

POCO A POCO PODCAST

Siesta, sobremesa y cenar tarde — ¿Tópicos o realidades?

Episodio 02 · 25 palabras y expresiones

A2

B1

B2

1 la siesta es una broma

"the siesta is a joke"

"Broma" es chiste, pero aquí Juan la usa para decir que la gente fuera de España no se la toma en serio, lo ve como caricatura turística antes de explicar que es real.

"Broma" means joke, but here Juan uses it to say people outside Spain don't take the siesta seriously — they see it as a tourist caricature before he goes on to explain it's actually real.

Para mucha gente fuera de España, la siesta es una broma. → *For a lot of people outside Spain, the siesta is a joke.*

2 pereza

laziness

Se usa muy casualmente y casi con cariño — "qué pereza" sirve para casi cualquier cosa que no apetece hacer, desde madrugar hasta responder un email. Mucho más suave que llamar a alguien "lazy" en inglés.

Used very casually, almost affectionately — "qué pereza" works for almost anything you don't feel like doing, from getting up early to answering an email. Much softer than calling someone lazy in English.

Para mí, la siesta no es pereza. → *For me, the siesta isn't laziness.*

3 necesidad

need / necessity

Juan la contrapone directamente a "pereza" — el contraste entre las dos palabras es la clave argumental del bloque entero.

Juan sets it directly against "pereza" (laziness) — the contrast between these two words is the argumentative core of the whole block.

Es... necesidad. → *It's... a need.*

4 echar de menos

to miss (someone/something)

Literalmente no tiene sentido ("to throw from less"), pero significa "to miss" emocionalmente. En español de Latinoamérica se usa más "te extraño" — misma idea, sabor distinto.

Literally makes no sense ("to throw from less"), but it means "to miss" someone or something emotionally. In Latin American Spanish you'll hear "te extraño" more often — same idea, different flavor.

Lo echaba de menos. Mucho. → *I missed it. A lot.*

5 el reloj

the clock

No es un reloj físico — es la expresión "mi reloj interno/biológico" sin necesidad de decir "interno"; en español basta con "el reloj" en contexto.

Not a physical clock — it's shorthand for "my internal/biological clock" without needing to say "internal"; in Spanish, "el reloj" alone carries that meaning in context.

Mi cuerpo todavía tenía el reloj español. → *My body still had the Spanish clock.*

6 cansancio

tiredness, fatigue

Palabra neutra, pero aquí intensificada con "enorme" para mostrar que no es solo sueño normal, es algo que sorprende al propio Juan.

A neutral word, but intensified here with "enorme" (enormous) to show this isn't normal sleepiness — it's something that surprises Juan himself.

Me entraba un cansancio... enorme. → *An enormous tiredness would hit me.*

7 estamos adelantados

"we're ahead (of our time)"

Juego de palabras con humor — "adelantado" normalmente describe a alguien visionario; aquí Juan lo usa en broma para decir que los españoles no están locos por dormir siesta, están adelantados a la ciencia.

A playful pun — "adelantado" usually describes someone visionary or ahead of their time; here Juan jokes that Spaniards aren't crazy for napping, they're ahead of the science.

Estamos... adelantados. → *We're... ahead of the curve.*

8 de puntillas

on tiptoe

Expresión física muy visual y de uso cotidiano en español — caminar de puntillas para no hacer ruido. Útil porque no existe un verbo único equivalente en inglés ("tiptoeing" es gerundio, no expresión con preposición).

A very visual, everyday Spanish expression — walking on tiptoe to avoid making noise. Useful because English doesn't have a single equivalent verb ("tiptoeing" is a gerund, not a prepositional phrase like this).

Salió de su habitación... de puntillas. → *He came out of his room... on tiptoe.*

9 cayó

"(he/she) fell" / gave in

"Caer" aquí no es caerse físicamente — es ceder a una costumbre después de resistirse. Muy natural en español informal: "al final, caí" = "in the end, I gave in."

"Caer" here isn't about falling physically — it means giving in to a habit after resisting it. Very natural in informal Spanish: "al final, caí" = "in the end, I gave in."

Pero al final... también cayó. → *But in the end... she gave in too.*

10 un ritual, casi sagrado

a ritual, almost sacred

"Sagrado" se usa coloquialmente en español para cosas no religiosas que se tratan con mucho respeto — la siesta, el café de la mañana, el partido del domingo.

"Sagrado" (sacred) is used colloquially in Spanish for non-religious things treated with great respect — the siesta, the morning coffee, Sunday's football match.

Es un ritual, casi sagrado. → *It's a ritual, almost sacred.*

11 me hizo mucha gracia

"it really made me laugh" / "I found it really funny"

Mucho más común en España que "me hizo reír" — "hacer gracia" es la expresión natural para decir que algo te resultó divertido, sin implicar risa a carcajadas necesariamente.

Much more common in Spain than "me hizo reír" — "hacer gracia" is the natural expression for finding something funny, without necessarily implying you laughed out loud.

Me hizo mucha gracia. → *I found it really funny.*

12 la vecina del quinto

"the neighbor from the fifth floor"

Fórmula típica española para referirse a un vecino por el piso en el que vive, sin necesidad de nombre — asume edificios de apartamentos con plantas numeradas, muy distinto a cómo se habla de vecinos en zonas residenciales anglosajonas.

A classic Spanish formula for referring to a neighbor by the floor they live on, with no need for a name — it assumes apartment buildings with numbered floors, very different from how neighbors are described in many English-speaking residential areas.

De la vecina del quinto, que nadie sabe muy bien a qué se dedica. → *About the neighbor from the fifth floor, who nobody really knows what she does for a living.*

13 a qué se dedica

what she does for a living

Forma educada y muy habitual de preguntar la profesión de alguien — más suave que "¿en qué trabajas?" y mucho más común en conversación que "profesión."

