El Podcast de Unlimited Spanish

12–La siesta. Creencias

Este es el podcast de Unlimited Spanish, con ñscar. Episodio 12.

Hola a todos! Quiero ayudarte a hablar espaol fluidamente. Hablar espaol es ms fcil de lo que parece.

En este episodio:

- La siesta!
- Una mini-historia sobre un dormiln.
- y por ltimo l as creencias y como nos afectan al aprender espaol.

LA SIESTA

La siesta! Despus de comer, duermes unos 20 minutos, y te despiertas como nuevo. Al menos esa es la teoría. Creo que en casi todos los países del mundo saben que es "la siesta". La siesta es un concepto muy asociado a Espa a, aunque se practica en otros lugares, como China, India y frica del norte.

El origen proviene de una situacin muy lgica. Por ejemplo, en Andaluca, hace aos haba muchos trabajadores en el campo. En Andaluca en el verano hace mucho calor. Imagina estar en un campo, cuando hace mucho sol y despus de comer. No puedes trabajar y tienes sueo. Lo lgico es hacer la siesta. A dormir!

En Espa a se practica la siesta, pero yo creo que sobretodo en los fines de semana. La gente come ms, y es normal tener ms sueo. Adems, el fin de semana la gente no trabaja.

Hay personas que no les gusta la siesta. Dicen que se levantan muy cansados. Esto me ha pasado a ma veces. Justo despus de dormir la siesta, no estoy al 100%. Quizs es mejor dormir menos. No s, unos 20 minutos. Hay gente que le gusta dormir una siesta de dos horas. Yo creo que es excesivo, porque luego por la noche puede ser difcil dormir.

Dalí, el famoso pintor, inventó algo que se llama "la siesta relámpago". Funciona así: Te pones en un sof con una cuchara en la mano, y empiezas a dormirte. Cuando te duermes del todo, la cuchara cae al suelo, haciendo ruido y despertndote. Y ya est. Fin de la siesta! Asno duermes demasiado.

Sabes otro famoso a quin le gustaba también la siesta? ¡Albert…Einstein! ¡Sí, sí! Dormir puede convertirte en un famoso fsico!

En Espa a, muchas personas trabajan lejos de casa, y por tanto no pueden dormir la siesta. Hay estudios que dicen que dormir la siesta es muy bueno, ya que mejora la salud en general y favorece la memoria. Yo creo que cada persona tiene que probar y pensar si es bueno o no para uno mismo.

¿Y tú, haces siesta? ¿Es una costumbre en tu país? Me gustaría saber tu opinión ¡Ya sabes que puedes dejar un comentario!

¡Por cierto, espero que ahora no tengas sueño! ¡Aún queda la mitad del episodio!

LA MINI-HISTORIA: EL DORMILÓN

Para despertarnos, vamos a hacer una mini-historia.

Recuerda: voy a decir una frase. Luego voy a hacer preguntas. Después de cada pregunta, puedes contestar tú en voz alta. Luego diré la respuesta. ¡Así puedes practicar como en una conversación!

Jaime dormía siempre que podía.
¿Dormía Jaime a veces?
No. Él no dormía a veces. Él dormía siempre que podía.
¿Dormía Jaime solo por la noche?
No, no. Jaime no dormía solo por la noche. Dormía siempre que podía.
¿Cuándo dormía Jaime?
Siempre que podía. Él dormía siempre que podía.
¿Quién dormía siempre que podía?
Jaime. Jaime dormía siempre que podía.
¿Qué hacía Jaime? ¿Dormir, comer, hacer ejercicio?
Dormir. Él dormía. Él dormía mucho. Él dormía siempre que podía.
¿Dormía poco Jaime?
No, no. Él no dormía poco. Él dormía siempre que podía.

Él dormía por la noche, por la mañana y por tarde.
¿Dormía Jaime por la noche?
Sí, él dormía por la noche.
¿Dormía Jaime por la mañana?
Sí, también. Él dormía por la mañana.
¿Y por la tarde también?
Sí, por la tarde también. Él dormía por la noche, por la mañana y por la tarde.
¿Se levantaba por la noche?
No, no. No se levantaba por la noche. Él dormía por la noche.
¿Quién dormía tanto tiempo?
Jaime. Nuestro amigo Jaime dormía siempre que podía. A todas horas. Por la noche, por la mañana y por la tarde. ¡Era un dormilón!
¿Un qué?
Un dormilón. Un dormilón es alguien que duerme mucho.

