

Pandemia. Como sobrevivir al confinamiento

- *¡Qué lástima! ¡Cómo que me gustaría ir al gimnasio!*
- *Paco, antes del confinamiento tampoco ibas.*
- *Ya, pero ahora tengo una buena excusa.*

¡Hola a todos! Soy Òscar, fundador de unlimitedspanish.com.
Quiero ayudarte a hablar español fluidamente.
¡Hablar español es más fácil de lo que parece!
Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

Hoy, en este episodio:

- Vamos a ver que podemos hacer durante esta etapa marcada por el confinamiento. Seguro que algunas de las ideas que te presento te pueden ser útiles.
- A continuación, una mini-historia con un truco para viajar a cualquier lugar del mundo sin las limitaciones impuestas. Ya verás...

Пандемия. Как выживать в самоизоляции

- *Как жаль! Как бы я хотел сходить в спортзал!*
- *Пако, до самоизоляции ты тоже не ходил.*
- *Да, но теперь у меня есть хорошая отговорка.*

Привет всем! Я Оскар, основатель unlimitedspanish.com.
Я хочу помочь тебе говорить по-испански свободно.
Говорить по-испански проще, чем кажется! Просто используй адекватные материалы и техники.

Сегодня в эпизоде:

- Посмотрим, что мы можем сделать в период самоизоляции. Уверен, что некоторые из идей, которые я вам представляю, могут быть полезны.
- В продолжение, мини-история о хитрости, как путешествовать в любое место мира без ограничений. Вот увидишь...

187: Unlimited Spanish Podcast

Muy bien. ¿Cómo estás? Espero que todo esté bien donde vives. Yo y mi familia estamos bien dentro de las circunstancias. Menos mal que tenemos a nuestra disposición internet. De esta manera podemos estar más o menos informados y entretenidos.

Bien. ¿Te acuerdas lo que vimos la semana pasada? Expresiones y vocabulario relacionado con las recomendaciones de las autoridades sanitarias sobre cómo limitar la propagación de esta pandemia mundial.

Una de las medidas más necesarias e impopulares es el confinamiento. Esto es quedarse en casa y no salir si no es absolutamente necesario. Parece ser que esto va para largo, así que he pensado para el episodio de hoy, presentarte algunas ideas sobre como sobrevivir a este fastidioso confinamiento. Así también practicamos español, ¿no?

Venga, vamos a por la primera idea.

La gestión de la información

Veinte cuatro horas al día, siete días a la semana estamos bombardeados con un único tema, que es esta pandemia.

Испанский через истории

Очень хорошо. Как дела? Надеюсь, все хорошо там, где ты живешь. Я и моя семья в порядке в этих обстоятельствах. Слава Богу, что в нашем распоряжении интернет. Таким образом мы можем быть более или менее в курсе событий и развлекаться.

Итак, помнишь, что мы изучали на прошлой неделе? Выражения и лексика, связанная с рекомендациями органов здравоохранения о том, как ограничить распространение этой глобальной пандемии.

Один из наиболее необходимых, но непопулярных методов - самоизоляция. Это значит оставаться дома и не выходить, кроме крайней необходимости. Кажется, что это надолго, так что я подумал дать сегодня кое-какие идеи о том, как выжить в этой ненавистой изоляции. Заодно попрактикуем испанский, верно?

Ладно, давай перейдем к первой идее.

Управление информацией

24 часа в сутки, 7 дней в неделю нас бомбардируют единственной темой – пандемией. Это может утомлять и

187: Unlimited Spanish Podcast

Esto nos puede llegar a saturar y estresar.

Un buen consejo es hacer un poco de dieta informativa. De la otra dieta también está bien, pero en este caso, se trata de no estar consumiendo información durante horas.

Tampoco es cuestión de aislarnos de una manera que si se acaba el confinamiento continuemos encerrados sin saberlo. ¡Hay que tener cabeza!

