

A1.29 Estados físicos y sensaciones



- Exprésate. Qué necesitas.
- Cuenta cómo se siente tu cuerpo.

El hambre

La sed

El dolor

Lesionado

Cansado

Agotado

Sudado

Cuidarse

Relajarse

Meditar

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

(QR: Audio)



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 agotada y tiene dolor de cabeza.
- c. Está lesionada y no puede caminar.

b. Está meditando y muy tranquila.

d. Está sudada porque ha hecho deporte.

2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?

- a. Trabajar más horas para ganar dinero.
- c. Ir al hospital esta noche.

b. Comprar una casa nueva.

d. Reservar unas vacaciones cerca del mar.

1-a 2-d

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

Los participios que sirven de adjetivos se adaptan en número y género.

- 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. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

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



2. Correo del gimnasio: “Cúidate después del trabajo” (QR: Audio)

Rellena los huecos: 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.



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

- ¿Qué necesita Marta ahora?
 - 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?
 - 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.

4. Elige la solución correcta

1. Cuando trabajo muchas horas seguidas, _____ y después me siento más relajado.
a. me cuidas b. se cuida c. me cuido d. me cuidar
 2. Ahora intentas dormir más y _____ mejor porque estás siempre cansado.
a. te cuidar b. te cuidas c. te cuido d. se cuidan
 3. Mi compañero no _____ y está siempre agotado en la oficina.
a. se cuidar b. se cuida c. te cuida d. se cuidamos
1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida



5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

a. Pedir cita en el centro de salud

Paciente: *Hola, buenos días. Estoy muy cansado y me duele la cabeza.*

Recepcionista *Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado?*

centro de salud:

Paciente: *Desde ayer por la tarde. Quiero cuidarme y necesito ver al médico.*

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

centro de salud:

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.*

Amiga Laura: *Yo también. Ahora tengo mucha sed y un poco de hambre.*

Amigo Carlos: *Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.*

Amiga Laura: *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés.*

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

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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?



Escribe una respuesta adecuada: *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

Verbos importantes

Cuidarse (*cuidarse*)

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