The Speaky Club

PARA APRENDER ESPAÑOL · 10 PRINCIPIOS

Reglas de oro

Diez principios que separan a quien avanza de quien se queda estancado. Cada uno con un ejemplo, una acción para hacer hoy y una forma de comprobar que funciona. Al final: los 10 errores más comunes, un test, un registro de 30 días y una hoja resumen para pegar donde estudias.

De A1 a B2 · 10 reglas + 10 acciones · Test de errores · Registro de 30 días

Speak the world.



MARTA KLAJER CABRERA

Antes de empezar

Lo que de verdad hace avanzar

Quien enseña idiomas lo ve cada día: los estudiantes que avanzan no son los que tienen más talento ni más horas libres: son los que hacen unas pocas cosas bien, todos los días. Estas son esas cosas.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

No intentes aplicar las diez reglas a la vez. **Lee una regla al día**, haz la acción del recuadro amarillo y marca el día en el registro de la página 14. En diez días habrás cambiado tu forma de estudiar.

#	REGLA	ACCIÓN DE HOY
1	Habla todos los días	Cambia el idioma del móvil al español
2	No traduzcas palabra por palabra	Aprende 5 frases con *tener*
3	Los errores son necesarios	Envía un audio en español sin repetirlo
4	Usa las palabras nuevas ya	3 frases con una palabra nueva
5	Los 8 verbos esenciales primero	Escribe 8 frases sobre ti
6	No olvides los reflexivos	Cuenta tu mañana con 5 reflexivos
7	Conectores desde el principio	Reescribe un texto tuyo con conectores
8	Escucha español real	5 minutos de shadowing
9	Expresiones, no palabras	Empieza tu cuaderno de expresiones
10	Ponle un objetivo real	Rellena tu tarjeta del «para qué»

1 Habla todos los días

Aunque sean diez minutos.

Una clase a la semana no basta si entre clase y clase el español desaparece de tu vida. Habla, escucha o lee español **al menos 10–15 minutos cada día**.

LA IDEA CLAVE

Poco cada día vale más que mucho una vez a la semana. Tu cerebro necesita **repetición frecuente**, no sesiones largas y espaciadas. Diez minutos diarios son 70 a la semana; una clase de una hora, solo 60.

Ideas para los días sin clase

QUÉ HACER	CUÁNTO TARDA
Cambia el idioma del móvil o de tu videojuego al español	1 min, y dura para siempre
Escribe 3 frases sobre tu día antes de dormir	2 min
Escucha una canción en español leyendo la letra	3 min
Mándale un audio en español a alguien de tu clase	3 min
Mira un vídeo de YouTube en español	5–10 min
Escucha un pódcast mientras desayunas o vas al trabajo	10 min
Habla solo en voz alta mientras cocinas: di lo que haces	10 min

HAZLO HOY

Cambia el idioma de tu móvil al español. Es la acción con más retorno de toda la guía: a partir de mañana lees español decenas de veces al día sin darte cuenta.

☐ Lo he hecho

2 No traduzcas palabra por palabra

Piensa en frases completas.

El español tiene estructuras propias que no existen en inglés, italiano o francés. Si traduces palabra por palabra, el resultado se entiende… pero suena raro, y a veces dice algo muy distinto.

EN TU IDIOMA	× TRADUCCIÓN LITERAL	✓ ESPAÑOL REAL
I am 10 years old	~~Soy 10 años~~	**Tengo 10 años**
I am hungry	~~Soy hambriento~~	**Tengo hambre**
I am cold	~~Soy frío~~	**Tengo frío**
I am right	~~Soy correcto~~	**Tengo razón**
It's hot today	~~Está caliente hoy~~	**Hace calor hoy**
I'm excited	~~Estoy excitado~~	**Tengo muchas ganas / Estoy ilusionado**
I'm embarrassed	~~Estoy embarazada~~	**Me da vergüenza**
I miss you	~~Te pierdo~~	**Te echo de menos**

OJO CON LOS FALSOS AMIGOS

Excitado tiene connotación sexual y *embarazada* significa *pregnant*. Son los dos errores que más risas provocan en clase.

España o Latinoamérica: elige y sé coherente

SITUACIÓN	ESPAÑA	LATINOAMÉRICA
Algo que pasó hoy	He ido al súper hoy	Fui al súper hoy
Preguntar si ya comió	¿Has comido?	¿Comiste?
Hablar a un grupo	¿Vosotros queréis café?	¿Ustedes quieren café?
El ordenador	ordenador	computadora

HAZLO HOY

Aprende cinco frases con **tener** que en tu idioma van con *to be* o equivalente: *tener hambre*, *sed*, *frío*, *sueño*, *razón*. Dilas en voz alta pensando en tu día.

