

EPISODIO 012

La siesta

Creencias que limitan tu español

EN ESTE EPISODIO

- Conocerás el origen y las costumbres relacionadas con la siesta.
- Practicarás con una mini-historia sobre Jaime, un auténtico dormilón.
- Aprenderás a reconocer y cambiar creencias limitantes.

¡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
La siesta	The siesta
La siesta es un breve descanso después de comer. Aunque se asocia mucho con España, también existe en otros lugares del mundo.	A siesta is a short rest after lunch. Although it is strongly associated with Spain, it also exists in other parts of the world.
Su origen es lógico: en zonas muy calurosas, trabajar en el campo después de comer resultaba difícil. Descansar durante las horas de más calor era una solución práctica.	Its origin is logical: in very hot regions, working in the fields after lunch was difficult. Resting during the hottest hours was a practical solution.
En la actualidad, muchas personas hacen la siesta sobre todo los fines de semana. Un descanso de unos veinte minutos puede ser suficiente.	Nowadays, many people take a siesta mainly at weekends. A rest of about twenty minutes may be enough.
Una siesta demasiado larga puede hacer que te despiertes cansado o que te cueste dormir por la noche. Cada persona tiene que descubrir qué duración le funciona mejor.	A siesta that is too long may leave you feeling tired or make it difficult to sleep at night. Each person has to discover what length works best for them.
Dalí utilizaba una «siesta relámpago»: se dormía con una cuchara en la mano y el ruido de la cuchara al caer lo despertaba.	Dalí used a "power nap": he fell asleep holding a spoon, and the sound of the spoon falling woke him up.
Consejo del episodio: creencias limitantes	Episode tip: limiting beliefs

ESPAÑOL	ENGLISH
Una creencia limitante es una idea sobre ti mismo que reduce tus posibilidades: «No soy bueno con los idiomas» o «Mi pronunciación nunca mejorará».	A limiting belief is an idea about yourself that reduces your possibilities: "I am not good at languages" or "My pronunciation will never improve."
Muchas de estas creencias nacen de experiencias pasadas, pero el pasado no determina el futuro. Puedes cambiar de método, practicar de otra manera y obtener resultados diferentes.	Many of these beliefs come from past experiences, but the past does not determine the future. You can change methods, practise differently, and achieve different results.
Una creencia más útil sería: «Puedo mejorar si escucho material comprensible y practico con constancia».	A more useful belief would be: "I can improve if I listen to comprehensible material and practise consistently."

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
Jaime dormía siempre que podía.	Jaime slept whenever he could.
¿Dormía Jaime solo por la noche?	Did Jaime sleep only at night?
No. Dormía siempre que podía.	No. He slept whenever he could.
¿Dormía poco?	Did he sleep very little?
No. Dormía muchísimo.	No. He slept a great deal.
Jaime dormía por la noche, por la mañana y por la tarde.	Jaime slept at night, in the morning, and in the afternoon.
¿Dormía por la mañana?	Did he sleep in the morning?
Sí. También dormía por la mañana.	Yes. He also slept in the morning.
¿Y por la tarde?	And in the afternoon?

ESPAÑOL	ENGLISH
También. Dormía a todas horas.	Yes. He slept at all hours.
Jaime era un dormilón.	Jaime was a sleepyhead.
¿Qué es un dormilón?	What is a "dormilón"?
Una persona que duerme mucho.	A person who sleeps a lot.
Después de comer, Jaime hacía la siesta porque tenía sueño.	After lunch, Jaime took a siesta because he was sleepy.
¿Hacía la siesta antes de comer?	Did he take a siesta before lunch?
No. La hacía después de comer.	No. He took it after lunch.
¿Por qué hacía la siesta?	Why did he take a siesta?
Porque tenía sueño.	Because he was sleepy.
A Jaime le encantaba su trabajo: era probador de colchones.	Jaime loved his job: he was a mattress tester.
¿Odiaba su trabajo?	Did he hate his job?
No. Le encantaba.	No. He loved it.
¿Qué probaba Jaime?	What did Jaime test?
Colchones. Era probador de colchones.	Mattresses. He was a mattress tester.
¿Por qué le encantaba el trabajo?	Why did he love the job?
Porque podía dormir mientras trabajaba.	Because he could sleep while he worked.

IDEA CLAVE

Una creencia no es un hecho. Cambiar la manera de pensar y utilizar un método más eficaz puede cambiar tus resultados.

Hasta aquí la mini-historia de Jaime, el dormilón profesional. Escúchala varias veces e intenta responder cada vez más rápido.

No dejes que una mala experiencia del pasado decida lo que puedes conseguir ahora con tu español.

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
siesta Descanso breve que se hace después de comer. Ejemplo: Los domingos hago una siesta de veinte minutos.	siesta / afternoon nap A short rest taken after lunch. Example: On Sundays I take a twenty-minute nap.
dormilón, -ona Persona que duerme mucho o a la que le gusta dormir. Ejemplo: Jaime era un auténtico dormilón.	sleepyhead A person who sleeps a great deal or enjoys sleeping. Example: Jaime was a real sleepyhead.
siesta relámpago Siesta muy breve destinada a recuperar energía. Ejemplo: Una siesta relámpago puede durar pocos minutos.	power nap A very short nap intended to restore energy. Example: A power nap may last only a few minutes.
despertarse como nuevo Sentirse descansado y con energía después de dormir. Ejemplo: Después de la siesta se despertó como nuevo.	to wake up refreshed To feel rested and energetic after sleeping. Example: He woke up refreshed after the nap.
creencia limitante Idea que reduce lo que una persona cree que puede hacer. Ejemplo: «No puedo aprender» es una creencia limitante.	limiting belief An idea that restricts what someone believes they can do. Example: "I cannot learn" is a limiting belief.
romper una creencia Dejar de aceptar una idea negativa como verdadera. Ejemplo: Decidió romper la creencia de que era malo con los idiomas.	to break a belief To stop accepting a negative idea as true. Example: He decided to break the belief that he was bad at languages.

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