

EPISODIO 186

Pandemia: confinamiento

EN ESTE EPISODIO

- Aprenderás vocabulario sobre permanecer y organizarse en casa.
- Descubrirás estrategias para cuidar el cuerpo y la mente.
- Practicarás con Jimmy, el yoga y una idea imposible.

¡Hola! Soy Óscar, y gracias por escuchar este episodio. Desde 2013 ayudo a miles de estudiantes a hablar español con un método natural y efectivo, sin gramática ni ejercicios aburridos. Hablar español es más fácil de lo que parece: solo necesitas el material y las técnicas adecuadas.

Texto y recursos del episodio: unlimitedspanish.com

PARTE 1

Transcripción y traducción

Lee primero en español. Usa la traducción solo cuando necesites confirmar el significado.

ESPAÑOL	ENGLISH
Ideas para organizar el tiempo en casa	Ideas for organising time at home
El confinamiento significa permanecer en casa y salir solo cuando es necesario. Una rutina sencilla puede ayudar a mantener la sensación de normalidad.	Confinement means staying at home and going out only when necessary. A simple routine can help maintain a sense of normality.
Conviene limitar el consumo continuo de noticias. Una «dieta informativa» evita la saturación sin desconectarse de la información importante.	It is useful to limit continuous news consumption. An "information diet" prevents overload without disconnecting from important information.
Cuidar el cuerpo puede incluir estiramientos, yoga, ejercicios de fuerza y una alimentación razonable. No hace falta disponer de un gimnasio.	Caring for the body can include stretching, yoga, strength exercises, and a sensible diet. A gym is not essential.
Llamar a amigos y familiares, tomar un poco de sol, leer, usar el humor y aprender español son maneras de mantener la mente activa.	Calling friends and relatives, getting some sunlight, reading, using humour, and learning Spanish are ways to keep the mind active.
El entretenimiento también ayuda, pero es mejor evitar pasar todo el día frente a una pantalla. El equilibrio sigue siendo importante.	Entertainment also helps, but it is better to avoid spending all day in front of a screen. Balance remains important.

Practica con los cursos completos

Escucha varias veces y deja que las estructuras se vuelvan familiares.


[VER CURSOS >](#)

PARTE 2

Mini-Historia

Una frase breve, preguntas sencillas y muchas oportunidades para responder en voz alta.

CÓMO PRACTICAR

Primero escucharás una frase con información. Después responderás a preguntas muy sencillas sobre esa información. Intenta contestar en voz alta antes de escuchar la respuesta. No pasa nada si te equivocas: escucha, repite y responde cada vez con más rapidez. Estas técnicas están implementadas al 100% en mis cursos completos en unlimitedspanish.com.

Q&A

PRÁCTICA GUIADA

Preguntas y respuestas

Escucha la información, responde en voz alta y después comprueba la respuesta.

ESPAÑOL	ENGLISH
Jimmy estaba muy aburrido durante el confinamiento.	Jimmy was very bored during confinement.
¿Cuándo estaba aburrido?	When was he bored?
Durante el confinamiento.	During confinement.
Como no sabía qué hacer, practicaba yoga todo el tiempo.	Because he did not know what to do, he practised yoga all the time.
¿Jugaba continuamente a videojuegos?	Did he play video games continuously?
No. Practicaba yoga.	No. He practised yoga.
Después de unas semanas, quiso ir a una isla tropical.	After a few weeks, he wanted to go to a tropical island.
¿Prefería la isla o su apartamento?	Did he prefer the island or his flat?
Prefería la isla tropical.	He preferred the tropical island.
No podía tomar un vuelo, así que tuvo una idea loca.	He could not take a flight, so he had a crazy idea.
¿Era una idea normal?	Was it a normal idea?
No. Era completamente loca.	No. It was completely crazy.
Gracias al yoga, era tan flexible que se metió en una caja.	Thanks to yoga, he was so flexible that he got into a box.
¿Se metió en un sobre?	Did he get into an envelope?
No. Se metió en una caja.	No. He got into a box.
Se envió a sí mismo a la isla.	He sent himself to the island.
¿A quién envió?	Whom did he send?
A sí mismo.	Himself.
Ahora toma el sol y bebe piña colada.	Now he sunbathes and drinks piña colada.

IDEA CLAVE

Una rutina equilibrada combina información, actividad, contacto social y descanso.

Jimmy tomó la idea de «viajar desde casa» de una manera demasiado literal.

Repite las preguntas y observa las expresiones de causa y finalidad.

PARTE 3

Vocabulario esencial

Repasa palabras y expresiones importantes del episodio. Lee la explicación y observa cómo se usan en contexto.

LÉXICO

REPASO FINAL

Palabras, expresiones y ejemplos del episodio

ESPAÑOL	ENGLISH
confinamiento Situación en la que se limita la salida de casa. Ejemplo: Durante el confinamiento creó una rutina.	confinement / lockdown A situation in which leaving home is restricted. Example: During lockdown, he created a routine.
saturarse Llegar a sentirse sobrecargado por exceso de algo. Ejemplo: Se saturó de tantas noticias.	to become overloaded To feel overwhelmed by too much of something. Example: She became overloaded by so much news.
dieta informativa Limitación consciente del consumo de noticias. Ejemplo: Hizo una dieta informativa durante una semana.	news diet A conscious limit on news consumption. Example: He followed a news diet for a week.
estiramiento Ejercicio suave para alargar músculos. Ejemplo: Empezó el día con estiramientos.	stretch A gentle exercise that lengthens muscles. Example: She started the day with stretches.
mantenerse distraído Ocuparse para no pensar continuamente en un problema. Ejemplo: La lectura lo ayudó a mantenerse distraído.	to keep oneself occupied To stay busy so as not to think constantly about a problem. Example: Reading helped keep him occupied.
tener cabeza Actuar con sentido común. Ejemplo: Hay que tener cabeza y buscar equilibrio.	to use common sense To act sensibly. Example: You need to use common sense and seek balance.

Habla español de manera automática y natural

Practica con horas de contenido guiado en los cursos completos.



EMPIEZA HOY >

¿Te gustó este episodio? Practica estas técnicas con mis cursos completos en unlimitedspanish.com



Óscar

Fundador de Unlimited Spanish Podcast

unlimitedspanish.com