



## A1.29 Estados físicos y sensaciones

- Esprimi ciò di cui hai bisogno.
- Racconta come si sente il tuo corpo.

<b>El hambre</b>	<i>(La fame)</i>	<b>Agotado</b>	<i>(Sfinito)</i>
<b>La sed</b>	<i>(La sete)</i>	<b>Sudado</b>	<i>(Sudato)</i>
<b>El dolor</b>	<i>(Il dolore)</i>	<b>Relajarse</b>	<i>(Rilassarsi)</i>
<b>Lesionado</b>	<i>(Ferito)</i>	<b>Meditar</b>	<i>(Meditare)</i>
<b>Cansado</b>	<i>(Stanco)</i>	<b>Cuidarse</b>	<i>(Prendersi cura di sé)</i>

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

- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada? *(Che faccia! Sei molto stanca?)*
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno. *(Sono esausta. Oggi è stata una giornata interminabile.)*
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo? *(Di nuovo tanto da fare al lavoro?)*
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza. *(Sì. Molto stress, molte riunioni... e ho mal di testa.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Vieni, siediti un attimo. Vuoi dell'acqua? Hai sete?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también. *(Sì, grazie. E ho anche un po' di fame.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar. *(Va bene, ti preparo qualcosa di veloce. Ma ascolta: così non puoi andare avanti. Devi staccare.)*
- Ana:** Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(Lo so. Devo rilassarmi, ho bisogno di vacanze. Voglio prendermi un po' cura di me.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo "ya lo haremos" y nunca lo hacemos. *(Stavo proprio guardando i voli. Da mesi diciamo "lo faremo" e non lo facciamo mai.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(Hai ragione. Ne parliamo sempre e non facciamo niente. Possiamo cercare qualcosa di tranquillo, vicino al mare.)*
- Pedro:** Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas. *(Perfetto. Stasera ceniamo, ci sediamo insieme e prenotiamo. Niente scuse.)*
- Ana:** Hecho. *(Fatto.)*

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

- a. Está meditando y muy tranquila.
- c. Está sudada porque ha hecho deporte.

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

2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?

- a. Ir al hospital esta noche.
- c. Comprar una casa nueva.

- b. Trabajar más horas para ganar dinero.
- d. Reservar unas vacaciones cerca del mar.

1-b 2-d

## 2. Grammatica: Il participio passato come aggettivo: "-ado, -oso, ..."

Il participio passato può avere la funzione di aggettivo in alcuni contesti.



1. I participi passati funzionano come aggettivi quando descrivono uno stato o una caratteristica.  
Esempio: "Los niños están cansados".

	Singular ( <i>Singolare</i> )	Plural ( <i>Plurale</i> )
<b>Masculino</b> ( <i>Maschile</i> )	Agotado Él se siente <b>agotado</b> . ( <i>Lui si sente stanco</i> )	Agotados Ellos se sienten <b>agotados</b> . ( <i>Loro si sentono</i> <i>stanchi.</i> )
	Lesionado El chico está <b>lesionado</b> . ( <i>Il ragazzo è</i> <i>infortunato.</i> )	Lesionados Los chicos están <b>lesionados</b> . ( <i>I ragazzi sono</i> <i>infortunati.</i> )
<b>Femenino</b> ( <i>Femminile</i> )	Sudada Ella está <b>sudada</b> . ( <i>Lei è sudata.</i> )	Sudadas Ellas están <b>sudadas</b> . ( <i>Loro sono sudate.</i> )
	Cansada Ella se siente <b>cansada</b> . ( <i>Lei si sente</i> <i>stanca.</i> )	Cansadas Ellas se sienten <b>cansadas</b> . ( <i>Loro si sentono</i> <i>stanche.</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. Esercizi

#### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 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:** Dopo otto ore seduto, sono molto stanco e ho bisogno di riposare. **2-a:** Oggi ho mal di schiena, ho bisogno di stirarmi un po' in ufficio. **3-d:** Dopo la palestra sono tutto sudato, vado direttamente a farmi la doccia a casa. **4-b:** Questa settimana lavoro molto, devo prendermi cura di me e dormire di più.

#### 2. Email della palestra: "Prenditi cura di te dopo il lavoro" (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

Ciao, Marta:

*Sappiamo che lavori molte ore in ufficio e torni a casa stanca. Nella nostra palestra "Vita Activa" offriamo lezioni leggere per dopo il lavoro. La sala ha una buona temperatura e c'è acqua fredda se hai sete. Durante la lezione facciamo stretching e respirazioni lente per rilassarci. Molte persone arrivano con mal di schiena e escono più tranquille. Dopo la lezione puoi sederti cinque minuti per meditare in silenzio. Vieni a provare una sessione questo giovedì alle 19:00. È un'attività semplice per prenderti cura di te un po' ogni giorno.*

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.



- ¿Qué necesita Marta ahora?  
(Di cosa ha bisogno Marta in questo momento?)
  - 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?  
(Perché Luis preferisce non uscire stasera?)
  - 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. Scegli la soluzione corretta

1. Cuando trabajo muchas horas seguidas, \_\_\_\_\_ y después me siento más relajado. *(Quando lavoro molte ore di seguito, mi prendo cura di me e poi mi sento più rilassato.)*  
 a. se cuido      b. me cuidas      c. me cuidar      d. me cuido
2. Ahora intentas dormir más y \_\_\_\_\_ mejor porque estás siempre cansado. *(Adesso cerchi di dormire di più e ti prendi cura meglio di te perché sei sempre stanco.)*  
 a. se cuidan      b. te cuido      c. te cuidar      d. te cuidas
3. Mi compañero no \_\_\_\_\_ y está siempre agotado en la oficina. *(Il mio collega non si prende cura di sé ed è sempre esausto in ufficio.)*  
 a. se cuidamos      b. te cuida      c. se cuida      d. se cuidar
1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

#### 5. Juego di ruolo: Completa i dialoghi



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

**Paciente:** *Hola, buenos días. Estoy muy cansado y me duele la cabeza. (Buongiorno. Sono molto stanco e ho mal di testa.)*

**Recepcionista** 1. \_\_\_\_\_  
**centro de salud:**

**Paciente:** *Desde ayer por la tarde. Quiero cuidarme y necesito ver al médico. (Da ieri pomeriggio. Voglio prendermi cura di me e ho bisogno di vedere il medico.)*

**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. (Anch'io. Ora ho molta sete e un po' di fame.)*

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

**Amiga Laura:** *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés. (A volte medito dieci minuti; mi aiuta a rilassarmi e a ridurre lo stress.)*

##### Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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?



**Scrivi una risposta appropriata:** *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

---



---



---

### Verbi importanti

### Cuidarse (*prendersi cura*)

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