

RUTINA DE NOCHE



@ROZGADANI
@HISZPANSKI.ROZGADANI
WWW.ROZGADANI.ORG

QUIZLET

EMILIA SOLGA



1

Responde a las preguntas que se presentan a continuación.

- ¿A qué hora vuelves a casa?
- ¿Qué haces para relajarte por las noches?
- ¿Qué haces antes de dormir?
- ¿Cuánto tiempo dura tu rutina de noche?
- ¿A qué hora apagas tu móvil o portátil por la noche?

Relaciona las palabras con sus traducciones al polaco:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| • propósito | • według |
| • merecer la pena | • mieć sens, być "warto" |
| • longevo | • długowieczny |
| • según | • cel |
| • el despertar | • zapewnić |
| • asegurar | • zastosować |
| • implementar | • przebudzenie |

Completa las frases con el vocabulario anterior:

- 1 el informe meteorológico, mañana habrá lluvias intensas en la región.
- 2 Es hora de nuevas estrategias para mejorar la eficiencia en el trabajo.
- 3 A veces, los desafíos más grandes son los que realmente
- 4 Mi este año es mejorar mi salud física y emocional.
- 5 Los árboles son seres increíblemente , algunos pueden vivir cientos de años.
- 6 Para el éxito del proyecto, debemos seguir cuidadosamente el plan establecido.
- 7 Cada mañana, temprano me da la oportunidad de empezar el día con energía.



Cuatro hábitos fáciles de los japoneses antes de dormir para levantarse más felices

Se trata de cuatro rutinas muy fáciles de **implementar** en tu día a día y que **aseguran un despertar** más ligero y feliz. Según el Informe Mundial de la Felicidad de 2023, Japón es uno de los países más felices del mundo, además de los más **longevos**. Pero, ¿qué es lo que hacen para vivir tanto y tan bien? La felicidad para los japoneses se basa en las pequeñas cosas, un concepto que ellos denominan *ikigai*.

El término *ikigai* podría definirse como «la razón de vivir», lo que hace que la vida **merezca la pena** ser vivida. Según los japoneses, todo el mundo tiene un *ikigai*, un motivo o un **propósito** para existir, algo que nos motiva y nos hace felices, que da energía y alegría.

Según el estudio Ohsaki de la Universidad de Tohoku publicado en The Official Journal Of The American Psychosomatic Society, las personas que **hallaron** su propio *ikigai* tienen mejor salud, viven más y **gozan de** un estilo de vida más alegre y activo.

Los cuatro hábitos nocturnos de los japoneses para ser más felices

Una de las claves de los japoneses para ser más felices podría estar en sus hábitos nocturnos. Los japoneses tienen una forma de terminar el día que les permite relajar su cuerpo y su mente, dormir profundamente y despertarse con energía y optimismo. Se trata de cuatro hábitos fáciles que son el resultado de una **sabiduría** milenaria, que combina la tradición, la ciencia y la filosofía:



1. Tomar una sopa en la cena

La sopa es uno de los platos más típicos de la cocina japonesa, consumiéndose tanto en el desayuno como en la cena. De entre todas las que se incluyen en su **recetario**, quizá la sopa miso es la más conocida.. Elaborada a partir de soja fermentada, se trata de un alimento probiótico relacionado con la longevidad debido a los beneficios que aporta al organismo.

Esta sopa refuerza la **inmunidad**, beneficia a la microbiota intestinal y, en consecuencia, el proceso digestivo y la absorción de nutrientes. Además, es una buena fuente de proteínas de calidad, lo que puede ayudar a reducir el colesterol LDL y además, hidrata, **sacia** y aporta beneficiosos nutrientes.

Pero, sobre todo, la sopa miso consumida por la noche te hace sentir bien e induce el sueño, por lo que es ideal para conseguir un descanso **reparador**. Los japoneses aconsejan tomar esta sopa con la cena al menos un par de horas antes de irte a la cama (idealmente entre las 19 y las 21 horas).

2. Darse un baño caliente

Una de las costumbres más extendidas en la cultura japonesa es la del baño. Este hábito tiene múltiples ventajas para el organismo: relaja los músculos, mejora la circulación, limpia la piel y reduce el estrés, lo que ayuda a **conciliar** el sueño y a dormir bien.

Dado que gasta muchísima agua, quizá no es algo que puedas realizar a diario, pero puedes tomar la costumbre de hacerlo una vez por semana (antes de la cena, como hacen ellos) propiciando un ambiente agradable con luz **tenue**, velas o música, lo que tú prefieras.

3. Irse a dormir temprano

En nuestra cultura son muchas las personas que **se jactan** de ser nocturnas, pero los japoneses suelen acostarse entre las 10 y las 11 de la noche. Y mal no les va. Los últimos estudios recomiendan cenar pronto, acostarse y levantarse temprano y desayunar antes de las ocho de la mañana. Esta es una buena estrategia para no ganar peso, quemar calorías y **mantener** la glucosa y el colesterol **bajo control**.

4. No dormir menos de 7 horas ni más de 8

Cuando somos más jóvenes podemos **rendir** durante el día con menos horas de sueño, pero al ir cumpliendo años, esta costumbre empieza a **hacernos mella**. Al dormir menos de 7 horas, el cerebro funciona peor, rendimos menos físicamente y aumentamos el riesgo de sufrir cierto tipo de enfermedades.