3 Los errores son normales, y necesarios

Sin errores no hay progreso.

Equivocarse es parte del aprendizaje. Cada error que alguien te corrige se recuerda mucho mejor que una regla leída en un libro.

× EL CÍRCULO QUE NO FUNCIONA	✓ EL CÍRCULO QUE SÍ FUNCIONA
Miedo a hablar → silencio → cero práctica	Hablar aunque haya errores → corrección → mejora
Esperar a ser perfecto para empezar	Hablar ahora y pulir sobre la marcha
Vergüenza al equivocarse	Cada error es una lección gratis

RECUÉRDALO

Los nativos **no esperan perfección**. Esperan esfuerzo y ganas de comunicarte. «Ayer yo ir a Madrid» tiene errores, pero comunica. Quien espera a construir la frase perfecta progresa mucho más despacio que quien habla, se equivoca y corrige.

Frases para ganar tiempo (y perder el miedo)

CUANDO…	DI…
No te sale una palabra	¿Cómo se dice…? · Es como un… · No sé cómo se dice, pero…
No entiendes	¿Puedes repetirlo, por favor? · Más despacio, por favor.
Quieres que te corrijan	¿Se dice así? · Corrígeme si me equivoco.
Necesitas pensar	A ver… · Pues… · Bueno… · Es que…

HAZLO HOY

Graba un audio de 30 segundos contando qué has hecho hoy y mándaselo a alguien, **sin repetirlo** aunque te equivoques. Es el ejercicio que más rápido quita el miedo.

4 Usa las palabras nuevas inmediatamente

Tres frases antes de pasar a la siguiente.

Una palabra que usas tres veces se queda; una palabra que solo lees se olvida en unos días. Cuando aprendas una palabra nueva, **escribe tres frases con ella sobre tu propia vida**.

PALABRA NUEVA: REUNIÓN

1. Tengo una reunión mañana.
2. La reunión es a las tres.
3. La reunión de ayer fue muy larga.

PALABRA NUEVA: ECHAR DE MENOS

1. Echo de menos a mi familia.
2. ¿Echas de menos tu país?
3. Voy a echar de menos esta ciudad.

Fíjate en que cada frase usa la palabra en un tiempo o una situación diferente. Así la aprendes de verdad, no solo la reconoces.

Ahora tú

Mi palabra nueva: _____

_____

_____

_____

Mi palabra nueva: _____

_____

_____

_____

HAZLO HOY

Elige la última palabra que hayas aprendido y escribe tres frases arriba. Mañana, intenta usarla en una conversación real.

5 Aprende primero los verbos esenciales

Con ocho verbos te comunicas en casi cualquier situación.

VERBO	SIGNIFICADO	EJEMPLOS
ser	to be (identidad)	Soy español. Soy profesora.
estar	to be (estado, lugar)	Estoy bien. Estoy en casa.
tener	to have	Tengo 25 años. Tengo hambre.
ir	to go	Voy al trabajo. Vamos al cine.
querer	to want	Quiero agua, por favor.
poder	can, to be able to	¿Puedo ayudarte? No puedo ir.
hacer	to do, to make	Hago los deberes. Hace calor.
saber	to know (facts, how to)	Sé hablar español. No sé.

SER O ESTAR: LA DUDA MÁS COMÚN

Ser para identidad y características: *Soy médico. Soy italiana. Soy alta.*
Estar para estados y lugares: *Estoy cansada. Estoy en Madrid. Estoy enfermo.*
«Soy aburrido» = soy una persona aburrida. «Estoy aburrido» = me aburro ahora mismo.

EL TRUCO DE «IR A»

Con **ir a + infinitivo** puedes hablar del futuro desde el primer día sin aprender el futuro: *Voy a comer. Vamos a viajar. ¿Vas a venir?*

HAZLO HOY

Escribe ocho frases sobre ti, una con cada verbo. Léelas en voz alta. Son tu presentación en español.

6 No olvides los verbos reflexivos

Me, te, se, nos, os: pequeños pero imprescindibles.

Son muy frecuentes en el español de cada día y muchos estudiantes los eliminan por influencia de su idioma. Sin el pronombre, la frase cambia o deja de tener sentido: *llamo María* significa «telefoneo a María».

VERBO	EJEMPLO
levantarse	Me levanto a las siete.
ducharse	Me ducho por la mañana.
llamarse	Me llamo Luca. ¿Cómo te llamas?
acostarse	Me acuesto tarde los viernes.
sentirse	Me siento bien hoy.
aburrirse	Me aburro cuando no hablo.
quedarse	Me quedo en casa este finde.
irse	Me voy, ¡hasta mañana!

