

A1.29.3 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

Descubre la tradición de la siesta en España y su impacto positivo en el cuerpo y la mente.

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-siesta-en-espana>

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

🕒 Tiempo recomendado: 10 min.

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-siesta-en-espana>

La siesta es una tradición en España. Las personas descansan después de la comida. **Dormir una siesta** ayuda a recuperar energía. Es buena para la salud. Mejora el estado de ánimo y la productividad. Te deja más **relajado**. Muchas tiendas cierran durante la siesta. Es un momento para **relajarse**. Todo tu cuerpo se beneficia mucho de la siesta. Dormir entre diez y treinta minutos es suficiente para sentirse mejor. Si estás **cansado** o incluso agotado, descansar unos minutos te ayuda a **cuidarte**.

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-siesta-en-espana](https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-siesta-en-espana)

Ejercicio 1: Preguntas de debate

1. ¿A qué hora del día se duerme la siesta?
2. ¿Qué efectos positivos puede tener la siesta?
3. ¿Te gusta la tradición de la siesta?
4. ¿Qué haces tú para relajarte durante el día?