



11

SPANISH PODCAST *Español Podcast*

La Playa

Breve Guía Inicial

Vacaciones, Ocio, Entretenimiento.

La playa, pasar un fin de semana en la playa, broncearse o ponerse morena, tomar el sol, biquini, bañador, toples, traje de baño, toalla de playa, protección anti-solar, crema solar o crema de protección solar, Factor de Protección Solar (FPS), protección alta, filtros solares, quemaduras (en la piel y a causa del sol), proteger, tumbonas, sombrillas, sol, sombra, tomar precauciones (o tener cuidado), gorra, bádminton, sufrir un golpe de calor, gafas de sol, chanclas, pareo, juega, estar al sol, piel bronceada, la arena de la playa, alquilar tumbonas en la playa, bádminton.

Salud, Medicina, Cuerpo

Tomar precauciones (contra el sol), tener cuidado (con el sol), quemarse (la piel, a causa del sol), ponerse roja (la piel; primera fase de las quemaduras), ponerse como los cangrejos (rojos, a causa del sol), usar cremas de protección solar, dañar la piel, quemar la piel, ser morena de piel (tener la piel morena), tener la piel blanca, protegerse, tener un aspecto saludable (de salud), tomar el sol sin riesgos (sin peligro), evitar las radiaciones solares,



crema "pantalla total" contra el sol, cuerpos rojos (quemados por el sol), sufrir un golpe de calor, marearse, encontrarse mal.

Vida cotidiana.

Repasar una lista, revisar (lo que hay que llevar), ser compañeras de piso, planificar la salida a la playa, tomar precauciones, tener cuidado, protegerse, alquilar, pagar un alquiler por un rato.

Formaciones verbales.

Tener ganas de...(tomar el sol, nadar, broncearse), repasar (lo que hay que llevar), apuntarse a...(una juega), estar al sol, estar a la sombra, estar al aire libre.

Expresiones coloquiales.

¡Caray!, ¡Tú dirás!, ¡Ni hablar!, Ponerse rojos como cangrejos (a causa del sol), ¡Vale, mami!, ¡Vale!, ¡Estas son mis chicas!, Tener la piel blanca como la nieve.

* * *

Alejandra, Montse, Pilar, Luisa y Coral son cinco amigas y compañeras de piso que quieren ir a pasar un fin de semana a la playa.

Tienen muchas ganas de disfrutar del agua, de nadar, de tomar el sol y de broncearse un poco, para dejar atrás la típica blanca piel del invierno.

Pasarán la noche del sábado en un hotel. Pero las mañanas, tanto del sábado como del domingo, las pasarán íntegras en la playa.

Alejandra : A ver, vamos a repasar todo lo que tenemos que llevar a la playa.



Coral : ¿**Todo el mundo** ha puesto ya el **biquini** o el **bañador**?

Todas contestan que sí.

Coral : ¿Y la **toalla** de playa?

Todas : Sí, sí, sí,...

Luisa : Yo he comprado las dos **cremas** de **protección solar** que dijimos.

Montse : - ¿Cuáles? No me acuerdo.

Luisa : Sí, una de protección **básica**, un índice 15, y...

Pilar : - ¿A ver? Déjame que lea:

“Fotoprotector Buensol , FPS 15,permite una exposición **quince veces** superior a la normal sin protección. Evita la deshidratación y el envejecimiento prematuro de la piel. **Resistente** al agua y a los baños prolongados.”

Alejandra : - ¿Y la otra?

Luisa : Una de protección muy **alta**, con un Factor de Protección Solar de 30. Para Alejandra y para Coral que **se queman** en seguida.

Alejandra : ¿A verla? Mira, dice :

“ **Pantalla total** 30 está formulado con un sistema de **filtros** anti UVA y UVB, además de componentes vitamínicos anti-radicales libres. Protege contra las **quemaduras**, contra las reacciones alérgicas y evita el daño celular. “



Coral : **¡Caray!** Mmm, parece que son buenas, que **nos protegerán** de verdad. Aunque, además, alquilaremos **tumbonas** con **sombrilla**. Necesitamos **sombra** la mayor parte del tiempo.

