

01

LA SIESTA



¿Qué es la siesta?

En Latinoamérica y España, algunas personas duermen después de comer. En general, no duermen más de una hora y no lo hacen en la cama. Eso es la siesta.

Necesitamos la siesta

Necesitamos la siesta por razones biológicas: después de comer, la sangre se concentra en el sistema digestivo y provoca sueño, especialmente cuando hace calor. Científicamente está demostrado que una siesta de

20 minutos (o menos), mejora la salud y disminuye el estrés. Además, si dormimos una pequeña siesta, descansamos mejor por la noche.

La siesta: ¿realidad o leyenda?

Los días laborables, la mayoría de las personas no tiene tiempo para la siesta. Trabajan por la mañana y por la tarde y, durante la pausa del mediodía, comen cerca del trabajo. Por eso, solo los fines de semana o durante las vacaciones comen en casa y pueden dormir la siesta.

Jorge Herrera
Estudiante

“Al mediodía, cuando salgo de la universidad, voy a hacer deporte: al gimnasio o a correr un rato. Como algo en casa y, luego, por la tarde, estudio. Pero no duermo.”



Laura Santos
Alumna de 1° de ESO

“Yo como todos los días en el colegio. Después de comer, vamos al patio un rato y jugamos o hablamos antes de volver a clase.”



Raúl Pinilla
Funcionario

“Yo soy funcionario y tengo horario intensivo. Salgo a las 15 h y como muy tarde, a las 16 h o así, pero después duermo un rato.”

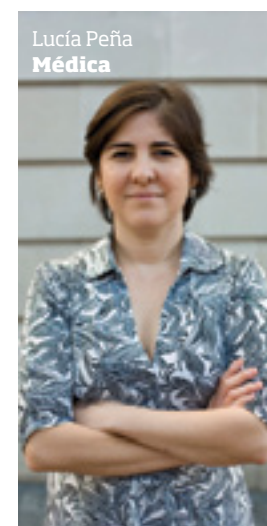


Tomás Fernández
y Teresa Suárez
Comerciantes

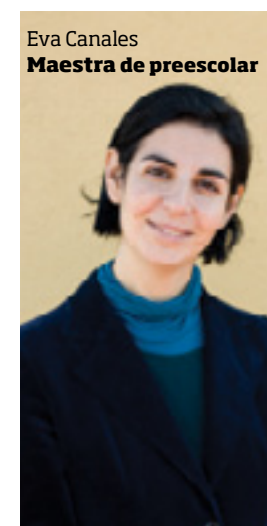
“Nosotros cerramos la tienda a las 13.30 h y vamos a casa, porque vivimos muy cerca. Comemos tranquilamente y yo duermo unos minutos en el sofá. Mi marido no: él lee el periódico, ve la tele... Luego volvemos a la tienda. Abrimos a las 17 h.”



Marisa Chacón
Jubilada



Lucía Peña
Médica



Eva Canales
Maestra de preescolar



Pedro Ibáñez
Comercial

Javier Durán
Empleado de supermercado

Texto y significado

Hábitos colectivos: los españoles y la siesta

A

¿Qué ideas te sugiere la palabra **siesta**?

C

Leemos los textos y **marcamos las palabras** que conocemos.

D

Ahora leemos los textos con más atención y buscamos las respuestas a las preguntas del apartado B.

E

Escucha los testimonios que acompañan al artículo. ¿Quiénes duermen la siesta? ¿Qué hace la mayoría? Compara tus resultados con los de un compañero.



Marisa Chacón
Jubilada



Lucía Peña
Médica



Eva Canales
Maestra de preescolar



Pedro Ibáñez
Comercial



Javier Durán
Empleado de supermercado



1.
Sí duerme la siesta

2.
Duerme la siesta a veces

3.
No duerme la siesta nunca

B

Con dos compañeros, antes de leer los textos, tratamos de contestar a estas preguntas:

- ¿Qué es la siesta?
- ¿Crees que todo el mundo duerme la siesta en España?
- ¿Siempre? ¿Y en tu país?
- ¿Crees que es una buena costumbre dormir la siesta? ¿Por qué?



En pareja o en grupo

Hábitos de los compañeros: nuestra clase y la siesta

F

¿Quién de nosotros duerme la siesta? Pregunta a cinco compañeros.

