

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

A1.29.3 Kultur: Die Siesta: Ruhe und Wohlbefinden in Spanien

» <https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/la-siesta-en-espana>

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

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**.

Entdecke die Tradition der Siesta in Spanien und ihre positive Auswirkung auf Körper und Geist.

*Die Siesta ist eine Tradition in Spanien. Die Menschen ruhen sich nach dem Essen aus. **Ein Nickerchen machen** hilft, Energie zurückzugewinnen. Es ist gut für die Gesundheit. Es verbessert die Stimmung und die Produktivität. Es macht dich **entspannter**. Viele Geschäfte schließen während der Siesta. Es ist ein Moment, um sich **zu entspannen**. Dein ganzer Körper profitiert sehr von der Siesta. Zwischen zehn und dreißig Minuten Schlafen reicht aus, um sich besser zu fühlen. Wenn du **müde** oder sogar erschöpft bist, hilft dir ein paar Minuten auszuruhen, um **sich zu pflegen**.*

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 Die Siesta: Ruhe und Wohlbefinden in Spanien

<https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/la-siesta-en-espana>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

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?