Cuidar el cuerpo

Hay la expresión en latín *mens sana in corpore sano*. Esto se puede entender como mente sana en cuerpo sano. Así que también nos tenemos que cuidar a nivel físico. Sí, ya sé que ahora tenemos la excusa perfecta para no ir al gimnasio: está cerrado. Pero quizás podamos hacer alguna cosa en casa, ¿no?

Algunas propuestas: hacer un poco de estiramientos. Yoga y Pilates son excelentes actividades y no necesitamos más que un poco de espacio. Así podemos movilizar nuestras articulaciones.

Испанский через истории

напрягать.

Хороший совет – устроить себе инфо-диету. Другая диета – тоже хорошо, но в этом случае, речь идет о том, чтобы не потреблять информацию часами.

Речь не о том, чтобы изолировать себя так, чтобы после окончания изоляции мы продолжали бы сидеть взаперти, не зная об этом. Должна быть голова на плечах!

Забиться о теле

Есть латинское выражение: *mens sana in corpore sano* – его можно понять как «в здоровом теле – здоровый дух». Поэтому мы также должны заботиться о себе физически. Да, я знаю, что теперь у нас есть идеальный повод не ходить в спортзал: он закрыт. Но, наверное, можно что-то делать и дома, да?

Несколько предложений: немного растяжки. Йога и пилатес – отличные занятия, и для этого не требуется много места. Таким способом можно укрепить свои суставы.

187: Unlimited Spanish Podcast

Si quieres trabajar la fuerza, puedes hacer flexiones y sentadillas. Mantenerse en forma es más fácil de lo que parece. Solo necesitas las técnicas y ejercicios adecuados . Perdón...es la fuerza del hábito.

En caso de duda o falta de ideas, podemos recurrir a internet. Hay miles de videos que podemos usar. Además, es gratis.

Dieta

Estar en casa confinado no es un motivo para comer como un loco durante todo el día. Es mejor comer sano porque sino...lo vamos a lamentar. Lo que no queremos es aumentar nuestra barriga a límites nunca vistos.

Aunque no soy un experto, te recomendaría mantener al mínimo los azúcares y en general los carbohidratos. Lo que parece que funciona bastante bien es pesarte en la balanza todos los días. Así, si te sientes un poco culpable quizás no comas tanto...o sí.

Para no pensar tanto en la comida, conviene mantenerse distraído. No sé...puedes ver las noticias. ¡Hay no! Que antes

Испанский через истории

Если хочешь развить силу, можешь выполнять отжимания и приседания. Поддерживать форму – это проще, чем кажется. Просто нужны адекватные техники и упражнения. Простите ... сила привычки.

Если есть сомнения или нехватка идей, можем обратиться к Интернету. Есть тысячи видео, что можно использовать. К тому же это бесплатно.

Диета

Быть дома взаперти – не повод, чтобы весь день есть, как сумасшедший. Лучше питаться здоровой пищей, потому что иначе ... пожалеем. Чего мы не хотим, так это увеличивать наш живот до невиданных размеров.

Хотя я не эксперт, я бы порекомендовал сводить сахара и углеводы к минимуму. Кажется, что ежедневное взвешивание работает довольно хорошо. Если чувствуешь себя немного виноватым, может быть, не ешь так много ... или ешь.

Чтобы не думать так много о еде, нужно отвлекаться. Я не знаю ... можешь смотреть новости. Нет! Я уже говорил, что

187: Unlimited Spanish Podcast

dije que es conveniente no saturarse con tanta información. ¡Ah! Esto es más difícil de lo que pensaba.

Llama a tus amigos y familiares

Bueno, si que podemos distraernos. Podemos llamar a amigos y familiares por Skype u otros sistemas. Ahora ya no tenemos la excusa que no tenemos tiempo o que no estamos en casa.

A la pregunta de si es una buena idea llamar a tu ex... Bueno, depende de ti.

Tomar el sol

Si tienes un poco de patio o terraza, es imprescindible tomar un poco el sol. Unos minutos al día hacen mucho bien. Así que adelante, ponte un poco moreno por el bien de tu salud.