Nombre	Sí duerme la siesta	Duerme la siesta a veces	No duerme la siesta nunca



“ — Tú duermes la siesta?
— No, yo nunca. ¿Y tú?
— Yo, los fines de semana.”

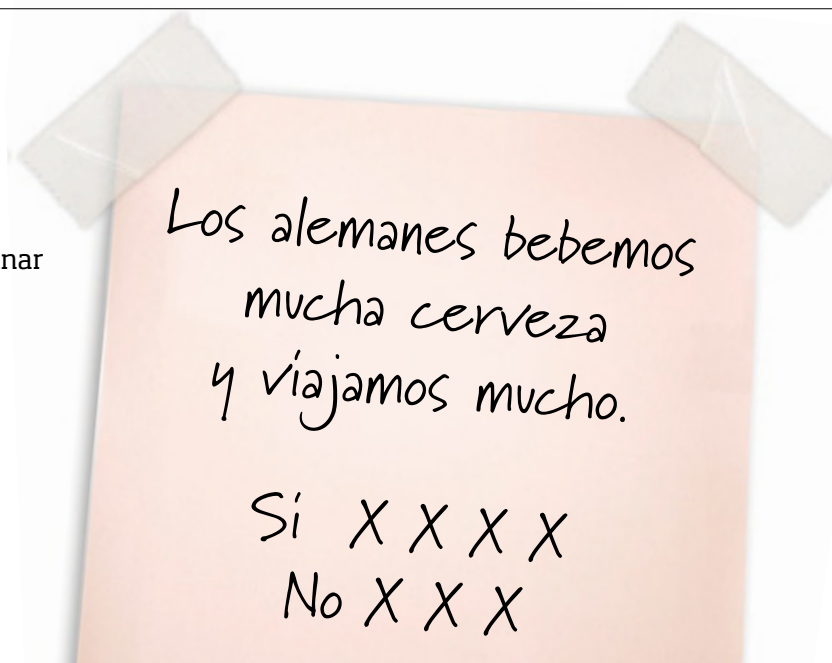
Con lápiz o con ratón

Costumbres de mi país

G

Escribe una costumbre de tu país o un estereotipo muy generalizado en una hoja. Pásasela a tus compañeros, que deben opinar con una equis. Puedes usar formas verbales como:

- trabajamos
- viajamos
- bebemos
- comemos
- tenemos
- somos



H

Exponemos las hojas con los resultados y los comentamos.

02



Los horarios de los españoles

COMER TARDE Y DORMIR POCO

Comidas

En España, los horarios de las comidas son diferentes de los europeos. Normalmente se desayuna muy poco antes de ir al trabajo (un café, un vaso de leche con galletas...), pero es muy normal hacer una pausa a media mañana, sobre las 11 h, para comer un bocadillo o un croissant, y un café. Para la mayoría de los españoles, la comida principal es al mediodía, entre la una y media y las tres de la tarde (las comidas de negocios pueden durar hasta las cinco). De todos modos, la costumbre de

almorzar más ligero se extiende entre los jóvenes. A los restaurantes, por la noche, se llega entre las 21.30 y las 00.00 h. En casa, excepto niños y ancianos, es normal cenar a partir de las 21 h. Y en verano, más tarde...

Comercios y oficinas

Muchas tiendas cierran dos o tres horas al mediodía (de 13.30 a 16.30 h) y muchas oficinas de organismos públicos o bancos no abren por la tarde. Los supermercados y grandes almacenes no cierran al mediodía.

Ocio

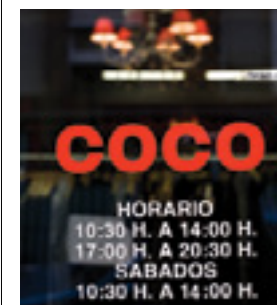
A la salida del trabajo muchos españoles no vuelven inmediatamente a su casa. Toman una caña de cerveza o una copa de vino y una tapa con colegas o amigos. Por la noche, los españoles se acuestan muy tarde, especialmente los fines de semana. Un ejemplo: los programas estrella de la tele empiezan a las 22 h. En los últimos años, algunos *late shows* que empiezan a las doce de la noche son los programas más vistos. En los cines, la última sesión comienza sobre las 22.30 h. Y los fines de semana todo se hace más tarde: las discotecas están vacías hasta las dos o las tres de la mañana!

