

Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

58/100

Dormir y descansar



Verbos en Inglés

100 temas básicos

Importante: Gratis no significa libre

Este libro es gratis, lo puedes leer y usar para aprender.

Pero no es libre: no tienes permiso para modificarlo, distribuirlo, venderlo, subirlo a internet (Drive, redes, sitios web, etc.) ni compartirlo sin autorización.

Tiene copyright. Todos los derechos están reservados.

Aviso de Copyright

© 2025 Verbos en Inglés

Todos los derechos reservados.

Este libro está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, almacenamiento en plataformas digitales, o compartición por cualquier medio electrónico o físico, sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos.

Este material ha sido creado exclusivamente con fines educativos. Queda prohibida su venta, reventa, escaneo, fotocopiado o publicación en internet, redes sociales, servicios de mensajería o sitios de descarga.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y podrá ser perseguido legalmente.



Descarga este y más materiales gratis en:



verbos-en-ingles.com

Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

sleep — dormir

I sleep better with a weighted blanket.

[aɪ slɪp 'betər wɪð ə 'weɪtɪd 'blæŋkət]

Duermo mejor con una cobija con peso.

He sleeps like a baby after a long day.

[hi slɪps laɪk ə 'beɪbi 'æftər ə lɔŋ deɪ]

Él duerme como un bebé después de un día largo.

I slept eight solid hours last night.

[aɪ slept eɪt 'sɒləd 'aʊəz læst naɪt]

Dormí ocho horas sólidas anoche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

nap — tomar siesta

I usually nap for 20 minutes after lunch.

[aɪ 'juʒəwəli nəp fɔr 'twenti 'dələrz 'mɪnəts 'æftər lʌntʃ]

Normalmente tomo una siesta de 20 minutos después de comer.

She naps in her car during breaks.

[ʃi nəps ɪn hɜr kɑr 'dʊrɪŋ breɪks]

Ella toma siestas en su auto durante los descansos.

I'm going to nap before the meeting.

[aɪm 'ɡoʊɪŋ tu nəp bɪfɔr ðə 'mi:tɪŋ]

Voy a tomar una siesta antes de la junta.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

recover — recuperarse

I recover faster when I get enough rest.

[aɪ rɪ'kʌvər 'fæstər wɛn aɪ ɡet ɪ'nʌf rest]

Me recupero más rápido cuando descanso bien.

They recover overnight from intense workouts.

[ðeɪ rɪ'kʌvər 'oʊnər'naɪt frəm ɪn'tens 'wɜːrkəʊts]

Ellos se recuperan durante la noche de entrenamientos intensos.

I was recovering from a cold all weekend.

[aɪ wəz rə'kʌvərɪŋ frəm ə kəʊld ɔl 'wiːkɛnd]

Estuve recuperándome de un resfriado todo el fin de semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

relax — relajarse

I relax by reading before bed.

[aɪ rɪ'læks baɪ 'redɪŋ bɪ'fɔː bɛd]

Me relajo leyendo antes de dormir.



We relax with soft music and candles.

[wi rɪ'læks wɪð sɒft 'mjuːzɪk ænd 'kændəlz]

Nos relajamos con música suave y velas.



I'm relaxing on the couch right now.

[aɪm rɪ'læksɪŋ ɒn ðə kaʊtʃ raɪt naʊ]

Me estoy relajando en el sillón ahora mismo.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

disconnect — desconectarse

I disconnect from screens one hour before bed.

[aɪ dɪskəˈnekt frəm skrinz wʌn ˈaʊər bɪˈfɔr bɛd]

Me desconecto de las pantallas una hora antes de dormir.

—

She disconnects completely when she visits her parents.

[ʃi dɪskəˈnektz kəmˈplɪtli wɛn ʃi ˈvɪzəts hɜr ˈpeərənts]

Ella se desconecta por completo cuando visita a sus papás.

—

I'm disconnecting tonight to clear my mind.

[aɪm ˌdɪskəˈnektɪŋ təˈnaɪt tu klɪr maɪ maɪnd]

Esta noche me voy a desconectar para despejar mi mente.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

go to bed — acostarse

I go to bed around 10:30 every night.

[aɪ ɡəʊ tu bɛd ə'raʊnd tɛn 'tɜːrti 'evəri naɪt]

Me acuesto como a las 10:30 cada noche.

—

They go to bed too late during the week.

[ðeɪ ɡəʊ tu bɛd tu leɪt 'dʊrɪŋ ðə wɪk]

Ellos se acuestan muy tarde entre semana.

—

I'm going to bed early tonight.

[aɪm 'ɡoʊɪŋ tu bɛd 'ɜːli tə'naɪt]

Me voy a acostar temprano esta noche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

wake up — despertarse

I wake up naturally when I sleep well.

