



A1.29 Estados físicos y sensaciones

- Geef aan wat je nodig hebt.
- Vertel hoe je lichaam aanvoelt.

El hambre	<i>(de honger)</i>	Sudado	<i>(bezweet)</i>
La sed	<i>(de dorst)</i>	Lesionado	<i>(geblesseerd)</i>
El dolor	<i>(de pijn)</i>	Relajarse	<i>(ontspannen)</i>
Cansado	<i>(moe)</i>	Cuidarse	<i>(voorzichtig zijn)</i>
Agotado	<i>(uitgeput)</i>	Meditar	<i>(mediteren)</i>

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

- 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.
 - b. Está lesionada y no puede caminar.
 - c. Está sudada porque ha hecho deporte.
 - d. Está meditando y muy tranquila.
2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?
 - a. Comprar una casa nueva.
 - b. Trabajar más horas para ganar dinero.
 - c. Reservar unas vacaciones cerca del mar.
 - d. Ir al hospital esta noche.

1-a 2-c

2. Grammatica: Het voltooid deelwoord als bijvoeglijk naamwoord: "-ado, -oso, ..."

Het voltooid deelwoord kan in sommige contexten de functie van bijvoeglijk naamwoord hebben.



1. Voltooide deelwoorden functioneren als bijvoeglijke naamwoorden wanneer ze een toestand of eigenschap beschrijven. Voorbeeld: "Los niños están cansados".

	Singular (Enkelvoud)	Plural (Meervoud)
Masculino (Mannelijk)	Agotado Él se siente agotado .	Agotados Ellos se sienten agotados .
	Lesionado El chico está lesionado .	Lesionados Los chicos están lesionados .
	Sudada Ella está sudada .	Sudadas Ellas están sudadas .
Femenino (Vrouwelijk)	Cansada Ella se siente cansada .	Cansadas Ellas se sienten cansadas .

- Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____.
a. cansadas b. cansados c. cansado d. cansada
- María y Laura están _____ después de la clase de baile.
a. sudado b. sudadas c. sudados d. sudada
- El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte.
a. lesionada b. lesionados c. lesionado d. lesionada
- Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho.
a. agotados b. agotao c. agotado d. agotada

1. cansados 2. sudadas 3. lesionado 4. agotado

3.Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

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



1-c: Na acht uur zitten, ben ik erg moe en moet ik uitrusten. **2-a:** Vandaag heb ik rugpijn, moet ik me even strekken op kantoor. **3-d:** Na de sportschool ben ik bezweet, ga ik meteen thuis douchen. **4-b:** Ik werk veel deze week, moet ik op mezelf letten en meer slapen.

2. E-mail van de sportschool: “Zorg voor jezelf na het werk” (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: cuidarte, sed, dolor, relajarnos, meditar, cansada

Hola, Marta:

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

Hoi Marta,

We weten dat je veel uren op kantoor werkt en moe thuiskomt. In onze sportschool “Actief Leven” bieden we rustige lessen aan voor na het werk. De zaal heeft een aangename temperatuur en er is koud water als je dorst hebt. Tijdens de les doen we rekoefeningen en langzame ademhalingsoefeningen om te ontspannen. Veel mensen komen met rugpijn en gaan rustiger naar huis. Na de les kun je vijf minuten zitten om in stilte te mediteren. Kom deze donderdag om 19:00 een keer een proefles volgen. Het is een eenvoudige activiteit om elke dag een beetje voor jezelf te zorgen.

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.



- ¿Qué necesita Marta ahora?
(Wat heeft Marta nu nodig?)
 - Comer mucho porque tiene mucha hambre en la oficina.
 - Descansar y ocuparse de su bienestar físico.
 - Salir a correr porque se siente llena de energía.
- ¿Por qué Luis prefiere no salir esta noche?
(Waarom wil Luis vanavond liever niet uitgaan?)
 - Porque tiene una molestia en el pie y busca calma.
 - Porque tiene mucha sed y quiere ir al bar solo.
 - Porque está agotado de trabajar todo el día.

4. Kies de juiste oplossing

1. Cuando trabajo muchas horas seguidas, _____ y después me siento más relajado. *(Als ik vele uren achter elkaar werk, zorg ik voor mezelf en daarna voel ik me meer ontspannen.)*
a. se cuido b. me cuidas c. me cuidar d. me cuido
2. Ahora intentas dormir más y _____ mejor porque estás siempre cansado. *(Nu probeer je meer te slapen en je zorgt beter voor jezelf omdat je altijd moe bent.)*
a. se cuidan b. te cuido c. te cuidar d. te cuidas
3. Mi compañero no _____ y está siempre agotado en la oficina. *(Mijn collega zorgt niet voor zichzelf en is altijd uitgeput op kantoor.)*
a. se cuidamos b. te cuida c. se cuida d. se cuidar
1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Pedir cita en el centro de salud

Paciente: *Hola, buenos días. Estoy muy cansado y me duele la cabeza.*
(Hallo, goedemorgen. Ik ben erg moe en ik heb hoofdpijn.)

Recepcionista 1. _____
centro de salud:

Paciente: *Desde ayer por la tarde. Quiero cuidarme y necesito ver al médico.*
(Sinds gistermiddag. Ik wil goed voor mezelf zorgen en ik moet de dokter zien.)

Recepcionista 2. _____
centro de salud:

b. Charla tras la clase de gimnasio

Amigo Carlos: 3. _____

Amiga Laura: *Yo también. Ahora tengo mucha sed y un poco de hambre.*
(Ik ook. Nu heb ik veel dorst en een beetje honger.)

Amigo Carlos: 4. _____

Amiga Laura: *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés.*
(Soms mediteer ik tien minuten; dat helpt me ontspannen en vermindert de stress.)

Voorbeeldantwoorden:

1. Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado? 2. De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde. 3. Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento. 4. Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.

6. Oefen in tweetallen of met je docent.

1. Estás en la oficina y tienes muchas reuniones. No has comido desde la mañana y ahora es la hora de comer. Di 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. WhatsApp

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?



Schrijf een passende reactie: *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

Belangrijke werkwoorden

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Cuidarse (*zorgen voor jezelf*)

Presente
me cuido
te cuidas
se cuida
nos cuidamos
os cuidáis
se cuidan