EL TRUCO

Aprende el verbo **con el pronombre** desde el principio. No memorices «levantar»: memoriza «levantarse · me levanto».

CAMBIA EL SIGNIFICADO

ir (to go) / *irse* (to leave) · *quedar* (to meet) / *quedarse* (to stay) · *dormir* (to sleep) / *dormirse* (to fall asleep).

HAZLO HOY

Cuenta tu mañana en voz alta con al menos cinco reflexivos: *Me despierto, me levanto, me ducho…*

7 Usa conectores desde el principio

Lo que hace que tu español suene fluido y no telegráfico.

TIPO	CONECTORES	EN INGLÉS
Orden	primero · luego · después · al final	first · then · after that · in the end
Adición	y · también · además · encima (coloquial)	and · also · furthermore · on top of that
Contraste	pero · sin embargo · aunque	but · however · although
Causa	porque · como · ya que	because · since · given that
Consecuencia	por eso · así que · por lo tanto	that's why · so · therefore
Ejemplo	por ejemplo · como	for example · such as
Resumen	en resumen · total, que (coloquial)	in short · so basically

LA DIFERENCIA EN LA PRÁCTICA

Sin conectores: *Fui al trabajo. Comí. Fui al gimnasio. Vi una serie.*
Con conectores: *Primero fui al trabajo, **luego** comí con una compañera y **después** fui al gimnasio. **Al final** vi una serie, **porque** estaba muy cansado.*

OJO

Como (causa) va al principio de la frase: *Como llovía, me quedé en casa.* **Porque** va en medio: *Me quedé en casa porque llovía.*

HAZLO HOY

Escribe lo que hiciste ayer en cinco frases cortas. Después reescríbelo en un solo párrafo con al menos cuatro conectores.

8 Escucha español real, no solo el de clase

El oído se entrena igual que la boca.

Necesitas oír español auténtico, con su velocidad, sus acentos y sus expresiones, para que tu cerebro reconozca el ritmo del idioma de forma automática.

NIVEL	QUÉ ESCUCHAR	DÓNDE
A1–A2	Dreaming Spanish, Español con Juan, canciones con letra	YouTube · Spotify
A2–B1	Coffee Break Spanish, Notes in Spanish, series que ya conoces dobladas	Pódcasts · Netflix (cambia el audio)
B1–B2	Series españolas con subtítulos en español, documentales	Netflix · RTVE Play (gratis)
B2+	Noticias, radio, pódcasts de nativos para nativos	RTVE · Cadena SER · El País

LA TÉCNICA DEL SHADOWING

Escucha una frase y **repítela en voz alta a la vez**, como una sombra, copiando el ritmo, la entonación y la velocidad. Es lo más eficaz que existe para la pronunciación y la fluidez. Usa el mismo audio de 30–60 segundos cinco días seguidos.

SUBTÍTULOS: LA REGLA DE ORO DENTRO DE LA REGLA

Pon los subtítulos **en español**, no en tu idioma. Si los pones en tu idioma, tu cerebro lee y desconecta el oído.

Tienes más de 300 recursos ordenados por nivel en la Guía de recursos de The Speaky Club.

HAZLO HOY

Elige un audio de un minuto con transcripción y haz cinco minutos de shadowing.

9 Ten un cuaderno de expresiones, no de palabras

El cerebro recuerda frases mucho mejor que palabras sueltas.

× PALABRA SUELTA	✓ EXPRESIONES CON CONTEXTO
~~hambre~~	Tengo hambre. · ¿Tienes hambre? · Me muero de hambre.
~~gustar~~	Me gusta el fútbol. · No me gustan las cebollas. · ¿Te gusta vivir aquí?
~~trabajo~~	Voy al trabajo. · Busco trabajo. · Tengo mucho trabajo esta semana.
~~tarde~~	Llegas tarde. · Es tarde. · Te llamo más tarde.

Plantilla para cada entrada

EXPRESIÓN	SIGNIFICADO	MI EJEMPLO (DE MI VIDA)
Me muero de hambre	I'm starving	Son las dos y me muero de hambre.

POR QUÉ FUNCIONA

Cuando aprendes **«me muero de hambre»** aprendes a la vez un verbo, una preposición y una forma natural de hablar. Cuando aprendes «hambre», solo aprendes una palabra.

HAZLO HOY

Empieza tu cuaderno (en papel o en una nota del móvil) con las cuatro primeras expresiones que oigas hoy.

10 Ponle un objetivo real al español

Tu «para qué» es el motor cuando falta la motivación.

