

# ompersonal newsletter

EL BOLETIN DE INGLES PREFERIDO POR EL HISPANOHABLANTE

OM News # 449 - Distribuido a 1.335.107 suscriptores - ISSN 1668-4877 April 15 2020

## 1. EDITORIAL

Hola amig@:

Todos tenemos que quedarnos en casa. No queda otra salida. En OM Personal English pensamos que la gente no siente tanto miedo si la educas y puede comprender cuál es su riesgo personal. **Por ello, en este boletín te ofrecemos tres alternativas para que aproveches la cuarentena practicando tu inglés.**

Ya sea que tengas diez minutos o una hora diaria para practicar, encontrarás en nuestro portal **OM Personal English** una amplia variedad de cursos con **certificación y materiales de aprendizaje totalmente gratuitos** para ayudarte a progresar y a mejorar tus habilidades lingüísticas.

**¡Cúdate! Será hasta nuestro próximo boletín (miércoles 19 de mayo 2020).**

**OM PERSONAL ENGLISH**  
**[www.ompersonal.com.ar](http://www.ompersonal.com.ar)**

**[Síguenos en Facebook](#)**  
**[Síguenos en Twitter](#)**

Recuerda una vez más el lema de nuestro proyecto educativo:  
**EN OM PERSONAL ENGLISH TU FIDELIDAD TIENE PREMIO.**

## 2. OM EXPRESS: VOCABULARIO BILINGÜE CON AUDIO.



Cuando estudias inglés es muy importante mantenerse actualizado en lo que respecta a la terminología utilizada en el tema "Salud". Por ello hemos preparado el nuevo glosario PANDEMIC VIRUSES (COVID19) compuesto por 52 términos bilingües con audio sobre el nuevo coronavirus. **[PULSA AQUÍ](#)** o sobre la imagen para acceder.

### 3. SUGERENCIAS PARA TU AUTO-CUARENTENA

Encontrarse en cuarentena no es fácil de asimilar porque no estamos acostumbrados a "encerrarnos". Este audiotexto puede ayudarte en tu proceso. Para escuchar pulsa más abajo la palabra **AUDIO** de color rojo.

## TIPS FOR YOUR SELF-QUARANTINE



### TIPS FOR YOUR SELF-QUARANTINE

**AUDIO**

Several governments around the world have requested or ordered their citizens to quarantine themselves: to stay at home to avoid contact with others. Quarantines help slow the spread of diseases like COVID-19.

**have requested:** han solicitado (a); **to quarantine themselves:** a ponerse en cuarentena; **to avoid contact:** para evitar el contacto; **help slow:** ayudan a reducir la propagación; **diseases:** enfermedades;

Quarantines, however, can cause health problems themselves. People are at greater risk of anxiety and depression as a result of the isolation caused by quarantines. So, health experts around the world are offering advice to help deal with the undesirable effects of quarantines on mental health.

Psychologist Claudia W. Allen is among them.

**however:** no obstante; **can cause:** pueden provocar; **at greater risk of:** tienen mayor riesgo de; **anxiety and depression:** ansiedad y depresión; **as a result of the isolation:** a causa del aislamiento; **are offering advice:** están asesorando; **to help deal with:** para ayudar a sobrellevar; **undesirable effects:** efectos no deseados; **on mental health:** en la salud mental; **among them:** entre ellos;

### **Keep your usual routine**

Allen says continuing with normal routines as much as possible will help you stay healthy during quarantines. For example, she says people should continue to wake up and get dressed at their usual time. She says with some people staying in pajamas all day could lead to feelings of being unproductive or without purpose.

**keep your usual routine:** continua tu rutina habitual; **healthy:** sano, saludable; **continue to wake up:** continuar despertándose; **and get dressed:** y vistiéndose; **staying in pajamas:** permaneciendo en pijamas; **could lead to:** podría conducir a; **being unproductive:** sentirse improductivo; **without purpose:** sin metas;

## ***Make a plan***

She also advises people to make plans. Write a list of activities and times for carrying them out. These activities might include cleaning your home, paying bills, making calls and preparing meals. Health experts also suggest eating your meals at your usual times.

