



Toontorial: Cómo tener una vida saludable

Sinopsis

"Toontorial parodia tutoriales en línea del modo más irreverente posible. En cada uno de nuestros videos de 'Cómo hacer', encontrarás la forma más torpe, complicada y poco práctica de hacer cualquier cosa que intentes aprender." (Cartoon Network)

Palabras clave

- la vida saludable
- una parodia
- un tutorial
- paso 1, 2, 3...

Comprensión global

Ordena los doce pasos del *toontorial* (1 = Paso 1, etc.)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Acepta tus fallas y quíete a ti mismo | <input type="checkbox"/> Levántate temprano |
| <input type="checkbox"/> Come alimentos verdes | <input type="checkbox"/> Medita |
| <input type="checkbox"/> Elimina todo aquello que genere negatividad | <input type="checkbox"/> Procura dormir al menos ocho horas |
| <input type="checkbox"/> Expulsa tus inseguridades y temores | <input type="checkbox"/> Respira profundamente |
| <input type="checkbox"/> Haz ejercicio | <input type="checkbox"/> Toma un descanso del ruido de la ciudad |
| <input type="checkbox"/> Hazte un chequeo médico | <input type="checkbox"/> Toma un vaso de agua |

Gramática

Subraya el imperativo afirmativo. ¿Cuántos ejemplos puedes encontrar? Luego trata de identificar el infinitivo de cada ejemplo.

- Toma un vaso de agua.
- Toma un descanso del ruido y caos de la ciudad. Da un paseo por el campo.
- Solo dame un segundo. Ahora prueba de nuevo.
- Recuerda mantenerse hidratado.
- Procura dormir al menos ocho horas.
- Levántate temprano.
- Hazte un chequeo médico.
- Haz 500 abdominales, 200 zancadas, 300 sentadillas. Vamos, trabaja esos glúteos. 800 flexiones.
- Haz una reflexión personal. Sé honesto contigo mismo. Identifica todos esos pensamientos negativos, tus inseguridades y temores y ¡expúlsalos!
- Elimina todo aquello que genere negatividad.
- Elige un lugar silencioso y siéntate. Ignora todos los pensamientos negativos. Concéntrate en el palpar de tu corazón y olvida todo lo que ocurre en el exterior. Respira, exhala y libera tu mente.
- Cambia a una dieta de alimentos verdes, como esta flor.
- ¡Inténtalo! Oh, ya veo. No tienes nariz.

Conversación

1. ¿Te levantas temprano? ¿Te resulta fácil hacerlo?
2. ¿Tomas mucha agua durante el día?
3. ¿Qué comes más: alimentos grasos y llenos de azúcar o alimentos verdes? ¿Tienes una dieta balanceada?
4. ¿Cuidas tu salud mental y emocional? ¿Cómo?
5. ¿Qué haces cuando el estrés te está afectando?
6. ¿Haces ejercicio?
7. ¿Te haces chequeos médicos periódicamente?
8. ¿Das un paseo por el campo o el parque de vez en cuando?
9. ¿Duermes al menos ocho horas?
10. ¿Cuál de los pasos necesitas hacer personalmente para tener una vida más saludable? (ej. "Necesito hacer más ejercicio.")