ESPAÑOL A1 · TRANSCRIPCIÓN Y VOCABULARIO

¿Cómo se ducha un astronauta?

Episodio: https://youtu.be/zD38yYfuUMo

El episodio

Este es el episodio 2 de **Voces para empezar**, la versión en español fácil del pódcast «Voces para aprender». Es para estudiantes de nivel **A1** y dura unos 3 minutos y medio.

- **Tema:** cómo es un día en la Estación Espacial Internacional: dónde duermen los astronautas, cómo se lavan sin ducha, qué desayunan y por qué no comen pan.
- **Gramática que aparece:** los verbos reflexivos de la rutina (se despiertan, se lavan, se visten, se acuestan), la hora (a las seis, a las siete y media, a las nueve y media), no… ni… / tampoco y por eso / porque.
- **Cómo usarlo:** escucha el episodio una vez sin leer. Después, escucha otra vez leyendo la transcripción. Las palabras en negrita están explicadas en la tabla.

Vocabulario

Palabra o expresión	Significado	Ejemplo
la rutina *sust.*	Lo que haces todos los días, casi siempre a la misma hora.	*Mi rutina empieza a las siete.*
levantarse *verbo*	Salir de la cama.	*Me levanto a las siete.*
ducharse *verbo*	Lavarse el cuerpo con el agua de la ducha.	*Me ducho por la mañana.*
desayunar *verbo*	Comer por la mañana: la primera comida del día.	*Desayuno café y una tostada.*
el espacio *sust.*	Lo que hay fuera de la Tierra: las estrellas, los planetas…	*Los astronautas viajan al espacio.*
la Tierra *sust.*	Nuestro planeta.	*La Tierra es azul.*
más o menos *expr.*	No exactamente; aproximadamente.	*Son las seis, más o menos.*
dar una vuelta *expr.*	Ir alrededor de algo y volver al mismo lugar.	*La Tierra da una vuelta al Sol en un año.*
el amanecer *sust.*	El momento en que sale el sol.	*En verano, el amanecer es muy pronto.*
despertarse *verbo*	Terminar de dormir, abrir los ojos.	*Me despierto a las seis y media.*
la almohada *sust.*	Lo que pones debajo de la cabeza en la cama.	*Mi almohada es muy blanda.*
el saco de dormir *sust.*	Una «cama» que se cierra, para dormir en el campo o en la montaña.	*En el camping duermo en un saco de dormir.*
la pared *sust.*	Cada uno de los lados de una habitación.	*En la pared hay un cuadro.*

Palabra o expresión	Significado	Ejemplo
flotar *verbo*	Estar en el aire o en el agua sin caer.	*En el mar, la pelota flota.*
lavarse *verbo*	Limpiarse con agua y jabón.	*Me lavo las manos antes de comer.*
la toalla *sust.*	Una tela para secarte después de la ducha.	*¿Dónde está mi toalla?*
el champú *sust.*	Jabón para el pelo.	*Este champú huele a manzana.*
la pasta de dientes *sust.*	Lo que pones en el cepillo para lavarte los dientes.	*Necesito comprar pasta de dientes.*
vestirse *verbo*	Ponerse la ropa.	*Me visto rápido por la mañana.*
la taza *sust.*	Un vaso pequeño, con asa, para el café o el té.	*Bebo una taza de té.*
la pajita *sust.*	Un tubo pequeño para beber.	*Los niños beben el zumo con pajita.*
las migas *sust.*	Los trozos muy pequeños de pan.	*Hay migas en la mesa.*
hacer deporte *expr.*	Correr, nadar, jugar al fútbol…	*Hago deporte tres días a la semana.*
débil *adj.*	Sin fuerza; lo contrario de fuerte.	*Cuando estoy enfermo, estoy débil.*
cenar *verbo*	Comer por la noche.	*Cenamos a las nueve.*
acostarse *verbo*	Ir a la cama para dormir.	*Me acuesto a las once.*

Transcripción

Los minutos entre corchetes corresponden al vídeo de YouTube.

[0:06] La rutina… en el espacio

¡Hola a todos! Soy Erik y esto es «Voces para empezar».

Hoy hablamos de la **rutina**: **levantarse**, **ducharse**, **desayunar**… Pero en un contexto más especial… o debería decir… ¡espacial!

¿Sabes cómo es un día en el **espacio**? ¿Dónde duerme un astronauta? ¿Qué desayuna? Y… ¿cómo se ducha sin gravedad?

[0:32] La Estación Espacial Internacional

Los astronautas viven en una casa en el espacio: la Estación Espacial Internacional. Está a 400 kilómetros de la **Tierra**, **más o menos**. Y **da una vuelta** a la Tierra cada noventa minutos.

[0:46] Dieciséis amaneceres al día

Por eso, los astronautas ven salir el sol más o menos dieciséis veces al día. ¡Dieciséis **amaneceres**!

Entonces, ¿cuándo es de día y cuándo es de noche? Muy fácil: miran el reloj. En la estación siempre usan la misma hora: la hora internacional.

[1:06] Dormir en la pared

Los astronautas **se despiertan** a las seis de la mañana. Pero no tienen cama… y tampoco tienen **almohada**. Duermen en un **saco de dormir**, y el saco está en la **pared**.

¿Por qué en la pared? Porque en el espacio no hay arriba ni abajo. No hay gravedad: todo **flota**. El agua, los libros… ¡y también las personas!

[1:29] ¿Cómo se ducha un astronauta?

Y ahora, la pregunta más curiosa: ¿cómo se ducha un astronauta? Pues… no se ducha.

En la estación no hay ducha, porque el agua no cae: flota. Los astronautas **se lavan** con una **toalla** y un poco de agua. Se lavan el pelo con un **champú** especial, sin agua. ¿Y los dientes? Se lavan los dientes y después… ¡se comen la **pasta de dientes**!

[1:56] El desayuno

Después **se visten** y desayunan: café, zumo, fruta, huevos… Pero el café no está en una **taza**: está en un paquete, y beben con una **pajita**.

[2:08] ¿Por qué no hay pan?

¿Y el pan? No hay pan. El pan hace **migas**, y las migas flotan por toda la estación. Por eso comen tortillas mexicanas: no hacen migas.

[2:18] Trabajo y deporte

Más o menos a las siete y media empiezan a trabajar. Hacen experimentos, hablan con la Tierra… y **hacen deporte**. Todos los días, durante dos horas. ¡Dos horas!

¿Por qué? Porque en el espacio el cuerpo trabaja poco, y sin deporte está muy **débil**.

[2:37] La noche

Por la noche **cenan** todos juntos y miran la Tierra por la ventana. A las nueve y media de la noche, más o menos, **se acuestan**… bueno, entran en el saco de dormir.

[2:49] En resumen

En resumen, el día de un astronauta: se despierta a las seis, no se ducha, desayuna con una pajita, trabaja mucho, hace deporte durante dos horas… y se acuesta a las nueve y media. ¡En la pared!

[3:03] Te toca a ti

¿Y tú? ¿A qué hora te levantas? ¿Qué desayunas? ¿Quieres vivir en el espacio? Escribe tu respuesta en los comentarios.

¡Gracias por escuchar, y hasta la próxima!

[3:14] Repaso de vocabulario: en el vídeo, las palabras del episodio aparecen en pantalla para repasarlas.

> **¿Quieres practicar más?**
> La ficha de clase con ejercicios y soluciones, y los ejercicios interactivos, están en vocesparaaprender.es.