

# A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

## A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

🔊 <https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ser-consciente-del-cuerpo>

*A brief history about the importance of body awareness in a workday.*

Hoy Juan se siente un poco **cansado**.

Está **agotado** porque ha trabajado mucho y sin pausas.

Decide ir al parque para **relajarse**.

Le **duele** el cuerpo.

El sol está **caliente**.

Tiene **sed** y busca agua.

También tiene **hambre** y come un bocadillo.

Después de relajarse y comer se siente mucho mejor.

---

*Una breve historia sobre la importancia de la conciencia corporal en un día laboral.*

*Hoy Juan se siente un poco **cansado**.*

*Está **agotado** porque ha trabajado mucho y sin pausas.*

*Decide ir al parque para **relajarse**.*

*Le **duele** el cuerpo.*

*El sol está **caliente**.*

*Tiene **sed** y busca agua.*

*También tiene **hambre** y come un bocadillo.*

*Después de relajarse y comer se siente mucho mejor.*

# A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

## A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ser-consciente-del-cuerpo>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

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

1. ¿Por qué Juan se siente cansado?
2. ¿Qué hace para sentirse mejor?
3. ¿Cuántas horas trabajas en un día?
4. ¿Cómo te relajas después de un día intenso?

# A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

## A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ser-consciente-del-cuerpo>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Rellena la palabra correcta.

*duele, agotado, sed, cansado, caliente, relajarse*

1. El sol está .....
2. Decide ir al parque para .....
3. Hoy Juan se siente un poco .....
4. Está ..... porque ha trabajado mucho y sin pausas.
5. Le ..... el cuerpo.
6. Tiene ..... y busca agua.

**Soluciones:**

1. caliente 2. relajarse 3. cansado 4. agotado 5. duele 6. sed