



PODCAST

#293: Estoy de vuelta

- *Uno... Dos... Tres... Suficiente por hoy. Tengo que reponer fuerzas. Voy a comerme una paella...*

¡Hola! Soy Óscar. Gracias por acompañarme en un nuevo episodio del podcast de unlimitedspanish.com.

Hoy:

- Voy a hablar de mis aventuras de verano.
- A continuación, vas a practicar tu fluidez con una mini-historia. Hoy uso la primera persona del singular. Hace tiempo que no la usaba en una mini-historia.

Muy bien, ¡empecemos!

¿Cómo estás? Yo estoy muy contento de estar de vuelta. Es decir, de regresar con nuevos episodios recién salidos del horno. Bueno, eso es una metáfora. En realidad, no cocino los episodios en el horno, pero, pensándolo bien... Podría preparar unos sabrosos pasteles...

Este verano ha sido interesante para mí. Después de mucho tiempo poniendo excusas para no ir al gimnasio, finalmente, y arrastrando los pies, entré en el edificio del gimnasio para inscribirme.

La persona que me atendió, cuando alzó sus ojos para mirarme, me preguntó si estaba bien. Supongo que las lágrimas que corrían por mi cara porque en realidad no quería inscribirme, no ayudaban en esa situación.

Acabo de cortar cebollas— Le respondí. El recepcionista me miró con cara de estupefacción, esto

quiere decir estar muy sorprendido, y acabó la inscripción.

“¡Ahora no tengo excusas!”, me dije a mí mismo. Así que, al día siguiente, preparé la bolsa del gimnasio, que consistía en ropa deportiva, una toalla, jabón... Y un paquete de donuts para reponer fuerzas.

Por cierto, siempre escojo donuts de dieta. Es decir, los que tienen un agujero en medio. Así comes menos cantidad debido al agujero. Bueno, sigo con la historia.

El primer día de gimnasio me lo tomé con mucha calma. “Nada de forzar, que estoy oxidado”, me decía a mí mismo. “Estar oxidado” —rusty en inglés— en este caso quiere decir que tu cuerpo no está preparado para la actividad física.

Pero incluso tomándomelo con calma, estuve dos días con agujetas, que casi no me podía mover.

Las agujetas son dolores musculares después un esfuerzo no habitual. Es una palabra interesante, ya que parece que esté relacionada con “aguja” —needle en inglés—, como si tuvieras agujas en los músculos.

Bueno, después de algunas sesiones y varias cajas de donuts para reponer las energías, me empecé a sentir mejor haciendo ejercicio, pero un día...

Un día, después de hacer mis ejercicios en el gimnasio, procedo a hacer unos pocos estiramientos. Estaba sudado y en ese gimnasio ponen el aire acondicionado con bastante potencia. Así que noto un poco de frío, aun así, no le doy importancia.

Al día siguiente empecé a tener síntomas de un resfriado, y pasé tres días con fiebre ligera y con molestias en la garganta. Unos días más tarde ya estaba mucho mejor. Alguien me dijo que no había relación entre el cambio de temperatura del gimnasio que experimenté y los síntomas posteriores. Eso no lo sé.

Curiosamente, durante esos días de reposo también desarrollé un poco de dolor de espalda. Así que me lo tomé con calma un par de semanas y no fui al gimnasio...

Finalmente, sin excusas, ya... Fui una vez más al gimnasio, pero la verdad, con estas olas de calor terribles, pensé que lo mejor era cambiar el escenario por uno más de verano: la playa.

Estas últimas semanas me lo he pasado muy bien en la playa y, además, me he puesto bastante moreno.

Bueno... Finalmente, me prometí a mí mismo volver al gimnasio... En septiembre, si no pasa nada. Así que deséame suerte :)

Por cierto, recuerda que en mi página web unlimitedspanish.com puedes encontrar los 5 pilares para aprender español. A través de unos videos cortos (en inglés o español), aprenderás las mejores técnicas para mejorar tu fluidez.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS (mejora tu fluidez)

Y hablando de fluidez, vamos a practicar con una mini-historia. Ya sabes cómo funciona, ¿no?

Hoy vamos a utilizar la primera persona —yo— para crear la mini-historia. Imagina que las preguntas y respuestas te las haces a ti mismo.

Venga, ¡empecemos!

- Después de pensarlo mucho, acudí al gimnasio para inscribirme.

¿Acudí al gimnasio después o antes de pensarlo mucho?

Después. Después de pensarlo mucho acudí al gimnasio.

¿Dónde fui?

Al gimnasio. Fui, o acudí, al gimnasio para inscribirme.

¿Para qué acudí al gimnasio?

Para inscribirme. Acudí allí para inscribirme.

- Con lágrimas en los ojos completé el formulario de inscripción y pagué la primera cuota.

¿Estaba feliz cuando completé el formulario?

No, no estaba feliz. Estaba con lágrimas en los ojos.

¿Qué tenía en los ojos? ¿Cebollas?

No, no, cebollas no. Tenía lágrimas, aunque las cebollas producen lágrimas cuando las cortas.

¿Pagué alguna cosa?

Sí, pagué la primera cuota. Es decir, la primera mensualidad del gimnasio.

- El primer día de gimnasio me lo tomé con calma, pero acabé con muchas agujetas.

¿Hice mucho esfuerzo el primer día de gimnasio?

No, no hice mucho esfuerzo. Me lo tomé con calma.

Acabé con energía y fresco... ¿O con agujetas?

Con agujetas. Acabé con muchas agujetas. Esto es, dolor muscular después de un esfuerzo.

¿Cuándo sufrí agujetas? ¿El primer día o el tercer día?

El primer día. Sufrí agujetas el primer día. Acabé con agujetas.

¿Me clavé agujas pequeñas?

No, no. No me clavé nada. Tuve agujetas.

- Poco tiempo después pillé un resfriado.

¿Pillé alguna cosa mucho tiempo después?

No, no mucho tiempo después. Poco tiempo después pillé un resfriado. "Pillar un resfriado" es una manera informal de decir "contraer un resfriado". También puedes decir "me resfrié".

¿Qué es lo que pillé?

Un resfriado. Pillé un resfriado. Eso es lo que pillé.

- Justo después del resfriado tuve dolor de espalda.

¿Tuve algún tipo de molestia justo después del resfriado?

Sí. Tuve dolor de espalda. Sufrí dolor de espalda. ¡Qué mala suerte!

¿En qué parte del cuerpo tuve dolor?

En la espalda. Tuve dolor en la espalda.

¿Después de qué tuve dolor?

Después del resfriado. Tuve dolor después del resfriado.

- Como hacía mucho calor, decidí esperar hasta septiembre para volver al gimnasio.

¿Decidí ir al gimnasio a pesar del calor?

No. No decidí ir al gimnasio a pesar del calor. A pesar del calor no decidí eso. Decidí esperar.

¿Hasta cuándo decidí esperar?

Hasta septiembre. Como hacía mucho calor, decidí esperar hasta septiembre. Una buena decisión, sin duda. Así no tuve que sufrir más agujetas.

¡Muy bien! Este es el final de esta pequeña mini-historia. En mi página web puedes inscribirte... No para el gimnasio, sino para recibir los cinco pilares, donde hablo de diferentes técnicas para aprender a hablar con fluidez mucho más eficientemente. Aquí el enlace:

www.unlimitedspanish.com

Bueno, esto es todo por ahora, nos vemos la semana que viene y recuerda... Tienes que ir al gimnasio porque yo también voy a ir...O al menos eso espero.



Óscar Pellus
unlimitedspanish.com