

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

Met pensioen zijn... wat kun je doen?



<https://app.colanguage.com/nl/spaans/leesvoer/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?

Met pensioen zijn... wat kun je doen?



<https://app.colanguage.com/nl/spaans/leesvoer/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

Het pensioen - een moment om actief te zijn

*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,*

*Wanneer je de leeftijd bereikt om **met pensioen te gaan**, is het de ideale tijd om te **besluiten** hoe je je dagen wilt invullen. **Vrije tijd hebben** hangt niet meer af van het kantoor, dus je kunt nu activiteiten doen die je eerder geen tijd had om uit te proberen. Bijvoorbeeld, je kunt naar de sportschool gaan of buiten wandelen om je gezondheid te verbeteren. Veel mensen blijven bezig met mentale gymnastiek door oefeningen te doen zoals kruiswoordraadsels, mentale berekeningen of dagelijkse memorisatie. Het is erg belangrijk om mentaal te **groeien**, de concentratie en het geheugen te behouden, en ook om achteruitgang te voorkomen. Met een goed **pensioen** kun je kiezen uit veel **mogelijkheden**:*

mantener la concentración y la taalcursussen.nl colanguage.com *handwerken,*

vrijwilligerswerk of creatieve hobby's.

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Met pensioen zijn... wat kun je doen?



<https://app.colanguage.com/nl/spaans/leesvoer/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 olvidarse de los problemas
- b. Porque es obligatorio para la pensión
- c. Para mantener la concentración y la memoria
- d. Para dejar de socializar

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

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

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

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

Mudarse siempre a la ciudad

Oplossingen:

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?

Met pensioen zijn... wat kun je doen?



<https://app.colanguage.com/nl/spaans/leesvoer/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?

Met pensioen zijn... wat kun je doen?



jubilados

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/leesvoer/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>