Trabajo

Muchos españoles tienen horario partido, con una pausa al mediodía de dos o tres horas. Pero todo el mundo sueña con el horario intensivo de los funcionarios o de los bancos, de 8 a 15 h.

Niños y escuelas

Las escuelas primarias españolas tienen una pausa para comer de dos horas y media o tres. Los niños entran en el colegio a las 9 o a las 9.30 h. Muchos comen en el colegio y salen de la escuela a las 17 h. Los alumnos de secundaria entran a las 8.30 h. Después de la escuela, la mayoría tiene una o dos horas de actividades extraescolares (música, deporte...). Después, los deberes, la cena y un poco de tele. Resultado: muchos escolares no duermen lo suficiente.



Texto y significado
Horarios españoles

A

Con un compañero buscamos en el texto y en las imágenes las diferencias entre los horarios de nuestro país y los españoles.

“Aquí, por ejemplo, los niños entran al colegio a las 7.30 h”

B

Miramos los horarios que aparecen en las imágenes de la página anterior. ¿Hay algo que nos sorprende?

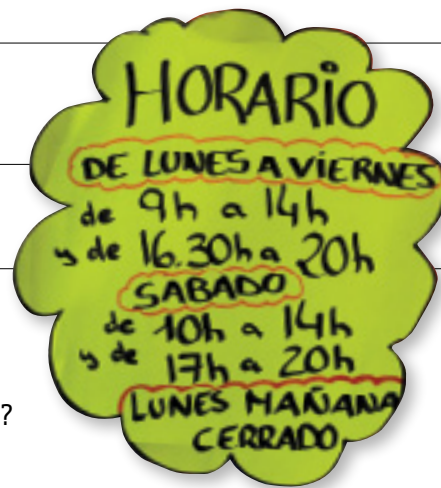
“Sí... La peluquería cierra a mediodía algunos días.”

En pareja o en grupo
Mis horarios

C

Le preguntamos a un compañero sobre sus horarios. ¿Quién hace qué más tarde?
¿Tenemos horarios parecidos?

¿A qué hora...	Yo más tarde	Él/ella más tarde
...te levantas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...empiezas a trabajar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...comes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...sales del trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...cenas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...te acuestas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



D

Para ti, ¿es pronto, es tarde o es normal?

- Cenar a las 17 h.
- Cenar a las 22 h.
- Desayunar a las 10 h.
- Levantarse a las 6 h.
- Salir del trabajo a las 20 h.
- Comer a las 13 h.
- Acostarse a las 22.30 h.
- Ir al supermercado a las 20.30 h.

En pareja o en grupo
Costumbres de nuestro país: horarios

E

En grupos vamos a escribir los datos sobre nuestros horarios que deberíamos dar a un español que viene a nuestro país.

- Comidas
- Ocio
- Comercios y oficinas
- Trabajo
- Niños y escuelas
- Otros

Puerta del Sol, Madrid.



Agenda de aprendizaje

Reglas y ejemplos Las tres conjugaciones

1

¿Qué verbos necesitas en español para hablar de las cosas que haces todos los días?

1ª conjugación -ar	2ª conjugación -er	3ª conjugación -ir
<i>caminar</i>	<i>comer</i>	<i>dormir</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

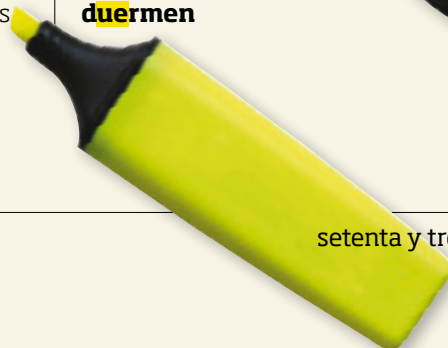


El presente

2

Algunos verbos muy frecuentes tienen el presente irregular con varias formas para la raíz, por ejemplo, **dormir**.

