leyenda (disponible en el sitio web):

 Ejercicio interactivo.

 Audio con traducciones.

## Recapitulación y ejercicios de preparación

### Recapitulación y ejercicios de preparación

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/28>

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/29/historial-de-aprendizaje>

# B1.29 Vocabulario básico (10)

## B1.29 Vocabulario básico (10)

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/29>

### Español

Caerse

*Os caéis cuando os subís a la silla para colocar la pantalla.*

El corte

*Cúrate el corte con cuidado para prevenir infecciones.*

El hueso

*Cúbrete el hueso del tobillo con una venda antes de saltar.*

El músculo

*Cuida el músculo del brazo para evitar lesiones.*

La barriga

*Cuida la barriga para prevenir lesiones al saltar.*

La herida

*Cúbrete la herida para evitar una infección peligrosa.*

La piel

*Cubre la herida con la piel para prevenir infección.*

La quemadura

*Cuídate la quemadura para que no se infecte.*

Romperse

*Si no tengo cuidado, me rompo el equilibrio mentalmente.*

Saltar

*Él salta para quemar calorías.*

### Español

Caerse

*Os caéis cuando os subís a la silla para colocar la pantalla.*

El corte

*Cúrate el corte con cuidado para prevenir infecciones.*

El hueso

*Cúbrete el hueso del tobillo con una venda antes de saltar.*

El músculo

*Cuida el músculo del brazo para evitar lesiones.*

La barriga

*Cuida la barriga para prevenir lesiones al saltar.*

La herida

*Cúbrete la herida para evitar una infección peligrosa.*

La piel

*Cubre la herida con la piel para prevenir infección.*

La quemadura

*Cuídate la quemadura para que no se infecte.*

Romperse

*Si no tengo cuidado, me rompo el equilibrio mentalmente.*

Saltar

*Él salta para quemar calorías.*

## B1.29.1 Diálogo: ¡Cuidado con las caídas!

### B1.29.1 Diálogo: ¡Cuidado con las caídas!

🔊 <https://espanol.colanguage.es/dialogos/cuidado-con-las-caidas>

*Diálogo sencillo sobre lesiones y dolores.*

¡Ana ayúdame! Tengo una **herida** en la rodilla y no entiendo la instrucción de esta crema con la letra tan pequeña.

**Ana:** A ver... "Lávate la **piel** antes de aplicar la crema". ¡Hazlo ahora!

**Pedro:** ¡Me duele la rodilla desde que **me caí** ayer! ¿Crees que sirve para eso?

**Ana:** Sí aquí dice: "Úsala en heridas, **cortes** y quemaduras pero no la pongas en el hueso expuesto".

**Pedro:** Al menos mi **hueso** está bien. Solo me duele la rodilla y el tobillo.

**Ana:** Pues ponte la crema en la **rodilla** pero no te toques el codo con la mano sucia.

**Pedro:** ¡Ya está! Ahora me duele la **muñeca** por abrir la crema. ¡Qué día!

**Ana:** ¡No te quejes tanto! Si te duele ponte una **venda** y descansa.

**Pedro:** Tienes razón. Pero ¿qué hago con el tobillo? Me duele desde que **salté** ayer.

**Ana:** No lo fuerces. ¡Dale un masaje y no te rompas otro **músculo** por favor!

---

*Diálogo sencillo sobre lesiones y dolores.*

¡Ana ayúdame! Tengo una **herida** en la rodilla y no entiendo la instrucción de esta crema con la letra tan pequeña.

**Ana:** A ver... "Lávate la **piel** antes de aplicar la crema". ¡Hazlo ahora!

**Pedro:** ¡Me duele la rodilla desde que **me caí** ayer! ¿Crees que sirve para eso?

**Ana:** Sí aquí dice: "Úsala en heridas, **cortes** y quemaduras pero no la pongas en el hueso expuesto".

**Pedro:** Al menos mi **hueso** está bien. Solo me duele la rodilla y el tobillo.

**Ana:** Pues ponte la crema en la **rodilla** pero no te toques el codo con la mano sucia.

**Pedro:** ¡Ya está! Ahora me duele la **muñeca** por abrir la crema. ¡Qué día!

**Ana:** ¡No te quejes tanto! Si te duele ponte una **venda** y descansa.

**Pedro:** Tienes razón. Pero ¿qué hago con el tobillo? Me duele desde que **salté** ayer.

**Ana:** No lo fuerces. ¡Dale un masaje y no te rompas otro **músculo** por favor!

# B1.29.1 ¡Cuidado con las caídas!

## B1.29.1 ¡Cuidado con las caídas!

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/cuidado-con-las-caidas>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Por qué le duele la rodilla a Pedro?
2. ¿Qué le recomienda Ana que haga antes de aplicar la crema?
3. ¿Qué le dice Ana a Pedro para que no se queje tanto?
4. ¿Alguna vez te has hecho un corte, una quemadura o te has roto un hueso? ¿Qué hiciste para curarlo?
5. ¿Qué otros consejos le darías a Pedro para cuidar sus lesiones?

