

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

Being retired... what can you do?

 <https://app.colanguage.com/spanish/reading/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?

Being retired... what can you do?

 <https://app.colanguage.com/spanish/reading/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 1:

Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

La jubilación - momento para estar activo

Retirement - a time to stay active

Cuando llegas a la edad de **estar**

When you reach the age of **being**

jubilado, es el momento ideal

retired, it is the ideal moment to

para **decidir** cómo quieres llenar

decide how you want to fill your

tus días. **Tener tiempo libre** ya no

days. **Having free time** no

depende de la oficina, por lo que

longer depends on the office, so

puedes llevar haciendo actividades

you can start doing activities you

que antes no tenías tiempo de

previously did not have time to

probar. Por ejemplo, puedes ir al

try. For example, you can go to

gimnasio o caminar al aire libre

the gym or walk outdoors to

para mejorar tu salud. Muchas

improve your health. Many

personas siguen haciendo

people continue doing mental

gimnasia mental con ejercicios

gymnastics with exercises such as

como crucigramas, cálculos

crosswords, mental calculations,

mentales o memorización diaria.

or daily memorisation. It is very

Es muy importante **crecer**

important to **grow** mentally,

mentalmente, mantener la

maintain concentration and

concentración y la memoria, y

memory, and also prevent

también a prevenir el deterioro.

deterioration.

With a good **pension**, you can

choose from many **possibilities**:

language courses, crafts,

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Being retired... what can you do?

 <https://app.colanguage.com/spanish/reading/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 2:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Qué se recomienda hacer para cuidar la salud física durante la jubilación según el texto?**

- a. Ir al gimnasio o caminar al aire libre
- b. Solo descansar en casa
- c. Comer más dulce y no hacer ejercicio
- d. Ver televisión muchas horas

2. **¿Por qué es importante hacer gimnasia mental durante la jubilación?**

- a. Para olvidarse de los problemas b.
- Para mantener la concentración y la memoria
- c. Porque es obligatorio para la pensión
- d. Para dejar de socializar

3. Según el texto, ¿cuál es una de las claves para disfrutar la jubilación?

- a. Marcarse un objetivo sencillo cada semana
- b. Evitar pasar tiempo con la familia c.
- No salir de casa d. Dormir todo el día

4. ¿Qué posibilidades ofrece tener una buena pensión durante la jubilación?

- a. No hacer nada y gastar poco dinero
- b. Mudarse siempre a la ciudad c.
- Cursos de idiomas, manualidades, voluntariado o hobbies creativos d.
- Trabajar más horas en la oficina

A2.34 Estar jubilado / To be retired
Módulo 5 Labores domésticas diarias / Daily household

Solutions:

hobbies creativos

Marcarse un objetivo sencillo cada semana 4. Cursos de idiomas, manualidades, voluntariado o

1. Ir al gimnasio o caminar al aire libre 2. Para mantener la concentración y la memoria 3.

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Being retired... what can you do?

 <https://app.colanguage.com/spanish/reading/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 3:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué actividades nuevas te gustaría probar cuando estés jubilado y por qué?

.....

2. ¿Por qué crees que es importante arriesgarse a hacer cosas nuevas durante la jubilación?

.....

3. ¿Cómo puedes mantener tu vida social activa después de jubilarte?

.....

4. ¿Qué objetivo sencillo podrías proponerte cada semana para disfrutar más tu tiempo libre?

.....

Estar jubilado... ¿qué puedes hacer?

Being retired... what can you do?

 <https://app.colanguage.com/spanish/reading/consejos-para-jubilados>



Ejercicio 4:

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>