

A1.29.1 Un día largo

Une longue journée



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

1-a 2-c 3-b 4-b

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Ana llega a casa muy cansada después de un día largo de trabajo

Ana rentre chez elle très fatiguée après une longue journée de travail

- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada? *(Quelle tête ! Tu as l'air crevée ?)*
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno. *(Je suis épuisée. Aujourd'hui a été une journée sans fin.)*
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo? *(Encore trop de boulot au travail ?)*
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza. *(Oui. Beaucoup de stress, beaucoup de réunions... Et j'ai mal à la tête.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Viens, assieds-toi un instant. Tu veux de l'eau ? Tu as soif ?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también. *(Oui, merci. Et j'ai aussi un petit creux.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar. *(D'accord, je te prépare quelque chose vite fait. Mais écoute : comme ça, tu ne peux pas continuer. Tu dois décrocher.)*
- Ana:** Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(Je sais. Il faut que je me détende, que je prenne des vacances. J'ai envie de prendre un peu soin de moi.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo "ya lo haremos" y nunca lo hacemos. *(Je regardais justement des vols. Ça fait des mois qu'on dit « on le fera » et on ne le fait jamais.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(Tu as raison. On en parle tout le temps et on n'agit pas. On peut chercher quelque chose de tranquille, près de la mer.)*

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

(Parfait. Ce soir on dîne, on s'installe et on réserve. Pas d'excuses.)

Ana: Hecho.

(C'est d'accord.)

1. ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa?

- a. Está meditando y muy tranquila.
- c. Está lesionada y no puede caminar.

b. Está agotada y tiene dolor de cabeza.

d. Está sudada porque ha hecho deporte.

2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?

- a. Ir al hospital esta noche.
- c. Reservar unas vacaciones cerca del mar.

b. Comprar una casa nueva.

d. Trabajar más horas para ganar dinero.

1-b 2-c