# B1.29.1 ¡Cuidado con las caídas!

## B1.29.1 ¡Cuidado con las caídas!

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/cuidado-con-las-caidas>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Rellena la palabra correcta.

*me caí, cortes, herida, piel, hueso*

1. ¡Ana ayúdame! Tengo una ..... en la rodilla y no entiendo la instrucción de esta crema con la letra tan pequeña.
2. ¡Me duele la rodilla desde que ..... ayer! ¿Crees que sirve para eso?
3. A ver..... "Lávate la ..... antes de aplicar la crema". ¡Hazlo ahora!
4. Sí aquí dice: "Úsala en heridas, ..... y quemaduras pero no la pongas en el hueso expuesto".
5. Al menos mi ..... está bien. Solo me duele la rodilla y el tobillo.

**Soluciones:**

1. herida 2. me caí 3. piel 4. cortes 5. hueso

# B1.29.1 ¡Cuidado con las caídas!

## B1.29.1 ¡Cuidado con las caídas!

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/cuidado-con-las-caidas>



### Ejercicio 3:

### Ordena el texto

**Instrucción:** Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

10 No lo fuerces. ¡Dale un masaje y no te rompas otro músculo por favor!

... ¡Me duele la rodilla desde que me caí ayer! ¿Crees que sirve para eso?

... A ver... "Lávate la piel antes de aplicar la crema". ¡Hazlo ahora!

... Sí aquí dice: "Úsala en heridas, cortes y quemaduras pero no la pongas en el hueso expuesto".

1 ¡Ana ayúdame! Tengo una herida en la rodilla y no entiendo la instrucción de esta crema con la letra tan pequeña.

... ¡Ya está! Ahora me duele la muñeca por abrir la crema. ¡Qué día!

... ¡No te quejes tanto! Si te duele ponte una venda y descansa.

... Pues ponte la crema en la rodilla pero no te toques el codo con la mano sucia.

... Tienes razón. Pero ¿qué hago con el tobillo? Me duele desde que salté ayer.

... Al menos mi hueso está bien. Solo me duele la rodilla y el tobillo.

**Soluciones:**

10, 3, 2, 4, 1, 7, 8, 6, 9, 5

# B1.29.2 Cultura: Rafael Nadal: El guerrero del tenis español

## B1.29.2 Cultura: Rafael Nadal: El guerrero del tenis español

🔗 <https://espanol.colanguage.es/cultura/lesiones-de-un-deportista>

*Rafael Nadal inspira a España con su fuerza en la pista de tenis. Heridas, caídas y esfuerzo, pero nunca se rinde.*

Rafael Nadal es uno de los tenistas más famosos de España. Su estilo de juego es fuerte y rápido. Muchas veces se cae y se golpea la **rodilla** o el codo. A veces **se rompe** el músculo o se hace un corte en la piel. ¡Ponte una **venda** y sigue jugando! dicen sus entrenadores. Nadal ha sufrido muchas **heridas** pero nunca se rinde. ¡No te quejes y levántate! le dicen los fans. Su **esfuerzo** inspira a muchos niños a practicar tenis. El tenis en España creció gracias a su ejemplo.

---

*Rafael Nadal inspira a España con su fuerza en la pista de tenis. Heridas, caídas y esfuerzo, pero nunca se rinde.*

*Rafael Nadal es uno de los tenistas más famosos de España. Su estilo de juego es fuerte y rápido. Muchas veces se cae y se golpea la **rodilla** o el codo. A veces **se rompe** el músculo o se hace un corte en la piel. ¡Ponte una **venda** y sigue jugando! dicen sus entrenadores. Nadal ha sufrido muchas **heridas** pero nunca se rinde. ¡No te quejes y levántate! le dicen los fans. Su **esfuerzo** inspira a muchos niños a practicar tenis. El tenis en España creció gracias a su ejemplo.*

# B1.29.2 Rafael Nadal: El guerrero del tenis español

## B1.29.2 Rafael Nadal: El guerrero del tenis español

<https://espanol.colanguage.es/cultura/lesiones-de-un-deportista>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Quién es Rafael Nadal y por qué es famoso?
2. ¿Qué le dicen los entrenadores cuando se hace una herida?
3. ¿Qué efecto ha tenido Rafael Nadal en el tenis en España?
4. ¿Te gustaría practicar tenis? ¿Por qué o por qué no?
5. ¿Conoces a otros deportistas que hayan inspirado a la sociedad de su país? ¿Quiénes son y por qué?

# B1.29 Deberes / ejercicios

## B1.29 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/29>



### Ejercicio 1:

### Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. La barriga

.....

2. La quemadura

.....

3. Caerse

.....

4. El hueso

.....

5. Romperse

.....

#### Soluciones:

1. La barriga 2. La quemadura 3. Caerse 4. El hueso 5. Romperse