TU OBJETIVO	QUÉ PRACTICAR MÁS
Hablar con la familia de mi pareja	Conversación familiar, comidas, celebraciones, preguntas personales
Vivir y trabajar en España	Ciudad, trabajo, vivienda, trámites y transporte
Aprobar el DELE	Las 4 pruebas: lectura, audición, escritura y expresión oral
Ver series sin subtítulos	Comprensión auditiva, coloquialismos, distintos acentos
Viajar	Restaurantes, tiendas, transporte, hoteles, direcciones
Estudiar en una universidad	Escritura académica, léxico específico, exposición oral

MI TARJETA DEL «PARA QUÉ»

Quiero aprender español para…

Dentro de 3 meses quiero ser capaz de…

Lo voy a practicar (cuándo y cuánto)…

LO IMPORTANTE

La motivación sube y baja. **El hábito permanece.** Vuelve a esta tarjeta los días en que no te apetezca.

Si evitas estos diez, ya suenas mejor que la media

Los 10 errores más comunes

EL ERROR	× INCORRECTO	✓ CORRECTO
Ser en vez de tener	~~Soy 30 años~~	**Tengo 30 años**
Traducir *it's hot*	~~Está caliente hoy~~	**Hace calor hoy**
Olvidar el reflexivo	~~Llamo María~~	**Me llamo María**
Ser con estados	~~Soy cansado~~	**Estoy cansado**
Género del sustantivo	~~La problema~~	**El problema**
Gustar como verbo normal	~~Yo gusto el fútbol~~	**Me gusta el fútbol**
Plural con gustar	~~Me gusta los libros~~	**Me gustan los libros**
Olvidar la «a» personal	~~Llamo mi madre~~	**Llamo a mi madre**
Mezclar tú y usted	~~Usted eres muy amable~~	**Usted es muy amable**
Por o para	~~Estudio por aprobar~~	**Estudio para aprobar**

TEST · ¿LOS HAS CAZADO?

Corrige las frases. Algunas ya están bien.

1. Mi hermana es 25 años. _____
2. Hoy hace mucho frío. _____
3. Me gusta las películas de miedo. _____
4. Estoy cansada después del trabajo. _____
5. Visito mis abuelos los domingos. _____
6. Ahorro dinero por viajar. _____
7. Mi amigo llama Pedro. _____
8. Tengo un problema con la ordenador. _____

Soluciones: 1. tiene 25 años · 2. ✓ · 3. Me gustan · 4. ✓ · 5. Visito a mis abuelos · 6. para viajar · 7. se llama · 8. el ordenador

Tu registro

30 días de español

Marca cada día en que hayas hecho al menos 10 minutos de español. La regla es sencilla: **no rompas la cadena dos días seguidos**.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Tus diez acciones

REGLA	ACCIÓN	HECHO
1	Móvil en español	☐
2	5 frases con tener	☐
3	Audio de 30 segundos sin repetir	☐
4	3 frases con una palabra nueva	☐
5	8 frases sobre mí con los 8 verbos	☐
6	Mi mañana con 5 reflexivos	☐
7	Un párrafo con 4 conectores	☐
8	5 minutos de shadowing	☐
9	Mi cuaderno de expresiones empezado	☐
10	Mi tarjeta del «para qué» rellena	☐

Recórtala y pégala donde estudias

Las 10 reglas en una página

1	**Habla todos los días**	Aunque sean 10 minutos. Poco y a menudo.
2	**No traduzcas palabra por palabra**	Piensa en frases: tengo hambre, hace calor.
3	**Los errores son necesarios**	Habla aunque te equivoques. Cada error es una lección gratis.
4	**Usa las palabras nuevas ya**	Tres frases sobre tu vida con cada palabra.
5	**Los 8 verbos esenciales primero**	Ser, estar, tener, ir, querer, poder, hacer, saber.
6	**No olvides los reflexivos**	Aprende el verbo con su pronombre: me levanto.
7	**Conectores desde el principio**	Primero, luego, después, porque, por eso, aunque.
8	**Escucha español real**	Subtítulos en español y shadowing cinco minutos al día.
9	**Expresiones, no palabras**	«Me muero de hambre» enseña más que «hambre».
10	**Ponle un objetivo real**	La motivación va y viene. El hábito se queda.

Speak the world.

Let's get speaky.

Estas reglas funcionan mejor con alguien que te acompañe. En las clases 1 a 1 de The Speaky Club diseñamos un plan para ti, con tu objetivo, tu ritmo y tu vida. Empieza con una clase de prueba de 25 minutos por 6 €.

Reserva tu clase · cal.com/thespeakyclub



The Speaky Club

THESPEAKYCLUB.COM · @THESPEAKYCLUB · BARCELONA

© 2026 The Speaky Club. Prohibida su reproducción o distribución sin autorización.