Hay muchos estudios que recomiendan la luz solar. Regula nuestro reloj biológico y desencadena todo tipo de procesos fisiológicos beneficiosos. Uy, ¡qué bien hablo! Parezco un experto.

Испанский через истории

желательно не потреблять столько информации. Ах! Это сложнее, чем я думал.

Звони своим друзьям и родственникам

Ладно, конечно мы можем отвлечься. Можем звонить друзьям и семье по скайпу и другим системам. Сейчас мы уже не можем отмазаться, что нет времени, или мы не дома.

Что касается вопроса, хорошая ли это идея звонить своей бывшей. Ну, зависит от тебя.

Загорать

Если у тебя есть внутренний дворик или терраса, важно выходить. Несколько минут в день здорово помогают. Так что вперед, позагорай немного ради своего здоровья.

Есть много исследований, которые рекомендуют солнечный свет. Он регулирует наши биологические часы и запускает все виды полезных физиологических процессов. Ой, как хорошо я говорю! Я похож на эксперта.

187: Unlimited Spanish Podcast

Utiliza el sentido del humor

Haz bromas, riéte... Es muy importante mantenerse positivo y la mejor manera es tener sentido del humor. Puedes ver alguna película de humor o una serie, por ejemplo.

Mira la tele

Y hablando de ver películas y series. Es obvio que ahora estando en casa podemos ver todo tipo de contenido. Tenemos servicios como Netflix, HBO o Amazon Prime. Es una buena idea, pero es mejor no abusar. Ya sabes, ahora no es momento de convertirse en teleadicto. Todo con mesura. Youtube es también una buena opción para ver todo tipo de contenido interesante.

Lectura

La lectura es una de las cosas que me gusta más hacer. Así te puedes evadir un poco de la realidad con buena literatura o lo que te guste más. Yo tengo un Kindle y tengo decenas de libros dentro.

Испанский через истории

Не теряй чувство юмора

Шути, смейся... Очень важно оставаться позитивным и лучший способ для этого – иметь чувство юмора. Можешь посмотреть какую-нибудь комедию или сериал, например.

Смотри телевизор

Говоря о просмотре фильмов или сериалов. Очевидно, что сейчас, находясь дома, мы можем смотреть все типы контента. У нас есть сервисы типа Netflix, HBO или Amazon Prime. Это хорошая идея, но лучше не злоупотреблять. Ты уже знаешь, сейчас не время превращаться в лежебоку. Всё в меру. Youtube - тоже хороший вариант для просмотра всевозможных интересных видео.

Чтение

Чтение – это то, что мне нравится делать больше всего. Так ты можешь немного уйти от реальности с хорошей книгой или с тем, что тебе больше нравится. У меня есть Kindle с десятками книг.

187: Unlimited Spanish Podcast

Si te atreves, puedes leer en español. Una de las ventajas de un dispositivo como Kindle u otros lectores electrónicos es que puedes buscar el significado de una palabra casi instantáneamente.

¡Aprender español!

Por último, y no menos importante, ¡aprende español! Es una manera de distraerte, mantener la mente activa y aprovechar el tiempo. ¿No crees?

Muy bien, seguramente hay muchas otras actividades que puedes hacer. Hoy hemos visto algunas que espero que te sirvan como ideas.

Por cierto, puedes conseguir el texto de este episodio y más cosas en:

Испанский через истории

Если осмелишься, можешь читать по-испански. Одним из преимуществ такого устройства, как Kindle, или других электронных ридеров, является то, что ты можешь найти значение слова практически мгновенно.

Изучать испанский!

И последнее, но не менее важное, учи испанский! Это способ отвлечься, сохранить свой ум активным и с пользой провести время. Как думаешь?

Ладно, конечно, есть много других видов деятельности, которыми можно заняться. Сегодня мы увидели некоторые: надеюсь, почерпнёшь идей.

