



A1.29 Estados físicos y sensaciones

- Express what you need.
- Tell how your body feels.

El hambre	<i>(Hunger)</i>	Sudado	<i>(Sweaty)</i>
La sed	<i>(Thirst)</i>	Lesionado	<i>(Injured)</i>
El dolor	<i>(Pain)</i>	Cuidarse	<i>(Take care of yourself)</i>
Cansado	<i>(Tired)</i>	Relajarse	<i>(Relax)</i>
Agotado	<i>(Exhausted)</i>	Meditar	<i>(Meditate)</i>

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

- 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? *(What is wrong with Ana when she arrives home?)*
 - a. Está meditando y muy tranquila.
 - b. Está lesionada y no puede caminar.
 - c. Está agotada y tiene dolor de cabeza.
 - d. Está sudada porque ha hecho deporte.
2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana? *(What plan do Pedro and Ana want to make?)*
 - a. Reservar unas vacaciones cerca del mar.
 - b. Trabajar más horas para ganar dinero.
 - c. Ir al hospital esta noche.
 - d. Comprar una casa nueva.

1-c 2-a

2. Grammar: The past participle as an adjective: "-ado, -oso, ..."



The past participle can function as an adjective in some contexts.

1. Past participles work as adjectives when they describe a state or characteristic. Example: "Los niños están cansados".

	Singular (<i>Singular</i>)	Plural (<i>Plural</i>)
Masculino (<i>Masculine</i>)	Agotado Él se siente agotado . (<i>He feels exhausted.</i>)	Agotados Ellos se sienten agotados . (<i>They feel exhausted.</i>)
	Lesionado El chico está lesionado . (<i>The boy is injured.</i>)	Lesionados Los chicos están lesionados . (<i>The boys are injured.</i>)
Femenino (<i>Feminine</i>)	Sudada Ella está sudada . (<i>She is sweaty.</i>)	Sudadas Ellas están sudadas . (<i>They are sweaty.</i>)
	Cansada Ella se siente cansada . (<i>She feels tired.</i>)	Cansadas Ellas se sienten cansadas . (<i>They feel tired.</i>)

Participles that are used as adjectives change for number and gender.

- Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____. (*After so many hours in the office, we're all very tired.*)
 a. cansadas b. cansados c. cansado d. cansada
- María y Laura están _____ después de la clase de baile. (*María and Laura are sweaty after the dance class.*)
 a. sudado b. sudadas c. sudados d. sudada
- El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte. (*The boy is injured and can't do any sports today.*)
 a. lesionada b. lesionados c. lesionados d. lesionado
- Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho. (*After the difficult project, I feel exhausted but satisfied.*)
 a. agotados b. agotao c. agotado d. agotada

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

3. Exercises

1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 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: After eight hours of sitting, I'm very tired and need to rest. **2-a:** Today I have a sore back, I need to stretch a bit at the office. **3-d:** After the gym I'm sweaty, I go straight home to shower. **4-b:** I've been working a lot this week, I need to look after myself and get more sleep.

2. Gym email: "Take care of yourself after work" (Audio)

Fill in the gaps: cuidarte, sed, dolor, relajarnos, meditar, cansada



Hola, Marta:

Sabemos que trabajas muchas horas en la oficina y llegas a casa (1) _____. En nuestro gimnasio "Vida Activa" ofrecemos clases suaves para después del trabajo. La sala tiene buena temperatura y hay agua fría si tienes (2) _____. En la clase hacemos estiramientos y respiraciones lentas para (3) _____. Muchas personas llegan con (4) _____ de espalda y salen más tranquilas. Después de la clase puedes sentarte cinco minutos para (5) _____ en silencio. Ven a probar una sesión este jueves a las 19:00. Es una actividad fácil para (6) _____ un poco cada día.

Hello, Marta:

We know you work long hours at the office and get home tired. At our gym "Active Life" we offer gentle classes for after work. The room is kept at a comfortable temperature and there is cold water if you're thirsty. In class we do stretches and slow breathing to relax. Many people arrive with back pain and leave feeling calmer. After the class you can sit for five minutes to meditate in silence. Come try a session this Thursday at 7:00 PM. It's an easy activity to help you take care of yourself a little each day.

(1) cansada, (2) sed, (3) relajarnos, (4) dolor, (5) meditar, (6) cuidarte

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

1. ¿Qué necesita Marta ahora? (What does Marta need right now?)
- | | |
|---|---|
| a. Comer mucho porque tiene mucha hambre en la oficina. | b. Descansar y ocuparse de su bienestar físico. |
| c. Salir a correr porque se siente llena de energía. | |
2. ¿Por qué Luis prefiere no salir esta noche? (Why does Luis prefer not to go out tonight?)
- | | |
|---|---|
| a. Porque tiene mucha sed y quiere ir al bar solo. | b. Porque está agotado de trabajar todo el día. |
| c. Porque tiene una molestia en el pie y busca calma. | |



1-b 2-c

4. Choose the correct solution

1. Cuando trabajo muchas horas seguidas, _____ y después me siento más relajado. *(When I work many hours in a row, I take care of myself and afterwards I feel more relaxed.)*
a. me cuidas b. se cuida c. me cuido d. me cuidar
2. Ahora intentas dormir más y _____ mejor porque estás siempre cansado. *(Now you try to sleep more and take better care of yourself because you are always tired.)*
a. te cuidar b. te cuidas c. te cuido d. se cuidan
3. Mi compañero no _____ y está siempre agotado en la oficina. *(My colleague doesn't take care of himself and is always exhausted at the office.)*
a. se cuidar b. se cuida c. te cuida d. se cuidamos
1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

5. Roleplay - dialogues (A1+)

a. Pedir cita en el centro de salud

- Paciente:** *Hola, buenos días. Estoy muy cansado y me duele la cabeza.*
(Hello, good morning. I'm very tired and I have a headache.)
- Recepcionista** *Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado?*
centro de salud: *(Good morning. How long have you had the pain and been feeling exhausted?)*
- Paciente:** *Desde ayer por la tarde. Quiero cuidarme y necesito ver al médico.*
(Since yesterday afternoon. I want to take care of myself and need to see the doctor.)
- Recepcionista** *De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde.*
centro de salud: *(All right, I can give you an appointment today at five o'clock in the afternoon.)*

1. ¿Qué dices tú cuando estás cansado o agotado?
-

b. Charla tras la clase de gimnasio

- Amigo Carlos:** *Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento.*
(Ugh, I'm sweaty and very tired after the class, but I'm happy.)
- Amiga Laura:** *Yo también. Ahora tengo mucha sed y un poco de hambre.*
(Me too. Now I'm very thirsty and a little hungry.)
- Amigo Carlos:** *Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.*
(I want to take better care of myself: eat well, rest, and relax at home.)
- Amiga Laura:** *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés.*
(Sometimes I meditate for ten minutes; it helps me relax and lower stress.)

1. ¿Qué haces tú para relajarte después del trabajo?
-



6. Practice in pairs or with your teacher. (A1+)

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. Writing: WhatsApp (A1+)

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?



Write an appropriate response: *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

Important verbs

Cuidarse (to take care (of oneself))

	Presente
yo	me cuido
tú	te cuidas
él/ella/usted	se cuida
nosotros/nosotras	nos cuidamos
vosotros/vosotras	os cuidáis
ellos/ellas/ustedes	se cuidan