

A1.29.1 Un día largo



1. ¿Cómo puede estar una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - a. Con mucha hambre
 - b. Muy feliz
 - c. Muy cansada
 - d. Con mucho frío
2. ¿Qué se dice que puede ser el motivo de la fatiga crónica?
 - a. El sol
 - b. El deporte
 - c. El estrés
 - d. El café
3. ¿Qué produce el cuerpo en diferentes momentos del día?
 - a. Cortisol
 - b. Leche
 - c. Azúcar
 - d. Agua
4. ¿Qué pasa por la noche cuando la persona tiene estrés?
 - a. Come mucho y va al cine
 - b. Duerme muy bien toda la noche
 - c. Se despierta muy temprano y corre
 - d. No duerme bien

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

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

Pedro: ¿Otra vez mucho lío en el trabajo?

Ana: Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza.

Pedro: Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?

Ana: Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.

Pedro: Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.

Ana: Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.

Pedro: Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo "ya lo haremos" y nunca lo hacemos.

Ana: Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.

Pedro: Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.

Ana: Hecho.

1. ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa?
 - a. Está lesionada y no puede caminar.
 - b. Está meditando y muy tranquila.
 - c. Está agotada y tiene dolor de cabeza.
 - d. Está sudada porque ha hecho deporte.
2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?
 - a. Comprar una casa nueva.
 - b. Trabajar más horas para ganar dinero.
 - c. Reservar unas vacaciones cerca del mar.
 - d. Ir al hospital esta noche.