Кстати, ты можешь получить текст этого эпизода и многое другое на:

<https://language-efficiency.com/unlimited-spanish-podcast/>

Mini-historia

Bueno, ahora vamos a hacer una pequeña mini-historia para practicar la fluidez. ¿Te apuntas?

Funciona así: Yo digo una frase con información. A continuación, hago preguntas sobre esa información. Después de cada pregunta hay una pausa. ¡Es tu turno para intentar responder! Después de cada pausa doy una respuesta correcta. Así voy construyendo la historia.

Mi recomendación es que tus respuestas sean cortas y rápidas. La idea es empezar a pensar en español y por eso necesitas contestar rápidamente. ¡Empecemos!

- Jimmy estaba muy aburrido durante el confinamiento, así que hacía yoga todo el tiempo.

¿Cuándo estaba Jimmy aburrido?

Durante el confinamiento. Él estaba aburrido durante el confinamiento.

Мини-история

Что ж, а теперь сделаем небольшую мини-историю, чтобы попрактиковать беглость речи. Присоединишься?

Это работает так: я говорю фразу с информацией. Затем я задаю вопросы об этой информации. После каждого вопроса есть пауза. Твоя очередь отвечать! После каждой паузы я даю правильный ответ. Так я постепенно выстраиваю историю.

Моя рекомендация – чтобы твои ответы были короткими и быстрыми. Идея в том, чтобы начать думать на испанском, а для этого нужно отвечать быстро. Начнем!

- Джимми было очень скучно во время изоляции, поэтому он все время занимался йогой.

Когда Джимми было скучно?

Во время изоляции. Ему было скучно во время изоляции.

187: Unlimited Spanish Podcast

¿Qué hizo Jimmy? ¿Jugaba a los videojuegos?

No. Jimmy no jugaba a los videojuegos. Hacía yoga todo el tiempo.

¿Cuándo hacía Jimmy Yoga? ¿Por la mañana o por la tarde?

Todo el tiempo. Esto incluye la mañana y la tarde. Estaba muy aburrido y por eso hacía tanto yoga.

¿Por qué Jimmy hacía yoga?

Porque estaba aburrido. Jimmy practicaba yoga porque estaba aburrido.

- Después de unas semanas, planeó ir a una isla tropical porque era mejor que el apartamento.

¿Dónde planeó ir Jimmy?

A una isla tropical. Él planeó ir a una isla tropical.

Испанский через истории

Что делал Джимми? Он играл в видеоигры?

Нет, Джимми не играл в видеоигры. Он занимался йогой все время.

Когда Джимми занимался йогой? Утром или днем?

Все время. Это включает в себя утро и день. Ему было очень скучно, и поэтому он так много занимался йогой.

Почему Джимми занимался йогой?

Потому что ему было скучно. Джимми занимался йогой, потому что ему было скучно.

- Через несколько недель он решил уехать на тропический остров, ведь это лучше, чем квартира.

Куда Джимми планировал поехать?

На тропический остров. Он планировал отправиться на тропический остров.

187: Unlimited Spanish Podcast

¿Era mejor el apartamento o la isla tropical?

La isla tropical. La isla tropical era mejor que el apartamento.

¿Por qué planeo ir allí?

Porque era mejor que el apartamento.

¿Planeó Jimmy inmediatamente ir a esa isla o después de unas semanas?

Después de unas semanas. Planeó ir allí después de unas semanas.

- Durante el confinamiento, estaba prohibido tomar un vuelo, pero Jimmy tuvo una idea loca.

¿Estaba permitido tomar un vuelo?

No. No estaba permitido tomar un vuelo. Estaba prohibido.

¿Cuándo estaba prohibido volar?

Испанский через истории

Квартира или тропический остров лучше?

Тропический остров. Остров был лучше квартиры.

Почему он планировал поехать туда?

Потому что это было лучше, чем квартира.

Джимми сразу планировал поехать на этот остров или через несколько недель?

Через несколько недель. Он планировал поехать туда через несколько недель.