Alejandra : **¡Tú dirás!** No podemos estar el primer día en la playa 4 ó 5 horas al sol... **¡Ni hablar!** ¡Eh? **Nos pondríamos como cangrejos.**

Montse : Bueno, eso vosotras. Yo soy **morena** de piel. **Puedo tomar el sol** un par de horas, **sin quemarme.**

Coral : ¿El primer día de playa, también?

Montse : Es el primer día el que digo... Luego, **ya no tengo que preocuparme.**

Pilar : De todas formas, es mejor que te pongas crema y que **vayas con cuidado.** Aunque no te quemes tanto, mucho sol trae problemas...

Montse : - A mí, no, Pero... ¡Vale, mamitas! ...Me protegeré igualmente.

Luisa : Vale. ¿Qué hay de las **gorras?**

Alejandra : - Yo no tengo. Luego bajo a comprarme una, sobre todo si queremos jugar al bádmin-ton. O llevas gorra o te puede dar **un golpe de calor...**



Montse : ¡Pero bueno! ¡Que parece que nos vamos a una “misión imposible”, hombre, en lugar de a la playa! Vaaaale, no me miréis así... Yo también he puesto la gorra. ¿Algo más?

Alejandra : Sí, las **gafas de sol**, las **chancas** para la playa y los **pareos**.

Luisa : ¡Ay, gracias! Me olvidaba el pareo...

Pilar : Y yo las gafas de sol... Y si no las llevo, es que no puedo ni abrir los ojos en la playa. Ese sol, **me deslumbra**.

Montse : Bueno, parece que está todo. ¿Algo más?

Coral : Sí, lo más importante: ¿Quién **se apunta** a una **juerga** estu-
penda el sábado por la noche?

Todas : Yo, yo, yo, yo,...

Montse : ¡Estas son mis chicas, y no las del hospital de playa...!

* * *

Alejandra, Coral, Montse, Luisa y Pilar han planificado pasar un fin de semana en la playa.

Tras diez meses sin bañarse en el mar y sin tomar el sol en la playa, están **blancas, tienen la piel como la nieve** (blanca como la nieve).

Todas **tienen ganas de disfrutar** de todo lo que ofrece una jornada de playa.

“**Tienen muchas ganas de...**”, o simplemente: “**Tienen ganas de...**”, significa que desean disfrutar del agua, del sol, de la natación; que tienen



muchas ganas de disfrutar de la playa, en general, o, lo que es lo mismo, que están deseando vivir las experiencias que ofrece a playa.

Quieren **broncearse** un poco. Broncearse es tomar color moreno en la piel a causa del sol. El bronce es un metal de color dorado, el color dorado que exhibe la piel cuando toma el sol. Por eso, tomar el color del bronce es broncearse, es dorarse al sol.

Nuestras amigas quieren broncearse un poco y dejar atrás la blanca piel del invierno. Tienen ganas de **ponerse** un poquito **morenas**, de tener ese **saludable** aspecto que da la **piel bronceada** por el sol.

Pero, los primeros días de tomar el sol, son un poco **arriesgados**. Hay que **tomar precauciones** para no **quemarse**. Hay que **tener cuidado** y evitar que el sol dañe la piel.

Por eso quieren **repasar**, **revisar** la *lista* de cosas que tienen que llevar para disfrutar de dos días de playa, pero de forma **segura**, sin **riesgos** innecesarios.

Lógicamente, lo primero en lo que piensan es en el **traje de baño**. Así llamamos en español a la prenda que nos ponemos para meternos en el agua, en el mar.

El traje de baño también se llama "**bañador**" (b a ñ a d o r). Le llamamos bañador si es una sola pieza. En este caso, es el mismo nombre para la prenda que usan hombres y mujeres : el bañador.

También puede llamarse "**biquini**" (b i q u i n i) si son dos piezas, dos piezas más bien pequeñas, y que obviamente es sólo para chicas.

También existe el **toples**, que pronunciamos exactamente igual que la voz inglesa *topless*, pero que ya tiene grafía propia en español (una "s"



menos) y que todos sabéis perfectamente que es una sola y pequeña pieza que también vemos en las playas.

