

A1.29 Estados físicos y sensaciones



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

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

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

(QR: Audio)



- 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.)*

- ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa? *(Cosa succede ad Ana quando arriva a casa?)*
 - Está meditando y muy tranquila.
 - Está sudada porque ha hecho deporte.
 - Está agotada y tiene dolor de cabeza.
 - Está lesionada y no puede caminar.
- ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana? *(Che progetto vogliono fare Pedro e Ana?)*
 - Ir al hospital esta noche.
 - Trabajar más horas para ganar dinero.
 - Reservar unas vacaciones cerca del mar.
 - Comprar una casa nueva.

1-c 2-c

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

I participi che funzionano come aggettivi si accordano in numero e genere.

- Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____. (*Dopo tante ore in ufficio, siamo tutti molto stanchi.*)
a. cansadas b. cansados c. cansado d. cansada
- María y Laura están _____ después de la clase de baile. (*María e Laura sono sudate dopo la lezione di ballo.*)
a. sudado b. sudadas c. sudados d. sudada
- El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte. (*Il ragazzo è ferito e oggi non può fare sport.*)
a. lesionada b. lesionados c. lesionados d. lesionado
- Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho. (*Dopo il progetto difficile, mi sento esausto ma soddisfatto.*)
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.

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

Compila gli spazi vuoti: cuidarte, sed, dolor, relajarnos, meditar, cansada



Hola, Marta:

Sabemos que trabajas muchas horas en la oficina y llegas a casa (1) _____. En nuestro gimnasio "Vida Activa" ofrecemos clases suaves para después del trabajo. La sala tiene buena temperatura y hay agua fría si tienes (2) _____. En la clase hacemos estiramientos y respiraciones lentas para (3) _____. Muchas personas llegan con (4) _____ de espalda y salen más tranquilas. Después de la clase puedes sentarte cinco minutos para (5) _____ en silencio. Ven a probar una sesión este jueves a las 19:00. Es una actividad fácil para (6) _____ un poco cada día.

Ciao, Marta:

Sappiamo che lavori molte ore in ufficio e torni a casa stanca. Nella nostra palestra "Vita Attiva" 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.

(1) cansada, (2) sed, (3) relajarnos, (4) dolor, (5) meditar, (6) cuidarte



3. Escolta i frammenti audio e sceglia la soluzione correcta. (QR: Audio)

- ¿Qué necesita Marta ahora? (*Di cosa ha bisogno Marta in questo momento?*)
 - Comer mucho porque tiene mucha hambre*
 - 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 mucha sed y quiere ir al bar*
 - Porque está agotado de trabajar solo.*
 - Porque tiene una molestia en el pie y busca calma.*

1-b 2-c

4. Sceglia la soluzione correcta

- 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.*)
 - me cuidas*
 - se cuido*
 - me cuido*
 - me cuidar*
- 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.*)
 - te cuidar*
 - te cuidas*
 - te cuido*
 - se cuidan*
- 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.*)
 - se cuidar*
 - se cuida*
 - te cuida*
 - se cuidamos*

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

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



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** *Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado?*
centro de salud: (*Buongiorno. Da quando hai il dolore e ti senti così stanco?*)
- 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** *De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde.*
centro de salud: (*Va bene, posso darti un appuntamento oggi alle cinque del pomeriggio.*)

1. ¿Qué dices tú cuando estás cansado o agotado?

b. Charla tras la clase de gimnasio

Amigo Carlos: *Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento.
(Uff, sono sudato e molto stanco dopo la lezione, ma soddisfatto.)*

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: *Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.
(Voglio prendermi più cura di me: mangiare bene, riposare e rilassarmi a casa.)*

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.)*

1. ¿Qué haces tú para relajarte después del trabajo?

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)

1. Estás en la oficina y tienes muchas reuniones. No has comido desde la mañana y ahora es la hora de comer. Dí 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. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

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*)

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