

*María, de Trening Hiszpańskiego*

# 7 TIPOS DE SIESTA

---

UN PODCAST PARA APRENDER ESPAÑOL



# 7 TIPOS DE SIESTA

---

La siesta es una de las **costumbres** que define la cultura española. Es verdad que no todos los españoles **nos echamos la siesta** todos los días, pero seguro que **más a menudo** que **cualquier otro** país.

Dicen que **mejora** el **rendimiento**, la **memoria** y la **autoestima**. Así que, si tienes **“ganas de siesta”** **descubre** en este podcast cómo y cuándo dormir la siesta perfecta.

## Glosario:

**costumbre** | zwyczaj

**echarse la siesta** | zdrzemnąć się

**más a menudo** | częściej

**cualquier otro** | jakikolwiek inny

**mejorar** | poprawiać

**rendimiento** | wydajność

**memoria** | pamięć

**autoestima** | samoocena

**ganas de siesta** | ochota, aby się zdrzemnąć

**descubrir** | odkrywać

# La siesta relámpago

## 1

---

Seguro que te **ha pasado** alguna vez: te **has quedado dormido/a** en el autobús, **tal vez** en clase **mientras** escuchabas al profesor o, **lo que es peor**, ¡en el trabajo delante de tu jefe!

A ese tipo de **sueño rápido e involuntario** se lo conoce como *siesta relámpago*, y **estoy segura** de que le pasa a todo el mundo, ¡y no **solamente** a los españoles!

### Glosario:

**pasar** | stać

**quedarse dormido** | zasnąć

**tal vez** | być może

**mientras** | podczas

**lo que es peor** | co najgorsze

**sueño** | sen

**rápido e involuntario** | szybko i mimowolnie

**relámpago** | błyskawica

**estar seguro** | być pewnym

**solamente** | tylko

# La siesta mañanera

## 2

---

La siesta **mañanera**, también conocida como la siesta del **carnero**, del **burro**, del **canónigo** o del **monje**. Son varios nombres que se refieren a lo mismo: a una **cabezadita** antes de la hora de comer.

**La verdad es que** esta siesta no es muy común, porque a esa hora la **gente** trabaja o estudia. Pero alguna vez puede **ocurrir**, y es una **maravilla**.

### Glosario:

**mañanera** | poranna

**carnero** | baran

**burro** | osioł

**canónigo** | kanonik

**monje** | zakonnik

**cabezadita** | krótka drzemka

**la verdad es que ...** | prawda jest taka, że ...

**gente** | ludzie

**ocurrir** | zdarzać się

**maravilla** | cud

# La siesta de la abuela

## 3

---

Tiene **un poco** de la siesta relámpago (porque no **está planeada**) y un poco de la siesta energética (porque puede ser **reparadora**).

Es una siesta que **tiene lugar** después de comer, cuando **estás sentado/a** en el sofá **viendo la tele**. Si notas que tus **ojos se cierran** sin querer y tu **cabeza empieza a tambalearse**... ¡es que vas a echarle la siesta de la abuela!

### Glosario:

**un poco** | trochę

**estar planeada** | być planowaną

**reparadora** | wzmacniająca

**tener lugar** | mieć miejsce

**estar sentado** | siedzieć

**ver la tele** | oglądać telewizję

**ojos** | oczy

**cerrarse** | zamknąć się

**cabeza** | głowa

**empezar a tambalearse** | zaczynać się chwiać

# La siesta resacosa

## 4

---

La siesta **resacosa** es la siesta de sábado o domingo por la tarde. **Sucede** cuando el día anterior bebiste tanto que no **te acordabas** ni de tu nombre.

**Se diferencia** de otras siestas porque es larga, **voluntaria** e **intermitente**. **Te tumbas** en el sofá, duermes **un rato**, te levantas al baño o a comer algo, **vuelves** otra vez al sofá, duermes un rato... y así **en bucle** hasta la noche.

