

# » LA "NEWSLETTER" DEL MIÉRCOLES.

01

## La pesadilla

LA PALABRA DE LA SEMANA



02

## Cría buena fama y échate a dormir.

EL REFRÁN DE LA SEMANA



03

## Echar una cabezada.

ESPAÑOL COLOQUIAL



## 04 - TABLÓN DE ANUNCIOS.

- ¡A PRACTICAR! ¡LET'S PRACTICE!
- CALENDARIO DE CLASES DE ESPAÑOL EN GRUPO, ONLINE.
- CALENDARIO DE CONVERSACIONES DE LA PRÓXIMA SEMANA.
- CLUBS DE LECTURA INTERMEDIO Y AVANZADO.

## 01 LA PALABRA DE LA SEMANA

# La pesadilla

El tema de práctica de esta semana es “¿Duermes la siesta?”. Así que hoy tenemos la palabra "La pesadilla", una palabra relacionada con “dormir”.

This week's practice topic is "Do you take naps?". So today we have the word "Nightmare", a word related to "sleep".

(a) Definición: La Real Academia de la Lengua incluye diferentes usos:

- "Ensueño angustioso y tenaz."
- "Opresión del corazón y dificultad de respirar durante el sueño."
- Pero también se puede aplicar a una persona o a una situación: "Persona o cosa enojosa o molesta."

Definition: The Real Academia de la Lengua includes different uses:

- "Anguished and tenacious dream."
- "Tightness of the heart and difficulty breathing during sleep."
- But it can also be applied to a person or a situation: " Person or thing that is annoying or irritating".

Traducción: ([Translation](#)): The nightmare.

Sinónimos: ([Synonyms](#)): Angustia. Sueño angustioso.

Origen:

Del diminutivo de “pesada”.

Origin:

From the diminutive of "heavy".

Usando "pesadilla" en contexto:

- ¡Mamá! ¡Tengo miedo! ¡Hay monstruos en mi habitación!
- ¡No te preocupes, estabas teniendo una pesadilla. ¡Todo está bien!

Using "pesadilla" in context:

- Mum! I'm scared! There are monsters in my room!
- Don't worry, you were having a nightmare. It's all right!



## 02 EL REFRÁN DE LA SEMANA

# Cría buena fama y échate a dormir.

Traducción literal ([Word for word](#)): "Raise good fame and lay down to sleep."

(b) Significado:

Con este refrán nos referimos a la buena reputación de las personas.

Si consigues tener una buena reputación, será complicado que alguien la destruya. Como se dice normalmente: "Su reputación le precede."

Meaning:

With this saying we refer to the good reputation of people.

If you gain a good reputation, it will be difficult for anyone to destroy it. As is commonly said: " His/Her reputation precedes him/her".

En inglés: Win a good reputation and sleep at your ease.

En contexto:

- **Marina:** Después de mucho tiempo, mi familia se ha dado cuenta de que me preocupo mucho por ellos y que les quiero mucho.
- **Ana:** ¡Me alegro de oír eso, Marina! Es algo muy importante. Y ese sentimiento de tu familia hacia ti nunca va a cambiar.

(El sentimiento que Marina ha creado en su familia será difícil de olvidar. Aquí podemos decir que Marina se ha creado buena fama y ahora puede echarse a dormir.)

In context:

- **Marina:** After a long time, my family has realised that I care about them and that I love them very much.
- **Ana:** I'm glad to hear that, Marina! It's a very important thing. And that feeling your family has for you will never change.

(The feeling Marina has created in her family will be hard to forget. Here we can say that Marina has made a good name for herself and can now go to sleep.)





## 03 ESPAÑOL COLOQUIAL



# Echar una cabezada.

✓ Palabra por palabra: "To drop a nod."

✓ "Echar una cabezada" es la forma coloquial que tenemos para expresar ideas como "dormir unos minutos", "cerrar los ojos un poco para descansar", "echar un siesta"...

Todas ellas indican la misma idea: "descansar brevemente, con un sueño poco profundo".

"Echar una cabezada" is the colloquial way we have to express ideas such as "to sleep for a few minutes", "to close our eyes a little to rest", "to take a nap"....

All of them indicate the same idea: "to rest briefly, with a shallow sleep".

✓ He encontrado en la RAE dos definiciones que se ajustan a este significado:

1. "Movimiento o inclinación que hace con la cabeza quien, sin estar acostado, se adormece."
2. "Sueño corto y ligero."

I have found in the RAE two definitions that fit this meaning:

1. "Movement or inclination of the head made by someone who, without being lying down, is falling asleep."
2. "Short, light sleep."



✓ En inglés: "To have/take a nap."

✓ En contexto:

Estoy agotada, no sé si echar una cabezada en el sofá o ir directa a la cama.

In context:

I'm exhausted, I don't know whether to take a nap on the sofa or go straight to bed.