Nuestras amigas repasan la **lista** de cosas a llevar y comprueban que todas hayan puesto su **toalla** de playa, una toalla grande sobre la que sentarse y tumbarse, y que solemos poner directamente sobre la **arena**.

Les toca ahora el turno a las **cremas solares**. Nuestra amigas han comprado dos cremas de protección solar, cremas que las protegerán de las posibles quemaduras del sol, así como de los daños que los rayos UVB Y UVA pueden causar sobre la piel.

Las cremas de protección solar contienen **filtros** (f i l t r o s) solares. Los **filtros solares** son una especie de **pantalla química** que hace de **escudo** contra **lo peor** de la luz del sol : las **radiaciones** que **dañan** la piel.

Han comprado dos cremas, con dos **índices** de protección diferentes. El índice o **Factor de Protección Solar (FPS)** que, en adelante, llamaremos **FPS** ("F", por Factor; "P", por Protección; y "S", por Solar) multiplica por diez el tiempo que puedes tomar el sol, sin quemarte. Cuanto más elevado es el Factor de Protección Solar, mayor es la protección sobre tu piel.

Lógicamente, cada persona tiene unas características diferentes en su piel y tiene un tipo de reacción diferente a la hora de tomar el sol.

Por ejemplo, las personas con pieles resistentes, no muy blancas, y que no se queman fácilmente; estas personas necesitarán un FPS más o menos estándar, digamos, un factor 6, un factor 8, etc.

Sin embargo, las personas de piel más blanca, o que suelen ponerse muy rojas al tomar el sol, o incluso que pueden quemarse en los primeros días de playa, necesitan un FPS de 10 ó de 15, depende.



Y hay también personas que se queman mucho y rápidamente al tomar el sol y que, por lo tanto, deben protegerse con cremas de **protección total**, que actúan como una pantalla contra el sol; se llaman “cremas de protección **pantalla total**”, pantalla total contra el sol.

Alejandra, preocupada por este primer contacto con el sol playero, **propone** además **alquilar tumbonas** y **sombrillas** para poder estar cuatro o cinco horas en la playa, pero **a la sombra**, la mayoría del tiempo, fuera del **alcance directo** del sol.

Cómo veis, no solamente se alquilan bicis, o coches, o apartamentos, sino también “tumbonas”, tumbonas incluso con “s sombrilla”, en la playa : pagas un dinero por usarlas durante un **rato**, un tiempo.

Una tumbona (t u m b o n a) es una silla con un **respaldo** largo y **regulable** en **inclinación** y sobre la cual puedes **tumbarte**, de ahí “tumbona”; “tumbarte”, “tumbona”.

La “s sombrilla”, a su vez, es un enorme paraguas que nos protege de la luz directa del sol y que proporciona un pequeño espacio de sombra allí donde ponemos nuestra sombrilla.

Montse, Alejandra, Pilar, Luisa y Coral, alquilarán tumbonas y sombrillas en la playa, con el fin de poder estar unas horas en la playa, pero **sin quemarse**, estar a la sombra y **protegidas**.

De hecho, Alejandra dice:

-¡ **Tú dirás** !

Una exclamación con la que quiere **darle la razón** a su amiga; es, pues, una manera enfática de expresar que estás de acuerdo con lo que dice el otro.



Le dice: “¡Tú dirás!” a Coral para expresarle que opina exactamente igual que ella, en relación a alquilar tumbonas y sombrillas en la playa.

Alejandra dice : “No podemos estar el primer día de playa cuatro o cinco horas **al sol...**”

Estar “al sol” es estar todo el tiempo bajo la **acción directa** de los **rayos** solares.

Igual que estar **“a la sombra”** es estar en una zona donde **no te da el sol** directamente, sino que algo hace de pantalla (como la sombrilla) y da sombra (¿Veis? : “Sombra”, “sombra”).

Fijáos, es la misma expresión que usábamos en el episodio de “Doy una fiesta”, ¿os acordáis?, y la usábamos para decir que Samantha y sus amigos estarían **“al aire libre”**, en el patio.

