

A1.29.1 Un día largo

Ein langer Tag

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: https://www.youtube.be/kludDQb_OxE

La fatiga crónica (Chronische Müdigkeit)

El estrés (Stress)

Estar nervioso (Nervös sein)

Sentirse cansado (Sich müde fühlen)

El cuerpo (Der Körper)

Dormir bien (Gut schlafen)

Comer sano (Gesund essen)

Hacer deporte (Sport treiben)

Estar muy cansado (Sehr müde sein)

Cortisol (Cortisol)

Picos normales (Normale Spitzen)

Durante el día (Während des Tages)

Por la noche (In der Nacht)

No dormir bien (Nicht gut schlafen)

Nivel medio (Mittleres Niveau)

- ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - Puede no necesitar dormir.
 - Puede no sentir estrés nunca.
 - Puede tener siempre mucha energía.
 - Puede tener fatiga crónica.
- ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
 - Como si no tuvieran cuerpo.
 - Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
 - Como si un camión les pasara por encima.
 - Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
- ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
 - Hablar mucho con los amigos.
 - Comer demasiado sano.
 - Trabajar solo una hora al día.
 - El estrés.
- ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
 - Duerme todo el día y toda la noche.
 - Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
 - No duerme bien.
 - No puede sentir cansancio.

1-d 2-c 3-d 4-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Estado físico y sensaciones

Körperlicher Zustand und Empfindungen

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

(Du siehst aber fertig aus! Bist du sehr müde?)

Ana: Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

(Ich bin völlig erschöpft. Heute war ein endloser Tag.)

Pedro: ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

(Schon wieder so viel Trubel auf der Arbeit?)

- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza. *(Ja. Viel Stress, viele Meetings... Ich habe Kopfschmerzen.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Komm, setz dich kurz hin. Möchtest du Wasser? Hast du Durst?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también. *(Ja, danke. Und ich habe auch ein bisschen Hunger.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar. *(Okay, ich bereite dir schnell etwas zu. Aber hör zu: so kannst du nicht weitermachen. Du musst mal abschalten.)*
- Ana:** Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(Ich weiß. Ich muss mich entspannen, ich brauche Urlaub. Ich möchte besser auf mich achten.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos. *(Ich habe gerade nach Flügen geschaut. Seit Monaten sagen wir „jetzt machen wir es“ und dann tun wir es nie.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(Du hast Recht. Wir reden immer nur darüber und nichts passiert. Wir können etwas Ruhiges in Meeresnähe suchen.)*
- Pedro:** Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas. *(Perfekt. Heute Abend essen wir, setzen uns zusammen und buchen. Keine Ausreden.)*
- Ana:** Hecho. *(Abgemacht.)*

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está relajada y contenta.
- c. Está sudada después de hacer deporte.

- b. Está enferma en el hospital.
- d. Está agotada y muy cansada.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

- a. Le duelen las piernas.
- c. Le duele la espalda.

- b. Le duele el estómago.
- d. Le duele la cabeza.

1-d 2-d