[aɪ weɪk ʌp 'nætʃərəli wɛn aɪ slɪp wɛl]

Me despierto de forma natural cuando duermo bien.

He wakes up with the first light.

[hi weɪks ʌp wɪð ðə fɜːst laɪt]

Él se despierta con la primera luz.

I woke up feeling refreshed today.

[aɪ wəʊk ʌp 'fiːlɪŋ rɪ'frɛʃt tə'deɪ]

Hoy me desperté sintiéndome renovado.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

fall asleep — quedarse dormido

I fall asleep faster with background noise.

[aɪ fɔl ə'slɪp 'fæstər wɪð 'bækgraʊnd nəʊɪz]

Me quedo dormido más rápido con ruido de fondo.

She falls asleep during movies all the time.

[ʃi fɔlz ə'slɪp 'dʊrɪŋ 'mʊvɪz ɔl ðə taɪm]

Ella se queda dormida durante las películas todo el tiempo.

I fell asleep on the couch again.

[aɪ fɛl ə'slɪp ɒn ðə kaʊtʃ ə'ɡeɪn]

Me volví a quedar dormido en el sillón.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

breathe — respirar profundo

I breathe deeply before closing my eyes.

[aɪ brið 'dipli bɪfɔr 'kloʊzɪŋ maɪ aɪz]

Respiro profundo antes de cerrar los ojos.



We breathe slowly during relaxation exercises.

[wi brið 'sləʊli 'dʊrɪŋ ˌrɪlæks'eɪʃən 'eksərˌsaɪzəz]

Respiramos lento durante los ejercicios de relajación.



I was breathing deeply to calm my thoughts.

[aɪ wəz 'briðɪŋ 'dipli tu kɑm maɪ θɔts]

Estaba respirando profundo para calmar mis pensamientos.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

turn off — apagar

I turn off all notifications before bed.

[aɪ tɜrn ɔf ɔl ,nəʊtəfə'keɪʃənz bɪ'fɔr bed]

Apago todas las notificaciones antes de dormir.



He turns off the lights exactly at ten.

[hi tɜrnz ɔf ðə laɪts ɪg'zæktli æt tɛn]

Él apaga las luces exactamente a las diez.



I turned off the TV and went straight to sleep.

[aɪ tɜrnd ɔf ðə 'ti'vi ænd went streɪt tu slɪp]

Apagué la tele y me fui directo a dormir.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

schedule — programar rutina

I schedule my bedtime like an important meeting.

[aɪ 'skɛdʒʊl maɪ 'bed.taɪm laɪk ən ɪm'pɔːtənt 'miːɪŋ]

Programo mi hora de dormir como si fuera una junta importante.

—

She schedules her evenings to wind down slowly.

[ʃi 'skɛdʒʊlz hɜː 'iːvniŋz tu waɪnd daʊn 'sləʊli]

Ella programa sus noches para relajarse poco a poco.

—

I'm scheduling my sleep routine for the whole week.

[aɪm 'skɛdʒʊlɪŋ maɪ slɪp ruːtɪn fɔː ðə hoʊl wɪk]

Estoy programando mi rutina de sueño para toda la semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

silence — silenciar

I silence my phone as soon as I get in bed.

[aɪ 'saɪləns maɪ fəʊn æz sʊn æz aɪ ɡet ɪn bɛd]

Silencio mi celular en cuanto me meto a la cama.

—

They silence every app to avoid distractions.

[ðeɪ 'saɪləns 'evəri æp tu ə'vɔɪd dɪ'strækʃənz]

Ellos silencian todas las apps para evitar distracciones.

—

I silenced everything last night and finally rested.

[aɪ 'saɪlənst 'evriθɪŋ læst naɪt ænd 'faɪnəli 'rɛstɪd]

Anoche silencié todo y por fin descansé.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

read — leer antes de dormir

I read a few pages before falling asleep.

[aɪ rɪd ə fju 'peɪdʒəz bɪ'fɔr 'fɔlɪŋ ə'slɪp]

Leo unas páginas antes de quedarme dormido.

He reads self-help books at night.

[hi rɪdz 'self'hɛlp bʊks æt naɪt]

Él lee libros de autoayuda por la noche.

I was reading a novel when I fell asleep.

[aɪ wəz 'redɪŋ ə 'nɒvəl wɛn aɪ fɛl ə'slɪp]

Estaba leyendo una novela cuando me quedé dormido.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

listen to — escuchar sonidos suaves

I listen to rain sounds when I can't sleep.

[aɪ 'lɪsən tu reɪn saʊndz wen aɪ kənt slɪp]

Escucho sonidos de lluvia cuando no puedo dormir.

—

She listens to calming music at bedtime.

[ʃɪ 'lɪsənz tu 'kɑːmɪŋ 'mjuːzɪk æt 'bed.taɪm]

Ella escucha música calmante a la hora de dormir.