Singular	Primera persona	Yo	duermo
	Segunda persona	Tú	duermes
	Tercera persona	Él/ella/usted	duerme
Plural	Primera persona	Nosotros/nosotras	dormimos
	Segunda persona	Vosotros/vosotras	dormís
	Tercera persona	Ellos/ellas/ustedes	duermen



3

Poder y **volver** tienen, en presente, la misma irregularidad que **dormir**. Completa las formas que faltan.

			poder	volver
Singular	Primera persona	Yo	_____	vuelvo
	Segunda persona	Tú	puedes	_____
	Tercera persona	Él/ella/usted	_____	vuelve
Plural	Primera persona	Nosotros/nosotras	_____	volvemos
	Segunda persona	Vosotros/vosotras	_____	_____
	Tercera persona	Ellos/ellas/ustedes	pueden	_____

4

¿Puedes deducir las formas que faltan?

			cerrar	empezar
Singular	Primera persona	Yo	cierro	empiezo
	Segunda persona	Tú	cierras	_____
	Tercera persona	Él/ella/usted	_____	empieza
Plural	Primera persona	Nosotros/nosotras	cerramos	_____
	Segunda persona	Vosotros/vosotras	_____	empezáis
	Tercera persona	Ellos/ellas/ustedes	_____	_____

Algunos verbos tienen la primera persona irregular: **salir** → **salgo**
hacer → **hago**

Y otros tienen varias irregularidades: **tener, venir, ir**

En español y en otras lenguas
Personas verbales

5

¿Cómo son los verbos en presente en tu lengua o en otras que conoces?
 ¿Tienen varias terminaciones?
 ¿Cuántas formas hay?

6

Con ayuda del diccionario, escribe alguna acción que haces...

<i>los días laborables</i>	<i>trabajo</i>
<i>los fines de semana</i>	_____
<i>los días festivos</i>	_____
<i>los lunes</i>	_____
<i>los martes</i>	_____
<i>los miércoles</i>	_____
<i>los jueves</i>	_____
<i>los sábados</i>	_____
<i>los domingos</i>	_____

7

¿Hay algo que crees que solo tú haces en la clase? Busca en el diccionario cómo se dice en español o pregúntale a tu profesor.

Yo estudio chino.
 Yo _____

Reglas y ejemplos
Las horas

8

¿A qué hora...?

A las... *nueve*
nueve y cuarto
nueve y veinte
nueve y media
diez menos cuarto
diez menos diez
nueve de la mañana
seis de la tarde
nueve de la noche

! En la lengua escrita, de 00 a 24 h.



Reglas y ejemplos
La mayoría de, muchos, se...

10

- **La mayoría de los españoles cena** tarde.
- **En España se cena** tarde.
- **Muchos españoles cenan** tarde.

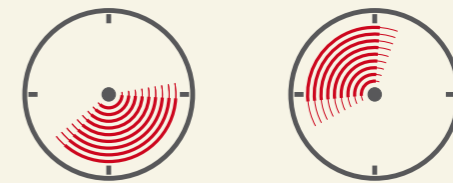
Mis ejemplos:

En español y en otras lenguas
Las partes del día

9



por la mañana **a media mañana** **al mediodía**



por la tarde **por la noche**

¿Cómo es en tu lengua? Dibújalo.

Palabras en compañía
Acciones cotidianas

11

La vida de Nicolás.



Se levanta a las 7 h.

Yo _____



Va al trabajo en metro.

Yo _____



Empieza a trabajar a las 8 h.

Yo _____



Come a las 14 h.

Yo _____



Sale del trabajo.

Yo _____



Vuelve a casa y cena.

Yo _____



Navega un rato.

Yo _____



Se acuesta a las 23 h.

Yo _____

12

¿Recordamos sin mirar el libro qué hace Nicolás cada día?

Palabras en compañía
El verbo tomar

13

- tomar > un café > una cerveza
- > primer plato > postre
- > una aspirina
- > el metro > un taxi
- > un baño > una ducha
- > el sol

“
— ¿Tú qué tomas de primero?
— Yo, la paella.
— ¿Y de postre?
— No. No tomo postre. Pero sí un café.”

Palabras en compañía
Dormir y dormirse

14

- dormir > muchas horas > un rato
- > bien > mal
- > la siesta
- > en la cama > en el sofá

- irse a > no poder > dormir

- dormirse > enseguida > a las 20 h
- > después de comer
- > en el sofá
- > viendo la tele

“
Tengo mucho sueño. Me voy a dormir. ¡Hasta mañana!”