

# EL PODCAST DE UNLIMITED SPANISH

## USP 187: 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](http://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 qué 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...

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. 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.

Si quieres trabajar la fuerza, puedes hacer flexiones (push-ups en inglés) y sentadillas (squats en inglés). 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 (scale en inglés) 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 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 :)

## **Utiliza el sentido del humor**

Haz bromas, ríete...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 teledicto. 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.

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 [www.unlimitedspanish.com](http://www.unlimitedspanish.com)

## MINI-HISTORIA (mejora tu fluidez)

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.

### ¿Qué hizo Jimmy? ¿Jugaba a los videojuegos?

All rights reserved 2014-20

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.

### ¿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?**

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. día.

### **¿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?**

Jimmy. Jimmy estaba dentro de la caja.

### **¿A quién envió Jimmy?**

A sí mismo. Se envió a sí 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.

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

[www.unlimitedspanish.com](http://www.unlimitedspanish.com)

sección Productos

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! Repito:

[www.unlimitedspanish.com](http://www.unlimitedspanish.com)

sección Productos

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



Oscar Pellus

[unlimitedspanish.com](http://unlimitedspanish.com)