

## A1.29.1 Un día largo

Een lange dag

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



### 1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video: [https://www.youtube.be/kludDQb\\_OxE](https://www.youtube.be/kludDQb_OxE)

<b>La fatiga crónica</b>	<i>(Chronische vermoeidheid)</i>	<b>Estar muy cansado</b>	<i>(Erg moe zijn)</i>
<b>El estrés</b>	<i>(Stress)</i>	<b>Cortisol</b>	<i>(Cortisol)</i>
<b>Estar nervioso</b>	<i>(Zenuwachtig zijn)</i>	<b>Picos normales</b>	<i>(Normale pieken)</i>
<b>Sentirse cansado</b>	<i>(Zich moe voelen)</i>	<b>Durante el día</b>	<i>(Gedurende de dag)</i>
<b>El cuerpo</b>	<i>(Het lichaam)</i>	<b>Por la noche</b>	<i>(’s nachts)</i>
<b>Dormir bien</b>	<i>(Goed slapen)</i>	<b>No dormir bien</b>	<i>(Niet goed slapen)</i>
<b>Comer sano</b>	<i>(Gezond eten)</i>	<b>Nivel medio</b>	<i>(Gemiddeld niveau)</i>
<b>Hacer deporte</b>	<i>(Sporten)</i>		

- ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
  - Puede tener fatiga crónica.
  - Puede no necesitar dormir.
  - Puede tener siempre mucha energía.
  - Puede no sentir estrés nunca.
- ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
  - Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
  - Como si un camión les pasara por encima.
  - Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
  - Como si no tuvieran cuerpo.
- ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
  - Comer demasiado sano.
  - Hablar mucho con los amigos.
  - Trabajar solo una hora al día.
  - El estrés.
- ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
  - Duerme todo el día y toda la noche.
  - No puede sentir cansancio.
  - Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
  - No duerme bien.

1-a 2-b 3-d 4-d

### 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Estado físico y sensaciones

*Fysieke toestand en gevoelens*

**Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

*(Wat een gezicht! Ben je erg moe?)*

**Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

*(Ik ben uitgeput. Vandaag duurde de dag eindeloos.)*

**Pedro:** ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

*(Weer zo druk op het werk?)*

<b>Ana:</b>	Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.	<i>(Ja. Veel stress, veel vergaderingen... Ik heb hoofdpijn.)</i>
<b>Pedro:</b>	Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?	<i>(Kom, ga even zitten. Wil je water? Heb je dorst?)</i>
<b>Ana:</b>	Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.	<i>(Ja, dank je. En ik heb ook een beetje honger.)</i>
<b>Pedro:</b>	Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.	<i>(Oké, ik maak snel iets voor je klaar. Maar luister: zo kun je niet doorgaan. Je moet loskoppelen.)</i>
<b>Ana:</b>	Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.	<i>(Ik weet het, ik moet ontspannen, ik heb vakantie nodig. Ik wil beter voor mezelf zorgen.)</i>
<b>Pedro:</b>	Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.	<i>(Ik keek net naar vluchten. We zeggen al maanden 'we doen het nog wel' en uiteindelijk gebeurt het nooit.)</i>
<b>Ana:</b>	Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.	<i>(Je hebt gelijk. We praten er altijd over en er gebeurt niets. We kunnen iets rustigs zoeken, dicht bij zee.)</i>
<b>Pedro:</b>	Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.	<i>(Perfect. Vanavond eten we, gaan we samen zitten en boeken we. Geen excuses.)</i>
<b>Ana:</b>	Hecho.	<i>(Gedaan.)</i>

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está enferma en el hospital.
- c. Está relajada y contenta.

- b. Está agotada y muy cansada.
- d. Está sudada después de hacer deporte.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

- a. Le duelen las piernas.
- c. Le duele la cabeza.

- b. Le duele la espalda.
- d. Le duele el estómago.

**1-b 2-c**