

A1.29 Estados físicos y sensaciones



- Drücke aus, was du brauchst.
- Beschreibe, wie sich dein Körper anfühlt.

El hambre	<i>(Der Hunger)</i>	Cansado	<i>(Müde)</i>
La sed	<i>(Der Durst)</i>	Sudado	<i>(Verschwitzt)</i>
El dolor	<i>(Der Schmerz)</i>	Cuidarse	<i>(Sich pflegen)</i>
Lesionado	<i>(Verletzt)</i>	Relajarse	<i>(Sich entspannen)</i>
Agotado	<i>(Erschöpft)</i>	Meditar	<i>(Meditieren)</i>

1. Dialog: Ana llega a casa muy cansada después de un día largo de trabajo

(QR: Audio)



- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?
(So ein Gesicht! Bist du sehr müde?)
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.
(Ich bin total erschöpft. Heute war ein endloser Tag.)
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo?
(Schon wieder viel Trubel auf der Arbeit?)
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza.
(Ja. Viel Stress, viele Meetings ... und 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 mache dir schnell etwas. Aber hör zu: so kannst du nicht weitermachen. Du musst abschalten.)
- Ana:** Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.
(Ich weiß. Ich muss mich entspannen, ich brauche Urlaub. Ich möchte ein bisschen auf mich achten.)
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo "ya lo haremos" y nunca lo hacemos.
(Ich habe gerade nach Flügen gesucht. Wir sagen seit Monaten ,das machen wir irgendwann' und tun es nie.)
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.
(Du hast recht. Wir reden immer darüber und machen nichts. 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.)

- ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa? *(Was ist mit Ana, als sie nach Hause kommt?)*
 - Está meditando y muy tranquila.
 - Está lesionada y no puede caminar.
 - Está sudada porque ha hecho deporte.
 - Está agotada y tiene dolor de cabeza.
- ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana? *(Welchen Plan wollen Pedro und Ana machen?)*
 - Reservar unas vacaciones cerca del mar.
 - Trabajar más horas para ganar dinero.
 - Comprar una casa nueva.
 - Ir al hospital esta noche.

1-d 2-a



2. Grammatik: Das Partizip Perfekt als Adjektiv: "-ado, -oso, ..."

Das Partizip Perfekt kann in einigen Kontexten die Funktion eines Adjektivs haben.

1. Partizipien im Perfekt fungieren als Adjektive, wenn sie einen Zustand oder eine Eigenschaft beschreiben.
2. Beispiel: "Los niños están cansados".

	Singular (<i>Singular</i>)	Plural (<i>Plural</i>)
Masculino (<i>Maskulin</i>)	Agotado Él se siente agotado . (<i>Er fühlt sich erschöpft.</i>)	Agotados Ellos se sienten agotados . (<i>Sie fühlen sich erschöpft.</i>)
	Lesionado El chico está lesionado . (<i>Der Junge ist verletzt.</i>)	Lesionados Los chicos están lesionados . (<i>Die Jungen sind verletzt.</i>)
	Sudada Ella está sudada . (<i>Sie ist verschwitzt.</i>)	Sudadas Ellas están sudadas . (<i>Sie sind verschwitzt.</i>)
Femenino (<i>Feminin</i>)	Cansada Ella se siente cansada . (<i>Sie fühlt sich müde.</i>)	Cansadas Ellas se sienten cansadas . (<i>Sie fühlen sich müde.</i>)

Partizipien, die als Adjektive dienen, werden in Numerus und Genus angepasst.

1. Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____. (*Nach so vielen Stunden im Büro sind wir alle sehr müde.*)
 a. cansadas b. cansados c. cansado d. cansada
2. María y Laura están _____ después de la clase de baile. (*María und Laura sind nach dem Tanzkurs verschwitzt.*)
 a. sudado b. sudadas c. sudados d. sudada
3. El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte. (*Der Junge ist verletzt und kann heute keinen Sport machen.*)
 a. lesionada b. lesionados c. lesionados d. lesionado
4. Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho. (*Nach dem schwierigen Projekt fühle ich mich erschöpft, aber zufrieden.*)
 a. agotados b. agotao c. agotado d. agotada

1. cansados 2. sudadas 3. lesionado 4. agotado

3.Übungen

1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Después de ocho horas sentado, | a. necesito estirarme un poco en la oficina. |
| 2. Hoy tengo dolor de espalda, | b. tengo que cuidarme y dormir más horas. |
| 3. Después del gimnasio estoy sudado, | c. estoy muy cansado y necesito descansar. |
| 4. Trabajo mucho esta semana, | d. voy directo a ducharme en casa. |



1-c: Nach acht Stunden Sitzen bin ich sehr müde und muss mich ausruhen. **2-a:** Heute habe ich Rückenschmerzen, ich muss mich im Büro ein wenig strecken. **3-d:** Nach dem Fitnessstudio bin ich verschwitzt, ich gehe direkt nach Hause, um zu duschen. **4-b:** Ich arbeite diese Woche viel, ich muss auf mich achten und mehr schlafen.



2. E-Mail vom Fitnessstudio: „Kümmere dich nach der Arbeit um dich“

(QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: cuidarte, sed, dolor, relajarnos, meditar, cansada

Hola, Marta:

Sabemos que trabajas muchas horas en la oficina y llegas a casa (1) _____. En nuestro gimnasio “Vida Activa” ofrecemos clases suaves para después del trabajo. La sala tiene buena temperatura y hay agua fría si tienes (2) _____. En la clase hacemos estiramientos y respiraciones lentas para (3) _____. Muchas personas llegan con (4) _____ de espalda y salen más tranquilas. Después de la clase puedes sentarte cinco minutos para (5) _____ en silencio. Ven a probar una sesión este jueves a las 19:00. Es una actividad fácil para (6) _____ un poco cada día.