**make a plan:** elabora un plan; **advises people:** aconseja a la gente; **for carrying them out:** para cumplirlas, para llevarlas a cabo; **paying bills:** pagar facturas; **making calls:** hacer llamadas; **meals:** comidas;

## ***Don't forget "self-care" activities***

Allen says everyone should include "self-care" activities during quarantine, such as exercise, reading or playing musical instruments. Getting exercise is important. Even if you must stay indoors, make sure to move your body. Allen also suggests using a quarantine to develop a new skill or to learn about something.

**self-care activities:** actividades diarias de cuidado personal; **exercise:** ejercicio, gimnasia; **playing musical instruments:** tocar instrumentos musicales; **even if:** aún cuando, aunque; **indoors:** bajo techo; **make sure to:** asegúrate de; **to develop a new skill:** desarrollar una nueva habilidad (aprender/practicar un idioma, por ejemplo);

## ***Use social media wisely***

Social media does connect us. But too much of it might cause harm. Psychologist Claudia Allen says some studies show that social media can make some people feel left out or "less than." She suggests using it wisely. One way is to meet with friends, family, neighbors and others over video messaging services.

**use social media wisely:** utiliza las redes sociales juiciosamente; **does connect us:** realmente nos conecta (en afirmativo, se usan los auxiliares DO o DOES sólo para enfatizar); **some people feel left out:** algunas personas se sienten excluidas o marginadas; **feel "less than":** sentirse "inútiles"; **over video messaging services:** por medio del servicio de videoconferencia;

## ***Find ways to help***

Allen says helping others is another way to lift your spirit during quarantine. This could be as simple as calling someone who is alone or greeting a neighbor from your window. You could also provide a service online. For example, if you are a teacher, you could offer online homework help to friends who must now home-school their children.

**to lift your spirit:** levantar el ánimo; **as simple as calling:** tan sencillo como llamar a; **alone:** solo, sin compañía; **greeting a neighbor:** saludar a un vecino; **provide a service online:** proveer un servicio por Internet (como lo hacemos en OM Personal English); **online homework:** actividades o deberes en línea; **home-school:** enseñanza desde el hogar.

I'm Mario Ritter, Jr.

## **4. ¿CUÁNTO SABES DEL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)?**

Demuestra tu habilidad en este ejercicio seleccionando las respuestas correctas. Te ayudará leer y escuchar antes el nuevo glosario [PANDEMIC](#)

**VIRUSES (COVID19) propuesto más arriba en el punto 2.  
Revisa luego las respuestas al pie de este boletín.**

1. People who show no signs of a given disease are ...  
asymptomatic  
unsymptomatic  
unsympathetic
2. Which is a virus?  
COVID-19  
Influenza  
Coronavirus
3. Which is a disease?  
COVID-19  
SARS-CoV-2  
Coronavirus
4. SARS-CoV-2 can ... humans.  
defect  
effect  
infect
5. Which is most widespread?  
An outbreak  
An epidemic  
A pandemic
6. The word *quarantine* comes from ...  
the number *40*  
the term *guarantee*  
the fraction *quarter*
7. After showing symptoms he was told to ... for 14 days.  
quarantine  
self-isolate  
stay in home
8. A person with symptoms of a disease ... that disease.  
has  
may have  
cannot have
9. A disease that can be transmitted to humans from animals is ...  
hypnotic  
stenotic  
zoonotic
10. He was happy to learn that his mother tested ... for this coronavirus.  
negative  
positive  
successfully

Si ya has estudiado inglés, antes de iniciar un curso **[realiza aquí el test de nivel](#)**.  
Si nunca has estudiado inglés, **[comienza aquí el curso principiante](#)**.  
Recuerda que nuestra plataforma de capacitación está en **[www.ompersonal.com.ar](http://www.ompersonal.com.ar)**

**IMPORTANTE: Nuestros cursos, exámenes y certificados son 100% gratis. Nada tienes que pagar desde el comienzo hasta el final de tu capacitación.**  
Hemos distribuido en **4 ETAPAS** de aprendizaje nuestros cursos de inglés y en esas cuatro etapas completarás **toda la carrera del idioma inglés**. Observa...