- Во время изоляции было запрещено летать, но у Джимми появилась безумная идея.

Ему разрешили полететь?

Нет, ему не разрешили полететь. Это было запрещено.

Когда летать было запрещено?

187: Unlimited Spanish Podcast

Durante el confinamiento. Estaba prohibido volar durante el confinamiento.

¿Qué clase de idea tuvo Jimmy?

Una idea loca. Jimmy tuvo una idea loca.

- Como Jimmy era muy flexible a causa del yoga, se metió en una caja y se envió a sí mismo a la isla.

¿A causa de qué era Jimmy flexible?

A causa del yoga. A causa del yoga se volvió flexible.

¿Quién se volvió flexible?

Jimmy. Él se volvió flexible a causa del yoga.

¿Se metió Jimmy en un sobre?

No. No. Jimmy no se metió en un sobre. Se metió en una caja.

¿Quién estaba dentro de la caja?

Испанский через истории

Во время изоляции. Полеты были запрещены во время изоляции.

Какая идея появилась у Джимми?

Безумная идея. У Джимми появилась безумная идея.

- Поскольку Джимми был очень гибок благодаря йоге, он залез в коробку и отправил самого себя на остров.

Благодаря чему Джимми был гибок?

Благодаря йоге. Благодаря йоге он стал гибким.

Кто стал гибким?

Джимми. Он стал гибким благодаря йоге.

Джимми залез в конверт?

Нет, нет, Джимми не залезал в конверт. Он залез в коробку.

Кто был внутри коробки?

187: Unlimited Spanish Podcast

Jimmy. Jimmy estaba dentro de la caja.

¿A quién envió Jimmy?

A sí mismo. Se envió a si mismo en una caja a la isla.

- Jimmy llegó a la isla tropical y ahora toma el sol y bebe piña colada.

¿Llegó Jimmy a su apartamento?

No, no a su apartamento. A la isla tropical.

¿Qué toma ahora Jimmy? ¿El sol?

Sí, el sol. Se está poniendo moreno.

¿Y qué bebe? ¿Cerveza?

No, cerveza no. Bebe piña colada. Es su bebida preferida.

Испанский через истории

Джимми. Джимми был внутри коробки.

Кого отправил Джимми?

Самого себя. Он отправил самого себя в коробке на остров.

- Джимми приехал на тропический остров и теперь загорает и пьет Пина Коладу.

Джимми приехал в свою квартиру?

Нет, не в свою квартиру. На тропический остров.

Что сейчас принимает Джимми? Солнечные ванны?

Да, солнце. Он загорает.

А что он пьет? Пиво?

Нет, не пиво. Он пьет Пина Коладу. Это его любимый напиток.

187: Unlimited Spanish Podcast

Así que ahora Jimmy está tranquilamente en una isla tropical disfrutando de un confinamiento de lujo. Quizás yo mismo intente esta idea, aunque no sé si funcionaría. No soy nada flexible.

Muy bien. Estamos llegando al final. Déjame recomendarte mis cursos que puedes encontrar en

<https://language-efficiency.com/courses/>

Podrás encontrar varios niveles y horas de preguntas y respuestas y puntos de vista. ¡Si estás confinado en casa, creo que este es el momento perfecto para aprender español conmigo!

De acuerdo. Por favor, ¡cuídate y hasta la semana que viene!

Испанский через истории

Так что теперь Джимми прохлаждается на тропическом острове, наслаждаясь роскошной изоляцией. Может быть, я попробую эту идею сам, хотя я не знаю, сработает ли она. Я совсем не гибок.

Хорошо. Мы подходим к концу. Позволь порекомендовать тебе мои курсы, которые ты можешь найти на:

Там ты сможешь найти материал различного уровня, и часы вопросов и ответов и точек зрения. Если ты дома, я думаю, что сейчас самое подходящее время для изучения испанского со мной!

Ладно. Пожалуйста, береги себя и до следующей недели!