

A1.29.2 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.2 Culture: The siesta: rest and well-being in Spain

🔊 <https://spanish.colanguage.com/culture/la-siesta-en-espana>

Descubre la tradición de la siesta en España y su impacto 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**.

Discover the tradition of the siesta in Spain and its positive impact on the body and mind.

*The siesta is a tradition in Spain. People rest after lunch. **Taking a nap** helps to recover energy. It is good for health. It improves mood and productivity. It leaves you more **relaxed**. Many shops close during the siesta. It is a time to **unwind**. Your whole body greatly benefits from the siesta. Sleeping between ten and thirty minutes is enough to feel better. If you are **tired** or even exhausted, resting for a few minutes helps you to **take care of yourself**.*

A1.29.2 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.2 The siesta: rest and well-being in Spain

<https://spanish.colanguage.com/culture/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?