

A1.29.1 Un día largo

Un día largo

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: https://www.youtube.be/kludDQb_OxE

La fatiga crónica (*Chronic fatigue*)

El estrés (*Stress*)

Estar nervioso (*Being nervous*)

Sentirse cansado (*Feeling tired*)

El cuerpo (*The body*)

Dormir bien (*Sleeping well*)

Comer sano (*Eating healthily*)

Hacer deporte (*Exercising*)

Estar muy cansado (*Being very tired*)

Cortisol (*Cortisol*)

Picos normales (*Normal peaks*)

Durante el día (*During the day*)

Por la noche (*At night*)

No dormir bien (*Not sleeping well*)

Nivel medio (*Medium level*)

- ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - Puede no necesitar dormir.
 - Puede no sentir estrés nunca.
 - Puede tener fatiga crónica.
 - Puede tener siempre mucha energía.
- ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
 - Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
 - Como si no tuvieran cuerpo.
 - Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
 - Como si un camión les pasara por encima.
- ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
 - Trabajar solo una hora al día.
 - El estrés.
 - Comer demasiado sano.
 - Hablar mucho con los amigos.
- ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
 - No duerme bien.
 - Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
 - No puede sentir cansancio.
 - Duerme todo el día y toda la noche.

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Estado físico y sensaciones

Physical state and sensations

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

(What a face! Are you really tired?)

Ana: Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

(I'm exhausted. Today has felt endless.)

Pedro: ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

(Has work been that hectic again?)

Ana:	Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.	<i>(Yes. Lots of stress, so many meetings... I have a headache.)</i>
Pedro:	Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?	<i>(Come, sit down for a moment. Do you want some water? Are you thirsty?)</i>
Ana:	Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.	<i>(Yes, thanks. I'm a little hungry too.)</i>
Pedro:	Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.	<i>(Okay, I'll make you something quick. But listen: you can't keep going on like this. You need to unplug.)</i>
Ana:	Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.	<i>(I know, I need to relax—I need a vacation. I want to take better care of myself.)</i>
Pedro:	Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.	<i>(I was just checking flights. We've been saying for months "we'll do it" and never actually do.)</i>
Ana:	Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.	<i>(You're right. We always talk about it and nothing happens. We could look for something peaceful, near the sea.)</i>
Pedro:	Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.	<i>(Perfect. Tonight we'll have dinner, sit down together, and book it. No excuses.)</i>
Ana:	Hecho.	<i>(Done.)</i>

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está agotada y muy cansada.
- b. Está relajada y contenta.
- c. Está enferma en el hospital.
- d. Está sudada después de hacer deporte.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

- a. Le duele la cabeza.
- b. Le duelen las piernas.
- c. Le duele la espalda.
- d. Le duele el estómago.

1-a 2-a