

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

Być na emeryturze... co możesz robić?

 <https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/lektura/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?

Być na emeryturze... co możesz robić?

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/lektura/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué actividades físicas pueden seguir haciendo las personas jubiladas según el texto?

.....

2. ¿Por qué es importante cuidar también la mente durante la jubilación?

.....

3. ¿Pasar tiempo con los nietos ayuda o no?

.....

4. ¿Qué te gustaría seguir haciendo si te jubilaras mañana?

.....

5. ¿Crees que es buena idea arriesgarse a hacer cosas nuevas durante la jubilación? ¿Por qué?

.....

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Być na emeryturze... co możesz robić?

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/lektura/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 2:

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>