



## 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

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

1-a 2-c

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

- 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.

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

**Rellena los huecos:** cuidarte, sed, dolor, relajarnos, meditar, cansada

Hola, Marta:

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

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



- ¿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 una molestia en el pie y busca calma.
  - Porque tiene mucha sed y quiere ir al bar solo.
  - Porque está agotado de trabajar todo el día.

#### 4. Elige la solución correcta

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

#### 5. Juego de roles: Completa los diálogos



##### a. Pedir cita en el centro de salud

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

**Recepcionista** 1. \_\_\_\_\_

**centro de salud:**

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

**Recepcionista** 2. \_\_\_\_\_

**centro de salud:**

##### b. Charla tras la clase de gimnasio

**Amigo Carlos:** 3. \_\_\_\_\_

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

**Amigo Carlos:** 4. \_\_\_\_\_

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

##### Respuestas de ejemplo:

1. Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado? 2. De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde. 3. Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento. 4. Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.

#### 6. Practica en parejas o con tu profesor.

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. WhatsApp

**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