READING

Objetivos:

- Discusión oral, basada en conocimientos previos, como estrategia de comprensión lectora.
-Identificar género discursivo.
-Analizar un título para anticipar el contenido de un texto.
-Identificar ideas generales e información específica.

ACTIVITIES

1) Leé el texto y uní cada párrafo con su traducción en español.

Emotions and Health

By Sarah Brown

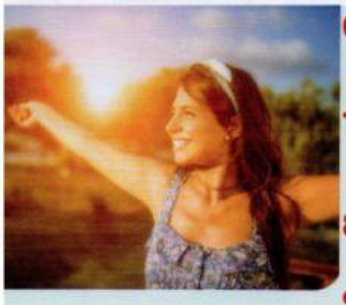
1 Have you ever heard of people having *cold feet*? Has anyone asked for your support because they were *heart broken*? **These familiar expressions**[1] show that we often experience emotions directly in our bodies. When we are about to meet the person we love, our heart pounds with excitement and we feel like we are flying. However, our hands sweat and tremble when we are anxious before an exam. Stress and problems are a normal part of life. Also, some external factors can disrupt our emotional health. Both "good" and "bad" changes in our lives can be just as stressful.

2 Our body responds to the way we think, feel and act. It lets us know when something is not right. It sends us messages through physical signs.

3 In a study performed in Finland people reported that happiness and love sparked activity across almost the entire body. On the other hand, depression dampened feeling in the arms, legs and head. Danger and fear triggered strong sensations in the chest area, and anger was one of the few emotions that activated the arms.

4 The results of the study have shown that emotions are not necessarily culturally bounded. **They**[2] affect people in the Eastern countries much in the same way as people in the Western countries.

5 Researchers suggest we should recognise our emotions and understand why we experience them, and **they**[3] offer some tips.



6 ❤ Express your feelings in appropriate ways. Let your loved ones know when something is wrong, but look for advice and support from someone who is not directly involved in the situation.

7 ❤ Live a balanced life. Try to focus on the positive things in your life when you deal with negative feelings. Always make time for things you enjoy and leave aside things that hurt you.

8 ❤ Develop resilience. Cope with stress in a healthy way. Accept change while keeping a positive view of yourself.

9 ❤ Calm your mind. Try to relax by meditating, exercising, stretching or breathing deeply.

10 ❤ Take care of yourself. Nothing is more important than your wellbeing. Have healthy meals, get enough sleep and exercise. Avoid overeating and don't abuse drugs or alcohol.

And remember you can always find help if you look for it.

LIVEWORKSHEETS

Expresá tus sentimientos de manera apropiada. Dejáles a saber a tus seres queridos cuando algo está mal, pero buscá consejo y apoyo de alguien que no esté involucrado directamente en la situación.

En un estudio llevado a cabo en Finlandia la gente reportó que la felicidad y el amor desencadenaron actividad a lo largo de casi todo el cuerpo. Por otro lado, la depresión redujo la sensibilidad en los brazos, piernas y cabeza. El peligro y el miedo generaron fuertes sensaciones en el área del pecho, y el enojo fue una de las pocas emociones que activaron los brazos.

Desarrolla resiliencia. Afrontá el estrés de una manera saludable. Aceptá los cambios, pero manteniendo una visión positiva de vos mismo/a.

Viví una vida balanceada. Tratá de focalizarte en las cosas positivas de tu vida cuando estés lidiando con sentimientos negativos. Siempre hacéte tiempo para las cosas que disfrutas y dejá de lado las cosas que te lastiman.

Nuestro cuerpo responde a la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Nos hace saber cuándo algo no está bien. Nos envía mensajes a través de signos físicos.

Cuidáte a vos mismo. Nada es más importante que tu bienestar. Comé saludable, dormí lo suficiente y hace ejercicio. Evitá comer de más y no abuses de las drogas y el alcohol. Y recordá que siempre podés encontrar ayuda si la buscás.

¿Has escuchado alguna vez sobre gente *acobardándose*?
¿Te ha pedido alguien apoyo porque estaba con el *corazón roto*?
Estas expresiones familiares demuestran que a menudo experimentamos las emociones directamente en nuestros cuerpos. Cuando estamos a punto de encontrarnos con la persona que amamos, nuestros corazones laten con emoción y sentimos que estamos volando. Sin embargo, nuestras manos transpiran y tiemblan si estamos ansiosos antes de un examen. El estrés y los problemas son una parte normal de la vida. También, algunos factores externos pueden alterar nuestra salud emocional. Los cambios, tanto "buenos" como "malos", en nuestras vidas pueden ser estresantes.

Los resultados del estudio han mostrado que las emociones no están necesariamente ligadas a la cultura. Las emociones afectaron de la misma manera a las personas en los países occidentales como orientales.

Los investigadores sugieren que deberíamos reconocer nuestras emociones y entender por qué las experimentamos, y ofrecen algunos consejos.

Calmá tu mente. Intentá relajarte meditando, haciendo ejercicio, elongando o respirando profundamente.

LIVEWORKSHEETS

2) Leé el texto y uní.

1. If you are anxious, ...	**a.** We feel it in our chest.
2. If we are afraid, ...	**b.** Your hands tremble.
3. We develop resilience...	**C.** If you are angry or depressed.
4. Tell your loved ones ...	**d.** If something is not right.
5. Our body sends messages...	**e.** If we accept change in a positive way.

3) Uní cada situación (1-6) con un adjetivo (a-f).

1. You woke up in the middle of the night.
2. Your friend has a health problem.
3. You are under a lot of tension.
4. I offended her and she hit me.
5. You are sad because you didn't pass your exam.
6. In my yoga class, I forget about all my problems.

a. angry
b. relaxed
c. upset
d. sleepy 1
e. worried
f. stressed

4) Completá las oraciones con las palabras en el recuadro.

- headache
- rash
- ~~toothache~~
- cold
- ankle
- sore throat

1. See a dentist if you've got toothache
2. I fell when playing football and sprained my _____
3. If you've got a _____ keep warm and stay in bed.
4. You shouldn't speak too much if you've got a _____
5. Some parts of my arm and hand are red today. I've got a _____
6. Have you got an aspirin, Mum? I've got a _____

LIVEWORKSHEETS