#### 1) ETAPA INICIACION

**Para quienes nunca estudiaron inglés (o ya olvidaron lo poco que estudiaron).**

**PRINCIPIANTE** <http://tinyurl.com/6xtj5v>

#### 2) ETAPA APRENDIZAJE

**Para quienes estudiaron uno o dos años de inglés.**

**BASICO A INTERMEDIO BAJO** <http://tinyurl.com/7fl3qms>

**INTERMEDIO A INTERMEDIO ALTO** <http://tinyurl.com/7f2xsyh>

**AVANZADO CONVERSACIONAL** <http://tinyurl.com/3xxbwuy>

#### 3) ETAPA ACADEMICA

**Para quienes ya han superado las etapas (1) y (2).**

**FCE - FIRST CERTIFICATE EXAM** <http://tinyurl.com/7nurgs3>

**CAE - CERTIFICATE IN ADVANCED ENGLISH** <http://tinyurl.com/kysyo2k>

**CPE - CERTIFICATE OF PROFICIENCY IN ENGLISH** <http://tinyurl.com/kzrx5fj>

**TOEFL TEST** <http://tinyurl.com/6nluaw>

#### 4) ETAPA ESPECIALIZACION

**Para quienes desean ampliar sus conocimientos con cursos específicos.**

**AVANZADO DE NEGOCIOS** <http://tinyurl.com/69h28g>

**CONVERSACION** <http://tinyurl.com/cggx43j>

**REDACCION** <http://tinyurl.com/6rshxc>

**PRONUNCIACION** <http://tinyurl.com/7tfl4zw>

**BASICO A INTERMEDIO PARA SORDOS** <http://tinyurl.com/25gz99z>

## 6. ADMINISTRA TU SUSCRIPCION A ESTE BOLETIN

**CAMBIO DE E-MAIL DE SUSCRIPCION:** Si deseas cambiar tu dirección de suscripción, envía –desde el email con el cual te has registrado– un mensaje a **[info@ompersonal.com.ar](mailto:info@ompersonal.com.ar)** con la palabra **CAMBIO EMAIL** en el "Asunto" de tu correo. En el interior del mensaje **especifica sin errores** el nuevo e-mail de ALTA.

**DARTE DE BAJA:** Para cancelar definitivamente tu suscripción procede así:

- (1) Desde el email con el cual te has registrado (dicho email aparece al final-final de cada boletín) envía un email en blanco a **[ompersonal-baja@elistas.net](mailto:ompersonal-baja@elistas.net)**
- (2) Como respuesta te llegará el mensaje que confirma tu baja definitiva.

MUCHAS GRACIAS POR LEERNOS.

## ANSWERS TO ACTIVITY.

1. asymptomatic
2. coronavirus
3. COVID-19
4. infect
5. A pandemic
6. the number 40
7. self-isolate
8. may have

9. zoonotic
10. negative.

### **próximo boletín: mayo 19, 2020**

**Agradecemos que reenvíes este boletín a quienes puedan estar interesados en aprender y practicar gratuitamente inglés en nuestro megaportal.**

OM NEWS es una publicación quincenal de distribución gratuita perteneciente al portal OM Personal Multimedia English [www.ompersonal.com.ar](http://www.ompersonal.com.ar) Responsable: Orlando Moure, Jorge Luis Borges 2485, Piso 12, Código Postal: C1425FFI, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina.