

Hola, ¿qué tal?

Buenos días, buenas tardes o buenas noches según el lugar en donde estés o a la hora en la que nos escuches.

**Muchas gracias por estar aquí participando en este podcast sobre el español, lengua que nos encanta y que hoy nos convoca.**

Ya nos conoces, ¿verdad? Somos Malena y Eduardo, profesores de español para extranjeros en Spanish in Cabo y en SpanishUp2U. Si quieres estrechar tu relación con el español **cliquea aquí** y descubre como en poco tiempo vas a hablar mucho mejor.

**Y divertirse al mismo tiempo. También, puedes consultarnos por viajes no solo por México sino por todo el mundo ¿Te gustaría mejorar tu español mientras viajas por América Latina?**

¿Cómo te sentirías viajando con amigos y siendo el que habla en español con los locales, el intérprete del grupo?

**Tenemos 5 minutos y como decía mi querida suegra (mother-in-law) el tiempo no se estira, es limitado.**

Sí, muy sabia tu suegra, tenemos solo 5 minutos, pero los vamos a estirar para lograr nuestro objetivo en este Podcast 141 (ciento cuarenta y uno)

**¡Qué bien ya vamos 141 (ciento cuarenta y un) podcasts! ¿Cuál es el tema de hoy?**

Hoy vamos a hablar de estrechar y estirar. Dos verbos que son similares en su pronunciación y a veces se confunden. Además, muy usados especialmente en los últimos tiempos en que el stretching o los estiramientos están de moda.

Estirar- **to stretch**

Estrechar – **to tighten**

Estiramientos- **Stretchings**

**Hay un falso amigo entre el español y el inglés entre stretching y estrecho.**

El stretching es muy bueno para mejorar el núcleo o core en inglés, o sea los músculos profundos del abdomen. Y muy importante, Eduardo, los puedes hacer a cualquier edad.

**Recuerdo que el profesor de gimnasia nos hacía estirar antes de las clases. A mí ahora me gusta estirar las piernas de vez en cuando y salgo a caminar para eso.**

Puedes estirar un papel que está arrugado / **You can stretch a paper that is wrinkled**

**A veces los suéteres se estiran y se hacen más grandes**

Cuando eso pasa no hay stretching o estiramiento que lo mejore, no es elegante para nada.

**Ah, ¿y, ¿qué importa?**

Claro que importa, por otro lado, las amas de casa en América Latina estiramos el salario para llegar a fin de mes. / **Housewives in Latin America stretch their salary to make ends meet.**

Y en la cocina Eduardo, ¿qué se puede estirar?

## **La masa de los tallarines o de la pizza se estira**

Se puede estirar la comida, es decir, hacerla más grande. Por ejemplo, si necesitas más salsa bechamel le agregas más leche, tienes una salsa más líquida, pero mayor cantidad. Las amas de casa de América latina sabemos estirar la comida para que todos tengan su plato.

## **Dale con las amas de casa. Estirar es alargar, agrandar, y ¿cuál es su opuesto?**

Comprimir- **to compress**

### **¿Qué es estrechar?**

Es apretar, ajustar.

Ejemplo: se estrecha la cintura de un vestido, mejor dicho, algunas personas pueden hacerlo, otras no.

## **Some people can narrow the waist of a dress.**

Otro uso del verbo estrechar es acercar cosas o personas. Podemos decir, saludamos estrechando las manos.

## **Una amistad puede ser más estrecha y esto significa que se hacen más amigos.**

Un ejemplo de telenovela: El chico estrecha en sus brazos a la chica, y... eso es muy romántico. La chica llevaba un estrecho vestido, además.

## **Ay Por Dios**

¿Y tú? ¿Quieres estrechar tu relación con el español? Si esta es tu situación, **cliquea aquí** y veras como lo puedes hacer de manera divertida y a tu manera. Empieza ya. Recuerda que el tiempo no se estira como un elástico como decía mi mamá,

## **No nos creas a nosotros, entra el viernes al taller gratuito y escucha como hablan quienes participan en SpanishUP2U.**

Si llegaste hasta aquí en el Podcast, es que el español te interesa, **cliquea aquí** y agenda tu entrevista privada. Este club es para ti. No te vamos a decir que con SpanishUp2U vas a ser un estudiante exitoso de español, descúbrelo.

## **¿Te gustó el podcast? Compártelo.**

Estamos en Amazon Podcasts, Spotify, Apple podcasts, RRS.com y en nuestras redes sociales Facebook e Instagram. Escríbenos un comentario o apóyanos con tu poderoso like, nos ayuda mucho a difundir estos 5 minutos de español.

Nos vemos en los talleres por Zoom, en clase, **en la experiencia de cocina de los viernes en San José del Cabo, en Facebook o nos escuchamos el próximo miércoles.**

Hasta pronto,

**Chau, chau**