Ahora responde a las preguntas.

Parte I

- ¿En qué se basa la felicidad según los japoneses?

- ¿Qué significa el término ikigai?

- Los hábitos nocturnos japoneses son una mezcla de 4 cosas, ¿cuáles son?

Parte II

- ¿Cuáles son las ventajas de consumir la sopa miso?

- ¿A qué hora se debe consumir la sopa?

- ¿Cuáles son las ventajas de tomar un baño antes de acostarse?

- ¿Cuáles son las desventajas de tomar un baño caliente a menudo?

- ¿Irse a dormir temprano es una buena estrategia para qué?

- ¿Cuáles son los peligros de dormir menos de 7 horas?



- saciar
- mantener bajo control
- hacer mella
- la inmunidad
- jactarse (de algo)
- el recetario
- rendir
- sabiduría
- conciliar el sueño
- tenue
- sueño reparador

- subtelny (o świetle: słabe)
- trzymać pod kontrolą
- odporność
- wpływać, robić wrażenie, znacząco wpłynąć
- zasnąć
- funkcjonować (np. Lepiej po porannej kawce)
- chętnie się
- książka kucharska, przepiśnik
- cieszyć się (zdrowiem, urodą)
- zaspokajać
- spokojny sen
- znaleźć (encontrar)
- mądrość

La **microbiota**, también conocida como flora intestinal, microflora o flora humana, es el conjunto de microorganismos vivos o bacterias que se encuentran en el intestino o tubo digestivo del organismo humano.

4

Responde a las preguntas en parejas o en grupos.

- ¿Qué consejos japoneses del texto crees que **merece la pena** probar?
- ¿Cuáles de tus hábitos nocturnos consideras **saludables** y cuáles no?
- ¿Qué crees que es más importante: relajarte por la noche o dormir lo máximo posible?
- ¿Tienes algún consejo que pueda ayudarnos a **rendir mejor** durante el día?
- ¿Cuáles son algunos de tus hábitos **saludables** (o simplemente agradables)? ¿Qué haces para relajarte, sentirte mejor y rendir mejor por la mañana, por la tarde y por la noche?

5

Observa el vocabulario de la lista y relaciónalo con las imágenes.

el serum | tónico facial | mascarilla (facial) | el exfoliante físico/químico | gel de limpieza facial | el agua micelar | algodones (discos desmaquillantes) | leche desmaquillante | el desmaquillante bifásico | la vaselina | el (gel/serum) contorno de ojos



1



2



3



4



5



6

Responde a las preguntas en parejas o en grupos.

- ¿Tienes una rutina de cuidado de la piel complicada?
- ¿Crees que los cosméticos son demasiado caros?
- ¿Crees que es importante tener muchos cosméticos para el cuidado de la piel?
- ¿Crees que los hombres deberían utilizar más productos cosméticos para cuidar la piel?



LAS ORACIONES CAUSALES

Las oraciones que expresan causa pueden empezar por **porque** o **como**:

1. Se usa **porque** cuando la oración causal va después de la principal:

✓ Ayer nos quedamos en casa **porque** hacía mucho frío.

2. Se usa **como** cuando la oración causal va antes de la principal:

✓ **Como** hacía mucho frío, nos quedamos en casa.

6 Completa el hueco con uno de los enlaces causales (como o porque)

Ej.: 1. Como hacía frío, no salimos al parque.

2. No nos metimos en la piscina el agua no estaba limpia.
3. no me llamaba él, le llamé yo para saber noticias.
4. no podía dormir, me levanté y di un paseo.
5. Fuimos en tren no había autobuses para Zaragoza.
6. Abrí la ventana hacía un calor sofocante.

Aciertos: de 5

7 Completa las frases con como / porque / pero / si.

Ej.: 1. Llegó tarde porque el despertador no sonó.

2. La noticia apareció en la prensa, él no se enteró.
3. no sabía qué hacer, volvió a su casa y se acostó.
4. Le he prestado dinero me dijo que lo necesitaba.
5. no te apetece salir, nos quedaremos en casa.
6. Me gustaría ir al cine, tengo que estudiar.
7. no había agua, no pude ducharme.
8. Busqué las llaves por todas partes, no las encontré.
9. Trabaja mucho, gana poco.
10. necesitas algo, llámame.
11. Tienen mucho dinero, viven miserablemente.

Fuente: USO ELEMENTAL

EN CASA



8 Forma frases con los elementos de las dos columnas.
Usa como y porque.

1. Me acosté
2. No quiere casarse
3. No puedo dormir
4. Va al fútbol todas las semanas
5. Vino a casa

- a) necesitaba dinero.
- b) le gusta mucho.
- c) no le gusta su suegro.
- d) estaba cansado.
- e) hay mucho ruido.

Ej.: 1. Me acosté porque estaba cansado.

Como estaba cansado, me acosté.

2.
3.
4.
5.
6.

-
-
-
-
-

Fuente: USO ELEMENTAL

9 Ve el vídeo y repasa el vocabulario