Él también hacía siesta después de comer porque tenía sueño.
¿Hacía él la siesta?
Sí, él hacía la siesta.
¿Hacía él la siesta antes de comer?
No. Él no hacía la siesta antes de comer. Él hacía la siesta después de comer.
¿Qué hacía?
La siesta. Él hacía la siesta.
¿Hacía la siesta antes o después de comer?
Después, después de comer.

¿Hacía la siesta porque tenía sueño?
Sí. Él hacía la siesta porque tenía sueño.
¿Por qué Jaime hacía la siesta después de comer?
Porque tenía sueño. Él hacía la siesta porque tenía sueño.
¿Antes o después de comer?
Después. Después de comer. Él hacía la siesta después de comer.

A Jaime le encantaba su trabajo: ¡era probador de colchones!
¿Odiaba Jaime su trabajo?
No, no. Jaime no odiaba su trabajo. A él le encantaba su trabajo.
¿Le encantaba a Jaime su trabajo?
Sí, por supuesto. A Jaime le encantaba su trabajo. Él era probador de colchones.
¿Qué era Jaime?
Probador de colchones. Él era probador de colchones.
¿Probador de qué?
De colchones. Era probador de colchones.
¿Por qué a Jaime le encantaba su trabajo?
Porque era probador de colchones. A Jaime le encantaba su trabajo porque era probador de colchones. Él podía dormir en su trabajo. A Jaime le encantaba su trabajo porque podía dormir.

Perfecto. Este es el final de esta mini-historia. ¿Qué trabajo más raro no? Probador de colchones. Para probarlos bien, tienes que dormir sobre ellos. Interesante.

Por cierto. ¿Son las mini-historias fáciles? ¿O quizás, difíciles? En cualquier caso, es importante escuchar varias veces. Si son fáciles, intenta contestar rápido, sin pensar. Si son difíciles, puedes hacer pausa en el audio. También te recomiendo escuchar más veces.

¡Solo hace falta practicar!

LAS CREENCIAS

De acuerdo, voy a pasar a la última parte del episodio. En esta última sección me gustaría hablar sobre las creencias limitantes.

Una creencia es algo que pensamos que es de una manera, normalmente basado en experiencias pasadas. Repito: basado en experiencias pasadas. Por ejemplo:

“No soy bueno aprendiendo español”.

Eso es una creencia. Quizás la persona que dice eso tuvo una mala experiencia en la escuela aprendiendo español. Esa creencia forma una realidad en nuestra cabeza. Esta creencia es limitante, porque si tienes una oportunidad de aprender español, por ejemplo con Unlimited Spanish, tu creencia dice: no puedes aprender español porque no eres bueno, no lo intentes.

Otras creencias limitantes:
- Solo los niños pueden aprender a hablar bien
- Siempre voy a hacer errores
- No tengo voluntad para aprender
- Mi pronunciación no va a mejorar
- No tengo tiempo

- Los cursos no funcionan

Es importante romper estas creencias limitantes, porque condicionan nuestro comportamiento. Es importante desarrollar creencias m□s saludables, m□s positivas.

Recuerda siempre que:

El pasado no equivale al futuro, y que t□ puedes hablar espa□ol de forma fluida como muchos otros estudiantes. □Solo tienes que usar el m□todo y material correctos!

Muy bien, este episodio termina aqu□

Por cierto, puedes conseguir los 5 Pilares para aprender espa□ol de forma gratuita en mi p□gina web:

www.unlimitedspanish.com

Son videos gratuitos y adem□s lecciones gratis de mis cursos.

□Hasta pronto!

¿Quieres saber más? Consigue gratis "Los 5 Pilares para aprender español" + lecciones gratuitas:

Do you want more? Get for free "The 5 Pillars for learning Spanish" + free lessons at:

www.unlimitedspanish.com

www.unlimitedspanish.com