

Reading text: Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Être à la retraite... que peut-on faire ?



<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/lecture/consejos-para-jubilados>

La jubilación - momento para estar activo

Cuando llegas a la edad de **estar jubilado**, es el momento ideal para **decidir** cómo quieres llenar tus días. **Tener tiempo libre** ya no depende de la oficina, por lo que puedes llevar haciendo actividades que antes no tenías tiempo de probar. Por ejemplo, puedes ir al gimnasio o caminar al aire libre para mejorar tu salud. Muchas personas siguen haciendo gimnasia mental con ejercicios como crucigramas, cálculos mentales o memorización diaria. Es muy importante **crecer** mentalmente, mantener la concentración y la memoria, y también a prevenir el deterioro.

Con una buena **pensión**, puedes elegir entre muchas **posibilidades**: cursos de idiomas, manualidades, voluntariado o hobbies creativos. Algunas personas **se arriesgan** a apuntarse a un club social o un viaje en grupo. Aunque pueda parecer **improbable** al principio, es muy **probable** que descubras nuevas aficiones y relaciones gratificantes.

La clave está en marcarte un **objetivo** sencillo cada semana y seguir cultivando tu vida social. Mantener amistades, participar en asociaciones o pasar tiempo con la familia y los nietos aporta un **ocio** pleno y sentido de comunidad. Así, la jubilación se convierte no en un punto final, sino en un comienzo lleno de vida, bienestar y oportunidades.

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Être à la retraite... que peux-tu faire ?



<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/lecture/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 1:

Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

La jubilación - momento para estar activo

La retraite - un moment pour rester actif

Cuando llegas a la edad de **estar jubilado**, es el momento ideal para **decidir** cómo quieres llenar tus días. **Tener tiempo libre** ya no depende de la oficina, por lo que puedes llevar haciendo actividades que antes no tenías tiempo de probar. Por ejemplo, puedes ir al gimnasio o caminar al aire libre para mejorar tu salud. Muchas personas siguen haciendo gimnasia mental con ejercicios como crucigramas, cálculos mentales o memorización diaria. Es muy importante **crecer** mentalmente, mantener la concentración y la memoria, y

Quand tu arrives à l'âge de **être à la retraite**, c'est le moment idéal pour **choisir** comment tu veux remplir tes journées. **Avoir du temps libre** ne dépend plus du bureau, tu peux donc te lancer dans des activités que tu n'avais pas eu le temps d'essayer auparavant. Par exemple, tu peux aller à la salle de sport ou marcher en plein air pour améliorer ta santé. Beaucoup de personnes continuent à faire de la gymnastique mentale avec des exercices comme les mots croisés, les calculs mentaux ou la mémorisation quotidienne. Il est très important de **grandir** mentalement, de maintenir la concentration et la mémoire, et aussi de prévenir le déclin.

también a prevenir el deterioro. con language.com

Avec une bonne **pension**, tu peux

choisir parmi de nombreuses

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Être à la retraite... que peux-tu faire ?



<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/lecture/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 2:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Qué se recomienda hacer para cuidar la salud física durante la jubilación según el texto?**

- | | |
|---|---|
| a. Ver televisión muchas horas | b. Solo descansar en casa |
| c. Comer más dulce y no hacer ejercicio | d. Ir al gimnasio o caminar al aire libre |

2. **¿Por qué es importante hacer gimnasia mental durante la jubilación?**

- a. Para dejar de socializar
- b. Porque es obligatorio para la pensión
- c. Para olvidarse de los problemas
- d. Para mantener la concentración y la memoria

3. Según el texto, ¿cuál es una de las claves para disfrutar la jubilación?

- a. Marcarse un objetivo sencillo cada semana
- b. No salir de casa
- c. Evitar pasar tiempo con la familia
- d. Dormir todo el día

4. ¿Qué posibilidades ofrece tener una buena pensión durante la jubilación?

- a. Trabajar más horas en la oficina
- b. Cursos de idiomas, manualidades, voluntariado o hobbies creativos
- c. No hacer nada y gastar poco dinero
- d.

Mudarse siempre a la ciudad

Solutions:

hobbies creativos

Marcarse un objetivo sencillo cada semana 4. Cursos de idiomas, manualidades, voluntariado o

1. Ir al gimnasio o caminar al aire libre 2. Para mantener la concentración y la memoria 3.

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Être à la retraite... que peux-tu faire ?



<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/lecture/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 3:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué actividades nuevas te gustaría probar cuando estés jubilado y por qué?

.....

2. ¿Por qué crees que es importante arriesgarse a hacer cosas nuevas durante la jubilación?

.....

3. ¿Cómo puedes mantener tu vida social activa después de jubilarte?

.....

4. ¿Qué objetivo sencillo podrías proponerte cada semana para disfrutar más tu tiempo libre?

.....

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Être à la retraite... que peux-tu faire ?



jubilados

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/lecture/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 4:

Práctica en contexto

Instrucción: Enumera dos formas de mantenerse activo física y mentalmente según el texto.

1. <https://www.c-and-a.com/es/es/shop/personas-mayores-activas>