Podemos estar:

- **al aire libre**

- **al sol**

- **a la sombra**

Alejandra está tan segura de que todas estas **precauciones** son totalmente necesarias para protegerse de posibles **daños solares** que **refuerza** su negación con un:

- ¡Ni hablar!

¡Ni hablar! es una exclamación que decimos cuando queremos expresar que estamos al cien por cien (100%) **seguros** de algo, que no estamos dispuestos a aceptar **opiniones en contra**.

Lo decimos en situaciones como, por ejemplo:



- Me piden mil euros de alquilar por este apartamento de cuarenta metros..., pero no estoy dispuesto a pagar esa barbaridad...¡Ni hablar!

O bien:

- Tienes dieciséis años. Ya te he dicho que no puedes irte con tu amiga a una safari por Africa. Pero vamos...¡Ni hablar!

O:

- No voy a consentirle al jefe que me trate así..., ¡ni hablar!

Alejandra dice que si no **toman** todas esas **precauciones**, si no tienen **cuidado**, **se pondrán como cangrejos**. "Se pondrán como cangrejos" quiere decir que se pondrán **rojas**, totalmente rojas y **quemadas**, como se ponen los **cangrejos** por efecto del fuego. Es ésta una expresión muy **divertida** que decimos mucho por aquí cuando **echamos una ojeada** sobre una playa y la mitad de los **cuerpos** aparecen rojos, pero rojos..., de color rojo **intenso**, como corresponde a la primera **fase** de las **quemaduras solares**.

Decimos:

- ¡Mira! **Están como cangrejos**.

En este "como" está la comparación, que no decimos en su totalidad, pero que sería: "Están rojos como rojos se ponen los cangrejos", o "Están rojos igual que los cangrejos se ponen rojos al fuego; pero, afortunadamente, sólo hay que decir : "están como cangrejos".

Montse protesta un poco. Ella es de piel más morena, más resistente al sol, y no se quema fácilmente. Pero, ante la **insistencia** y la **presión** de sus compañeras, acaba por aceptar que también ella se protegerá, aunque **se defiende** con un poquito de **ironía**, diciéndoles:



- ¡Vale, mamitas!

Como si sus cuatro amigas estuvieran haciendo con ella el papel de madres, de mamás preocupadas por la niña rebelde.

Repasan también si han puesto las **gorras** en la bolsa de viaje. Las gorras (g o r r a s), o los **sombreros** de playa, se usan como una protección directa para la cabeza.

Usarán las gorras y los sombreros de playa, sobre todo, cuando estén **jugando al bádminton**, el juego de **raquetas** y **pluma**, y tengan que estar un buen rato **expuestas** al sol.

Alejandra le da mucha importancia a la gorra, para que no les dé un **“golpe de calor”**, es decir, para no recibir un **exceso** de sol en la cabeza y acabar **mareadas** o acabar encontrándose mal.

Montse se atreve a protestar de nuevo. Dice que:

- ¡Uf! Parece que vamos a una “misión imposible”

Luisa casi se enfada con Montse:

- Oye, que nadie te obliga a nada.

Quiere decir : te sugerimos lo que puede ayudarte, pero ninguna de nosotras quiere obligarte a nada; haz lo que quieras.

Pero Luisa termina con una frase hecha que debe ser una de las frases hechas más usadas en español:

- Más vale prevenir que curar

Que quiere decir : es mejor poner, por adelantado, las condiciones necesarias para que no pase nada malo.



Revisan la lista para ver si han puesto **sus gafas de sol**. Miran si han puesto las chanclas; a ver... “chanclas” es : c h a n c l a s; “chanclas” o zapatillas de **goma**, sin talón, para andar por la arena.

Hablan también del **pareo (p a r e o)**. El pareo es un gran pañuelo que se suele anudar a la cintura, o debajo de los brazos, y que usan las mujeres encima del bañador, para ir y volver de la playa, sin tener que usar ropa complicada o calurosa.

Cuando Montse, ya un poco cansada de planificar cuidados y precauciones, pregunta:

- ¿Algo más?

Coral divertida, rompe con todo este tema y plantea que quién **se apunta** (quién irá) a la estupenda juerga que **montarán** el sábado por la noche.