### Glosario:

- resacosa** | na kacu
- suceder** | zdarzać się
- acordarse de** | przypominać sobie
- diferenciarse** | różnić się
- voluntaria** | dobrowolna
- intermitente** | przerywany
- tumbarse** | kłaść się
- un rato** | chwila
- volver** | wracać
- en bucle** | w pętli

# La siesta “que se descontrola”

## 5

---

Esta siesta ocurre, **bien** porque **tienes** mucho **sueño atrasado** y estás muy cansado, **bien** porque **estás ocioso** y todo **te da igual**.

Te tumbas **con la intención de** dormir un rato y te levantas **sobresaltado/a** dos o tres horas **después**. Si tenías planes, te da un **ataque al corazón**, si estás en plan **vago**, cierras los ojos y sigues durmiendo un poco más, ¡y **tan a gustito!**

### Glosario:

**bien... bien...** | albo...albo...

**tener sueño atrasado** | mieć deficyt snu

**estar ocioso** | być leniwym

**te da igual** | nie obchodzi cię to

**con la intención de** | z zamiarem

**sobresaltado** | przestraszony

**después** | później

**ataque al corazón** | zawał serca

**vago** | leniwy

**tan a gustito** | tak dobrze/komfortowo

# La siesta regia o pijamera

## 6

---

Para poder llamarse la siesta **regia** o **pijamera**, tiene que **cumplir** las **siguientes características**: **tiene que durar** más de 30 minutos, debes estar tumbado/a (en la cama o en el sofá con una **manta** por encima) y llevar puesto el pijama (no es obligatorio, pero muy recomendable).

Si, **además de** todo eso, tienes **sueños lindos**, estás **sin lugar a dudas** delante de una siesta ideal.

### Glosario:

**regia** | królewski

**pijamera** | w piżamie

**cumplir** | spełniać

**siguientes características** | następujący cechy

**tener que durar** | musieć trwać

**manta** | koc

**llevar puesto** | mieć na sobie

**además de** | oprócz

**sueños lindos** | piękne sny

**sin lugar a dudas** | bez wątpienia

# La siesta energética

## 7

---

Dicen que es **la mejor** de todas: dura entre 15 y 25 minutos, es decir, **ni** muy larga, **ni** muy corta. Si eres una persona que **duerme poco** por las noches, esta siesta es tu **aliada**. Te levantas sin sueño y con energía.

En **algunos países** como Estados Unidos o China, **existen empresas** que ofrecen a sus **empleados** un **lugar** para **descansar** y renovar energía para seguir trabajando.

### Glosario:

**la mejor** | najlepsza

**ni... ni...** | ani... ani...

**dormir poco** | mało śpać

**aliada** | sojuszniczka

**algunos países** | niektóre kraje

**existir** | istnieć

**empresas** | firmy

**empleados** | pracownicy

**lugar** | miejsce

**descansar** | odpoczywać

Yo me he echado todas las siestas descritas en este podcast, ¿y tú? :)

### **Artículos consultados:**

1. [https://elpais.com/diario/2005/01/09/eps/1105255619\\_850215.html#:~:text=Siesta%20regia.,horario%20debido%20a%20viajes%20internacionales.](https://elpais.com/diario/2005/01/09/eps/1105255619_850215.html#:~:text=Siesta%20regia.,horario%20debido%20a%20viajes%20internacionales.)

2. <https://colchonesaznar.com/blog/sabias-que-la-siesta-es-typical-spanish/>

3. [https://www.antena3.com/liopardo/8-cosas/8-tipos-de-siesta-que-todos-hemos-dormido-alguna-vez\\_201602195a945fee0cf2586cf83dd115.html](https://www.antena3.com/liopardo/8-cosas/8-tipos-de-siesta-que-todos-hemos-dormido-alguna-vez_201602195a945fee0cf2586cf83dd115.html)

### **Fotografía del gatito durmiendo la siesta:**

[Photosforyou](#) en [Pixabay](#)

**Więcej materiałów w ...**

- [www.treninghiszpanskiego.pl](http://www.treninghiszpanskiego.pl)

