

# A1.29.4 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

## A1.29.4 Culture: The siesta: rest and well-being in Spain

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/la-siesta-en-espana>

*Descubre la tradición de la siesta en España y su impacto positivo en el cuerpo y la mente.*

La siesta es una tradición en España. Las personas descansan después del almuerzo. **Dormir una siesta** ayuda a recuperar energía. Es buena para la salud. Mejora el estado de ánimo y la productividad. Te deja más **relajado**. Muchas tiendas cierran durante la siesta. Es un momento para **relajarse**. Todo tu **cuerpo** se beneficia mucho de la siesta.

---

*Discover the tradition of the siesta in Spain and its positive impact on the body and mind.*

*The siesta is a tradition in Spain. People rest after lunch. **Taking a siesta** helps to recover energy. It is good for health. It improves mood and productivity. It leaves you more **relaxed**. Many shops close during the siesta. It is a time to **relax**. Your whole **body** benefits a lot from the siesta.*

# A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

## A1.29.4 The siesta: rest and well-being in Spain

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/la-siesta-en-espana>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

**Instrucción:** *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿A qué hora del día se duerme la siesta?
2. ¿Qué efectos positivos puede tener la siesta?
3. ¿Te gusta la tradición de la siesta?
4. ¿Qué haces tú para relajarte durante el día?