

A1.29.1 Un día largo

Een lange dag



1. ¿Cómo puede estar una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - a. Con mucha hambre
 - b. Con mucho frío
 - c. Muy feliz
 - d. Muy cansada
2. ¿Qué se dice que puede ser el motivo de la fatiga crónica?
 - a. El deporte
 - b. El estrés
 - c. El café
 - d. El sol
3. ¿Qué produce el cuerpo en diferentes momentos del día?
 - a. Azúcar
 - b. Leche
 - c. Cortisol
 - d. Agua
4. ¿Qué pasa por la noche cuando la persona tiene estrés?
 - a. Come mucho y va al cine
 - b. Duerme muy bien toda la noche
 - c. Se despierta muy temprano y corre
 - d. No duerme bien

1-d 2-b 3-c 4-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Ana llega a casa muy cansada después de un día largo de trabajo

Ana komt erg moe thuis na een lange werkdag

- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada? *(Wat een gezicht! Ben je helemaal uitgeput?)*
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno. *(Ik ben kapot. Het was vandaag een eindeloze dag.)*
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo? *(Weer veel drukte op het werk?)*
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza. *(Ja. Veel stress, veel vergaderingen... En ik heb hoofdpijn.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Kom, ga even zitten. Wil je wat 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 echt loskomen.)*
- Ana:** Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(Ik weet het. Ik moet ontspannen, ik heb vakantie nodig. Ik wil wat 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 toch doen we het nooit.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(Je hebt gelijk. We praten er altijd over en doen niets. We kunnen iets rustig zoeken, dicht bij de 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.

(Afgesproken.)

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

- a. Está agotada y tiene dolor de cabeza.
- c. Está meditando y muy tranquila.

b. Está lesionada y no puede caminar.

d. Está sudada porque ha hecho deporte.

2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?

- a. Comprar una casa nueva.
- c. Trabajar más horas para ganar dinero.

b. Ir al hospital esta noche.

d. Reservar unas vacaciones cerca del mar.

1-a 2-d