Hallo Marta:

Wir wissen, dass du viele Stunden im Büro arbeitest und erschöpft nach Hause kommst. In unserem Fitnessstudio „Vida Activa“ bieten wir sanfte Kurse für nach der Arbeit an. Der Raum hat eine angenehme Temperatur und es gibt kaltes Wasser, wenn du Durst hast. Im Kurs machen wir Dehnübungen und langsame Atemübungen, um zu entspannen. Viele Menschen kommen mit Rückenschmerzen und gehen danach ruhiger nach Hause. Nach dem Kurs kannst du fünf Minuten sitzen und in Stille meditieren. Komm vorbei und probiere an diesem Donnerstag um 19:00 Uhr eine Stunde aus. Es ist eine einfache Aktivität, um dich jeden Tag ein wenig zu pflegen.

(1) cansada, (2) sed, (3) relajarnos, (4) dolor, (5) meditar, (6) cuidarte



3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.

(QR: Audio)

- ¿Qué necesita Marta ahora? (*Was braucht Marta jetzt?*)
 - Comer mucho porque tiene mucha hambre en la oficina.*
 - Descansar y ocuparse de su bienestar físico.*
 - Salir a correr porque se siente llena de energía.*
- ¿Por qué Luis prefiere no salir esta noche? (*Warum möchte Luis heute Abend nicht ausgehen?*)
 - Porque tiene mucha sed y quiere ir al bar solo.*
 - Porque está agotado de trabajar todo el día.*
 - Porque tiene una molestia en el pie y busca calma.*

1-b 2-c

4. Wählen Sie die richtige Lösung

- Cuando trabajo muchas horas seguidas, _____ y después me siento más relajado. (*Wenn ich viele Stunden am Stück arbeite, achte ich auf mich und fühle mich danach entspannter.*)
 - me cuidas*
 - se cuida*
 - me cuido*
 - me cuidar*
- Ahora intentas dormir más y _____ mejor porque estás siempre cansado. (*Du versuchst jetzt, mehr zu schlafen, und sorgst besser für dich, weil du immer müde bist.*)
 - te cuidar*
 - te cuidas*
 - te cuido*
 - se cuidan*
- Mi compañero no _____ y está siempre agotado en la oficina. (*Mein Kollege kümmert sich nicht um sich selbst und ist im Büro immer erschöpft.*)
 - se cuidar*
 - se cuida*
 - te cuida*
 - se cuidamos*

1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



a. Pedir cita en el centro de salud

- Paciente:** *Hola, buenos días. Estoy muy cansado y me duele la cabeza.*
(*Hallo, guten Tag. Ich bin sehr müde und habe Kopfschmerzen.*)
- Recepcionista** *Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado?*
centro de salud: (*Guten Tag. Seit wann haben Sie die Schmerzen und fühlen Sie sich erschöpft?*)
- Paciente:** *Desde ayer por la tarde. Quiero cuidarme y necesito ver al médico.*
(*Seit gestern Nachmittag. Ich möchte auf mich achten und muss den Arzt sehen.*)

Recepcionista *De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde.*

centro de salud: *(In Ordnung, ich kann Ihnen heute um fünf Uhr nachmittags einen Termin geben.)*

1. ¿Qué dices tú cuando estás cansado o agotado?

b. Charla tras la clase de gimnasio

Amigo Carlos: *Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento.*
(Puh, ich bin verschwitzt und nach dem Kurs sehr müde, aber zufrieden.)

Amiga Laura: *Yo también. Ahora tengo mucha sed y un poco de hambre.*
(Ich auch. Jetzt habe ich großen Durst und ein bisschen Hunger.)

Amigo Carlos: *Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.*
(Ich möchte besser auf mich achten: gut essen, mich ausruhen und zuhause entspannen.)

Amiga Laura: *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés.*
(Manchmal meditiere ich zehn Minuten; das hilft mir, mich zu entspannen und den Stress zu verringern.)

1. ¿Qué haces tú para relajarte después del trabajo?

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Estás en la oficina y tienes muchas reuniones. No has comido desde la mañana y ahora es la hora de comer. Di a tu compañero cómo te sientes y qué necesitas. (Usa: el hambre, tengo..., necesito comer)



2. Estás en un bar con compañeros después del trabajo. Hace calor y hablas con el camarero. Pide algo para beber y explica cómo te sientes. (Usa: la sed, tengo..., algo para beber)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Pablo: Hola, ¿cómo estás?

Hoy estoy un poco **cansado** del trabajo, pero quiero **cuidarme** un poco.

¿Quieres salir a caminar esta tarde por el parque? Podemos ir tranquilos, hablar y luego tomar agua en una terraza.

Si te sientes muy **agotado** o con **dolor** de cabeza, podemos quedar otro día.

¿Qué tal te sientes tú ahora?



Schreibe eine passende Antwort: *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

Wichtige Verben

Cuidarse (*sich kümmern*)

	Presente
yo	me cuido
tú	te cuidas
él/ella/usted	se cuida
nosotros/nosotras	nos cuidamos
vosotros/vosotras	os cuidáis
ellos/ellas/ustedes	se cuidan