

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://wwwyoutu.be/kludDQb_OxE

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

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

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

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

- a. Está enferma en el hospital.
 - b. Está agotada y muy cansada.
 - c. Está relajada y contenta.
 - d. Está sudada después de hacer deporte.
2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?
- a. Le duelen las piernas.
 - b. Le duele la espalda.
 - c. Le duele la cabeza.
 - d. Le duele el estómago.

1-b 2-c