



A1.29 Estados físicos y sensaciones

- Exprimez ce dont vous avez besoin.
- Dis décris comment ton corps se sent.

El hambre	<i>(La faim)</i>	Sudado	<i>(En sueur)</i>
La sed	<i>(La soif)</i>	Lesionado	<i>(Blessé)</i>
El dolor	<i>(La douleur)</i>	Cuidarse	<i>(Prendre soin de soi)</i>
Cansado	<i>(Fatigué)</i>	Relajarse	<i>(Se détendre)</i>
Agotado	<i>(Épuisé)</i>	Meditar	<i>(Méditer)</i>

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

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

1-c 2-b

2. Grammaire: Le participe passé comme adjectif : "-ado, -oso, ..."

Le participe passé peut avoir la fonction d'adjectif dans certains contextes.



1. Les participes passés fonctionnent comme des adjectifs lorsqu'ils décrivent un état ou une caractéristique. Exemple : « Los niños están cansados ».

	Singular (<i>Singulier</i>)	Plural (<i>Pluriel</i>)
Masculino (<i>Masculin</i>)	Agotado Él se siente agotado . (<i>Il se sent épuisé.</i>)	Agotados Ellos se sienten agotados . (<i>Ils se sentent épuisés.</i>)
	Lesionado El chico está lesionado . (<i>Le garçon est blessé.</i>)	Lesionados Los chicos están lesionados . (<i>Les garçons sont blessés.</i>)
	Sudada Ella está sudada . (<i>Elle est en sueur.</i>)	Sudadas Elas están sudadas . (<i>Elles sont en sueur.</i>)
Femenino (<i>Féminin</i>)	Cansada Ella se siente cansada . (<i>Elle se sent fatiguée.</i>)	Cansadas Elas se sienten cansadas . (<i>Elles se sentent fatiguées.</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.Exercices



1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 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: Après huit heures assis, je suis très fatigué et j'ai besoin de me reposer. **2-a:** Aujourd'hui j'ai mal au dos, j'ai besoin de m'étirer un peu au bureau. **3-d:** Après la salle de sport je suis en sueur, je vais directement me doucher à la maison. **4-b:** Je travaille beaucoup cette semaine, je dois prendre soin de moi et dormir davantage.

2. Courriel du gym : « Prends soin de toi après le travail » (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: 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.

Bonjour Marta,

Nous savons que tu travailles de nombreuses heures au bureau et que tu rentres à la maison fatiguée. Dans notre gym « Vida Activa », nous proposons des cours doux pour après le travail. La salle est à bonne température et il y a de l'eau fraîche si tu as soif. Pendant le cours, nous faisons des étirements et des respirations lentes pour nous détendre. Beaucoup de personnes arrivent avec des maux de dos et repartent plus apaisées. Après le cours, tu peux t'asseoir cinq minutes pour méditer en silence. Viens tester une séance ce jeudi à 19h00. C'est une activité facile pour prendre un peu soin de toi chaque jour.



3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

1. ¿Qué necesita Marta ahora?

(De quoi Marta a-t-elle besoin maintenant ?)

- a. Comer mucho porque tiene mucha hambre en la oficina. b. Descansar y ocuparse de su bienestar físico.
- c. Salir a correr porque se siente llena de energía.

2. ¿Por qué Luis prefiere no salir esta noche?

(Pourquoi Luis préfère-t-il ne pas sortir ce soir ?)

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

4. Choisissez la bonne solution

1. Cuando trabajo muchas horas seguidas,

_____ y después me siento más relajado.

- a. se cuido b. me cuidas c. me cuidar d. me cuido

(Quand je travaille de nombreuses heures d'affilée, je prends soin de moi et ensuite je me sens plus détendu.)

2. Ahora intentas dormir más y

_____ mejor porque estás siempre cansado.

- a. se cuidan b. te cuido c. te cuidar d. te cuidas

(Maintenant tu essaies de dormir davantage et tu prends mieux soin de toi parce que tu es toujours fatigué.)

3. Mi compañero no _____

y está siempre agotado en la oficina.

- a. se cuidamos b. te cuida c. se cuida d. se cuidar

(Mon collègue ne prend pas soin de lui et il est toujours épuisé au bureau.)

1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues

a. Pedir cita en el centro de salud

Paciente:

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

(Bonjour. Je suis très fatigué et j'ai mal à la tête.)

Recepcionista

1. _____

centro de salud:

Paciente:

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

(Depuis hier après midi. Je veux prendre soin de moi et j'ai besoin de voir le médecin.)

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.
(Moi aussi. Maintenant j'ai très soif et un peu faim.)*

Amigo Carlos: 4. _____

Amiga Laura: *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés.
(Parfois je médite dix minutes ; ça m'aide à me détendre et à réduire le stress.)*

Exemples de réponses:

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. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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?



Rédigez une réponse appropriée: *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

Verbes importants

Cuidarse (*se proteger*)

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