

A1.29.1 Un día largo

Un día largo



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

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

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

Ana arrives home very tired after a long day at work

- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada? *(Wow, you look terrible! Are you really tired?)*
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno. *(I'm exhausted. Today felt like it would never end.)*
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo? *(Had another hectic day at work?)*
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza. *(Yes. Lots of stress, many meetings... And I have a headache.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Come on, sit down for a moment. Do you want some water? Are you thirsty?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también. *(Yes, thanks. I'm a bit hungry too.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar. *(Okay, I'll make you something quick. But listen: you can't keep going like this. You need to switch off.)*
- Ana:** Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(I know. I need to relax, I need a holiday. I want to take better care of myself.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo "ya lo haremos" y nunca lo hacemos. *(I was just looking at flights. We've been saying for months "we'll do it" and we never do.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(You're right. We always talk about it and never follow through. We could find somewhere quiet, by the sea.)*

Pedro: Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.

(Perfect. Tonight we'll have dinner, sit down together and book it. No excuses.)

Ana: Hecho.

(Done.)

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

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

2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?

- a. Ir al hospital esta noche.
- c. Trabajar más horas para ganar dinero.

b. Está lesionada y no puede caminar.

d. Está sudada porque ha hecho deporte.

b. Comprar una casa nueva.

d. Reservar unas vacaciones cerca del mar.

1-c 2-d