

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

A1.29.3 Cultuur: De siësta: rust en welzijn in Spanje

🔗 <https://spaans.colanguage.nl/cultuur/la-siesta-en-espana>

Descubre la tradición de la siesta en España y el 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**.

Ontdek de traditie van de siësta in Spanje en de positieve impact op het lichaam en de geest.

*De siësta is een traditie in Spanje. Mensen rusten uit na de maaltijd. **Een dutje doen** helpt om energie te herstellen. Het is goed voor de gezondheid. Het verbetert de stemming en de productiviteit. Het laat je meer **ontspannen** achter. Veel winkels sluiten tijdens de siësta. Het is een moment om te **ontspannen**. Je hele lichaam profiteert veel van de siësta. Tien tot dertig minuten slapen is voldoende om je beter te voelen. Als je **moe** of zelfs uitgeput bent, helpt een paar minuten rust om voor jezelf te **zorgen**.*

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 De siësta: rust en welzijn in Spanje

<https://spaans.colanguage.nl/cultuur/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?