

A1.29 Estados físicos y sensaciones

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/a1/29>



El hambre	Agotado
La sed	Sudado
El dolor	Cuidarse
Lesionado	Relajarse
Cansado	Meditar

1. Diálogo: Estado físico y sensaciones

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

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

Pedro: ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

Ana: Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... 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 nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.

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

Ana: Hecho.

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

a. Está relajada y contenta.

b. Está sudada después de hacer deporte.

c. Está enferma en el hospital.

d. Está agotada y muy cansada.
2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

a. Le duele el estómago.

b. Le duele la cabeza.

c. Le duele la espalda.

d. Le duelen las piernas.

1-d 2-b

2. Gramática: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

El participio pasado puede tener la función de adjetivo en algunos contextos.



1. Los participios pasados funcionan como adjetivos cuando describen un estado o característica.
Ejemplo: "Los niños están cansados".

	Singular	Plural
	Agotado Él se siente agotado . (<i>Él se siente agotado</i>)	Agotados Ellos se sienten agotados . (<i>Ellos se sienten agotados</i>)
Masculino	Lesionado El chico está lesionado . (<i>El chico está lesionado</i>)	Lesionados Los chicos están lesionados . (<i>Los chicos están lesionados</i>)
	Sudada Ella está sudada . (<i>Ella está sudada</i>)	Sudadas Ellas están sudadas . (<i>Ellas están sudadas</i>)
Femenino	Cansada Ella se siente cansada . (<i>Ella se siente cansada</i>)	Cansadas Ellas se sienten cansadas . (<i>Ellas se sienten cansadas</i>)

- Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____.
a. cansadas b. cansados c. cansado d. cansada
- María y Laura están _____ después de la clase de baile.
a. sudado b. sudadas c. sudados d. sudada
- El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte.
a. lesionada b. lesionados c. lesionados d. lesionado
- Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho.
a. agotados b. agotao c. agotado d. agotada

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

3.Ejercicios

1. Normas del gimnasio de la empresa (Audio disponible en la aplicación)



Words to use: sudado, dolor, agotado, relajarse, tranquilos, cuidarse, lesionado, paras, sed

En nuestra empresa hay un pequeño gimnasio para los empleados. Muchos llegan cansados después del trabajo. Para _____, el gimnasio ofrece clases suaves de estiramientos y meditación. Es importante escuchar el cuerpo: si tienes _____, _____. Si estás muy _____ o _____, no uses las máquinas.

Después del ejercicio, el cuerpo está _____ y necesita agua. En la entrada hay una fuente para beber si tienes _____. También hay una zona tranquila para _____ cinco minutos. Así los trabajadores salen menos tensos y se sienten más _____ al final del día.

1. ¿Por qué recomiendan escuchar el cuerpo en el gimnasio?

2. ¿Qué opciones ofrece el gimnasio para cuidarse después del trabajo?

2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Hoy estoy muy cansado, | a. tienes que cuidarte y descansar. |
| 2. Después de la reunión larga, | b. necesito relajarme en casa. |
| 3. Cuando salgo a correr, | c. estamos agotados en la oficina. |
| 4. Si estás lesionado, | d. acabo sudado pero contento. |

1-b: Hoy estoy muy cansado, necesito relajarme en casa. **2-c:** Después de la reunión larga, estamos agotados en la oficina.

3-d: Cuando salgo a correr, termino sudado pero contento. **4-a:** Si estás lesionado, tienes que cuidarte y descansar.

3. Elige la solución correcta

1. Yo _____ cuido y hoy no bebo alcohol porque mañana tengo un examen importante.
a. me b. nos c. se d. te
2. Después del trabajo tú _____ cuidas y haces una clase de yoga para relajarte.
a. se b. te c. nos d. me
3. Mi compañero está muy cansado y no _____ cuida nada: siempre come mal y duerme poco.
a. nos b. te c. se d. me

4. Nosotros _____ cuidamos y hoy cenamos temprano porque estamos agotados.
a. te b. nos c. se d. me

1. me 2. te 3. se 4. nos

4. Completa los diálogos

a. Cansancio tras jornada laboral

Compañero Luis: Tienes mala cara, ¿estás bien?

Tú: 1. _____

Compañero Luis: Entonces esta noche tienes que cuidarte y descansar un poco.

Tú: 2. _____

b. Dolor y sed después de correr

Amiga Marta: Estás sudado, ¿cómo te encuentras después de correr?

Tú: 3. _____

Amiga Marta: Entonces hoy paramos aquí, es importante cuidarse.

Tú: 4. _____

1. Estoy muy cansada, casi agotada; hoy el trabajo ha sido muy duro. 2. Sí, en casa quiero ducharme y luego meditar cinco minutos. 3. Estoy bien, pero tengo un poco de dolor en la pierna; creo que estoy lesionado. 4. Sí, ahora necesito agua, tengo mucha sed y quiero sentarme a relajarme un rato.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Estás en el trabajo. Es la hora de comer y un compañero te pregunta cómo estás. Explica que tienes mucha hambre y que necesitas comer algo. (Usa: el hambre, necesito, algo de comer)

Tengo hambre y _____

2. Estás en una reunión larga. Un colega quiere ir a tomar algo y te pregunta si quieres venir. Di que tienes sed y que quieres beber algo. (Usa: la sed, beber, agua)

Tengo sed y _____

3. Estás en el gimnasio con un amigo. Él te pregunta cómo está tu cuerpo después del trabajo y el deporte. Explica que estás muy cansado y que necesitas descansar. (Usa: cansado, el cuerpo, descansar)

Estoy cansado y _____

4. Hablas con tu médico de cabecera en el centro de salud. Él te pregunta qué haces para cuidarte. Explica brevemente cómo te cuidas. (Usa: cuidarse, caminar, comer bien)

Para cuidarme _____

6. Escribe 4 o 5 frases sobre cómo te sientes después de un día de trabajo y qué haces para cuidarte.

Me siento cansado/a / Tengo dolor de... / Para cuidarme, practico... / Necesito descansar y beber agua

4. Verbos importantes

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