Todas, sin excepción, se apuntan. Todas ríen e imaginan que podría ser una fiesta fenomenal, la del sábado por la noche.

Y por eso acaba diciendo:

- ¡Estas son mis chicas!

Y no las que hablaban de los riesgos del sol, de las quemaduras, de los golpes de calor, de... ¡Aquellas otras chicas, las del **hospital** de playa!....

* * *

Escuchad, ahora, de nuevo, el diálogo que mantienen nuestras amigas y del que captaréis probablemente mucho mejor los elementos del ritmo y de la entonación, que siempre están mucho más ligados a la velocidad de elocución del habla nativa. Los oiréis con mucha más claridad:



Alejandra : A ver, vamos a **repasar** todo lo que tenemos que llevar a la playa.

Coral : ¿**Todo el mundo** ha puesto ya el **biquini** o el **bañador**?
Todas contestan que sí.

Coral : ¿Y la **toalla** de playa?

Todas : Sí, sí, sí,...

Luisa : Yo he comprado las dos **cremas** de **protección solar** que dijimos.

Montse : ¿Cuáles? No me acuerdo.

Luisa : Sí, una de protección **básica**, un índice 15, y...

Pilar : ¿A ver? Déjame que lea:

“Fotoprotector Buensol , FPS 15, permite una exposición **quince veces** superior a la normal sin protección. Evita la deshidratación y el envejecimiento prematuro de la piel. **Resistente** al agua y a los baños prolongados.”

Alejandra : ¿Y la otra?

Luisa : Una de protección muy **alta**, con un Factor de Protección Solar de 30. Para Alejandra y para Coral que **se queman** en seguida.

Alejandra : ¿A verla? Mira, dice:

“ **Pantalla total** 30 está formulado con un sistema de **filtros** anti UVA y UVB, además de componentes vitamínicos anti-radicales libres. Protege contra las **quemaduras**, contra las reacciones alérgicas y evita el daño celular. “



Coral : **¡Caray!** Mmm, parece que son buenas, que **nos protegerán** de verdad. Aunque, además, alquilaremos **tumbonas** con **sombrilla**. Necesitamos **sombra** la mayor parte del tiempo.

Alejandra : **¡Tú dirás!** No podemos estar el primer día en la playa 4 ó 5 horas al sol... **¡Ni hablar!** ¡Eh? **Nos pondríamos como cangrejos.**

Montse : Bueno, eso vosotras. Yo soy **morena** de piel. **Puedo tomar el sol** un par de horas, **sin quemarme.**

Coral : ¿El primer día de playa, también?

Montse : Es el primer día el que digo... Luego, **ya no tengo que preocuparme.**

Pilar : De todas formas, es mejor que te pongas crema y que **vayas con cuidado.** Aunque no te quemes tanto, mucho sol trae problemas...

Montse : A mí, no, Pero... ¡Vale, mamitas! ...Me protegeré igualmente.

Luisa : Vale. ¿Qué hay de las **gorras?**

Alejandra : Yo no tengo. Luego bajo a comprarme una, sobre todo si queremos jugar al bádminton. O llevas gorra o te puede dar **un golpe de calor...**



Montse : ¡Pero bueno! ¡Que parece que nos vamos a una “misión imposible”, hombre, en lugar de a la playa! Vaaaale, no me miréis así... Yo también he puesto la gorra. ¿Algo más?

Alejandra : Sí, las **gafas de sol**, las **chanclas** para la playa y los **pareos**.

Luisa : ¡Ay, gracias! Me olvidaba el pareo...

Pilar : Y yo las gafas de sol... Y si no las llevo, es que no puedo ni abrir los ojos en la playa. Ese sol, **me deslumbra**.

Montse : Bueno, parece que está todo. ¿Algo más?

Coral : Sí, lo más importante: ¿Quién **se apunta** a una **juerga** estupenda el sábado por la noche?

Todas : Yo, yo, yo, yo,...

Montse : ¡Estas son mis chicas, y no las del hospital de playa...!

* * *

<http://www.spanishpodcast.org>

info@spanishpodcast.org