A polite, very common way to ask someone's profession — softer than "¿en qué trabajas?" and much more conversational than "profesión."

(ver ejemplo anterior, vecina del quinto) →

14 servicio militar

military service

Referencia cultural — España tuvo servicio militar obligatorio hasta 2001; las anécdotas de "la mili" siguen siendo tema clásico de sobremesa para generaciones mayores.

A cultural reference — Spain had mandatory military service until 2001; "la mili" stories remain a classic sobremesa topic for older generations.

Mi abuelo cuenta la misma anécdota de su servicio militar... desde que yo tenía cinco años. → *My grandfather tells the same story about his military service... since I was five years old.*

15 tortura amable

"gentle/friendly torture"

Oxímoron cariñoso — combina dos palabras opuestas para describir algo incómodo pero hecho con buena intención, muy típico del humor español al describir tradiciones intensas (comidas largas, fiestas con mucho ruido, etc.)

An affectionate oxymoron — combining two opposite words to describe something mildly uncomfortable but well-intentioned, very typical of Spanish humor when describing intense traditions (long meals, loud parties, etc.).

Para él, la sobremesa era... una tortura amable. → *For him, the sobremesa was... a friendly kind of torture.*

16 no tenía precio

"(her face) was priceless"

Expresión calcada del inglés "priceless," pero usada en español exactamente igual para describir una reacción de sorpresa o shock que vale la pena ver.

An expression borrowed almost directly from English "priceless," but used in Spanish exactly the same way to describe a reaction of surprise or shock that's worth seeing.

Su cara... no tenía precio. → *Her face... was priceless.*

17 bienvenida a

welcome to

Se usa también de forma sarcástica/cariñosa para introducir a alguien a una costumbre choque, no solo en el sentido literal de "bienvenido a un lugar."

Also used sarcastically/affectionately to introduce someone to a culture-shock custom, not just literally to welcome someone to a place.

Bienvenida a España. → *Welcome to Spain.*

18 costumbre

custom, habit

Más suave y neutro que "tradición" — una costumbre puede ser pequeña y cotidiana (la hora de cenar), no necesariamente algo histórico o solemne.

Softer and more neutral than "tradición" — a costumbre can be small and everyday (what time you eat dinner), not necessarily something historic or solemn.

Esto tampoco es solo... una costumbre rara. → *This isn't just... a weird custom either.*

19 el sol todavía está alto

"the sun is still high"

Frase física muy directa que Juan usa para explicar, sin tecnicismos, por qué los españoles comen y cenan tarde — el horario sigue al sol, no al reloj.

A very direct, physical phrase Juan uses to explain, without technical terms, why Spaniards eat and have dinner late — the schedule follows the sun, not the clock.

Comemos tarde porque el sol todavía está alto. → *We eat late because the sun is still high.*

20 tardó tres días en adaptarse

"it took her three days to adjust"

Estructura "tardar + tiempo + en + infinitivo" es clave en español para hablar de cuánto tiempo lleva algo — muy distinta de la estructura inglesa "it took her three days."

The structure "tardar + time + en + infinitive" is key in Spanish for talking about how long something takes — quite different from the English structure "it took her three days."

Mi amiga sueca tardó tres días en adaptarse. → *My Swedish friend took three days to adjust.*

21 la merienda

afternoon snack

No existe equivalente cultural exacto en inglés — es la comida ligera de media tarde (6-7pm), institucionalizada en España, especialmente para niños, pero también de adultos en forma de café con algo dulce.

There's no exact cultural equivalent in English — it's the light meal of mid-afternoon (6-7pm), institutionalized in Spain especially for children, but also enjoyed by adults as coffee with something sweet.

En España... eso es la hora de la merienda, casi. → *In Spain... that's almost snack time.*

22 desplazado

shifted, displaced

Mismo campo semántico que "desajustado" (ya visto en el cierre de audio), pero "desplazado" se usa más para horarios y rutinas completas, no solo para un único desajuste puntual.

Same semantic family as "desajustado" (also covered in this episode), but "desplazado" is used more for entire schedules and routines, not just a single specific mismatch.

Todo el horario español está... desplazado. → *The whole Spanish schedule is... shifted.*

23 desajustado

out of sync, misaligned

Viene de "ajustar" (to adjust) con el prefijo "des-" que invierte el significado — útil para horarios, máquinas, o incluso relaciones que no están sincronizadas.

Comes from "ajustar" (to adjust) with the prefix "des-" reversing the meaning — useful for schedules, machines, or even relationships that are out of sync.

Nuestro reloj... está un poco desajustado con el sol. → *Our clock is... a little out of sync with the sun.*

24 sobremesa

(sin traducción directa)

No es "after-dinner conversation" ni "dessert" — es el ritual entero de quedarse en la mesa después de comer, solo para hablar. La comida es el primer acto; la sobremesa es el segundo, y para muchos españoles, el mejor.

Not "after-dinner conversation" or "dessert" — it's the entire ritual of staying at the table after eating, just to talk. The meal is act one; the sobremesa is act two, and for many Spaniards, the best part.

La sobremesa es la segunda parte. → *The sobremesa is the second part.*

little by little

Cierre con guiño metalingüístico — Juan conecta la frase con el horario español completo (desayuno-comida-merienda-cena repartido a lo largo del día) y con el nombre del propio show, reforzando la filosofía de aprendizaje gradual sin prisa.

A closing line with a meta-linguistic wink — Juan connects the phrase to the whole Spanish daily schedule (breakfast-lunch-snack-dinner spread across the day) and to the show's own name, reinforcing the philosophy of gradual, unhurried learning.

Todo el día... poco a poco. → *All day long... little by little.*