—

I'm listening to ocean waves right now.

[aɪm 'lɪsənɪŋ tu 'oʊʃən weɪvz raɪt naʊ]

Estoy escuchando olas del mar justo ahora.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

meditate — meditar

I meditate for five minutes before bed.

[aɪ 'medəˌteɪt fɔr faɪv 'mɪnəts bɪ'fɔr bed]

Medito cinco minutos antes de dormir.

They meditate together to end the day peacefully.

[ðeɪ 'medəˌteɪt tə'ɡeðər tu ɛnd ðə deɪ 'pɪsfəli]

Ellos meditan juntos para terminar el día en paz.

I've been meditating every night this week.

[aɪv biːn 'medəˌteɪtɪŋ 'evəri naɪt ðɪs wɪk]

He estado meditando todas las noches esta semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

apply cream — aplicar crema de noche

I apply a lavender cream to relax.

[aɪ ə'plai ə 'lævəndər krim tu rɪ'læks]

Me aplico una crema de lavanda para relajarme.

She applies her night cream right after brushing her teeth.

[ʃi ə'plaiɪz hɜr naɪt krim raɪt 'æftər 'brʌʃɪŋ hɜr tiθ]

Ella se aplica su crema de noche justo después de cepillarse los dientes.

I'm applying my night routine products now.

[aɪm ə'plaiɪŋ maɪ naɪt ru'tin 'prɒdɜkts naʊ]

Estoy aplicando mis productos de rutina nocturna ahora.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

make the bed — hacer la cama

I make my bed every morning, even on weekends.

[aɪ meɪk maɪ bɛd 'evəri 'mɔːnɪŋ 'ivɪn ɒn 'wiːkɛndz]

Hago mi cama cada mañana, incluso los fines de semana.

He makes the bed before going to work.

[hi meɪks ðə bɛd bɪ'fɔː 'ɡoʊɪŋ tu wɜːk]

Él hace la cama antes de ir al trabajo.

I made the bed early today.

[aɪ meɪd ðə bɛd 'ɜːli tə'deɪ]

Hoy hice la cama temprano.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

clean up — asearse

I clean up and wash my face before bed.

[aɪ klɪn ʌp ænd wɒʃ maɪ feɪs bɪ'fɔː bɛd]

Me aseo y lavo la cara antes de dormir.

—

We clean up quickly after dinner.

[wi klɪn ʌp 'kwɪkli 'æftər 'dɪnər]

Nos aseamos rápidamente después de cenar.

—

I was cleaning up when you texted me.

[aɪ wəz 'kliːnɪŋ ʌp wɛn ju 'tɛkstɪd mi]

Me estaba aseando cuando me escribiste.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

dim lights — bajar la luz

I dim the lights after 9 p.m.

[aɪ dɪm ðə laɪts 'æftər naɪn 'piːm]

Bajo la luz después de las 9 p.m.

She dims the lights to signal bedtime.

[ʃi dɪmz ðə laɪts tu 'sɪgnəl 'bedˌtaɪm]

Ella baja las luces para indicar que es hora de dormir.

I was dimming the lights when my phone rang.

[aɪ wəz 'dɪmɪŋ ðə laɪts wɛn maɪ fəʊn ræŋ]

Estaba bajando las luces cuando sonó mi teléfono.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

yawn — bostezar

I yawn nonstop when I'm ready to sleep.

[aɪ jɔn ˌnɒnˈstɒp wɛn aɪm ˈrɛdi tu slɪp]

No dejo de bostezar cuando ya quiero dormir.

—

He yawns loudly during boring shows.

[hi jɔnz ˈlaʊdli ˈdʊrɪŋ ˈbɔrɪŋ ʃəʊz]

Él bosteza fuerte durante programas aburridos.

—

I yawned three times in the last minute.

[aɪ jɔnd θri taɪmz ɪn ðə læst ˈmɪnət]

Bostecé tres veces en el último minuto.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

relax body — relajar el cuerpo

I relax my body with gentle stretches.

[aɪ rɪ'læks maɪ 'bɒdi wɪð 'dʒentəl 'stretʃəz]

Relajo mi cuerpo con estiramientos suaves.

She relaxes her body before meditating.

[ʃi rɪ'læksɪz hɜr 'bɒdi bɪ'fɔr 'medə'teɪtɪŋ]

Ella relaja su cuerpo antes de meditar.

I was relaxing my body in bed when I heard a noise.

[aɪ wəz rɪ'læksɪŋ maɪ 'bɒdi ɪn bɛd wɛn aɪ hɜrd ə noɪz]

Estaba relajando mi cuerpo en la cama cuando escuché un ruido.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

charge phone — cargar el celular

I charge my phone overnight, but in another room.

[aɪ tʃɑrdʒ maɪ fəʊn 'oʊvər'naɪt bʌt ɪn ə'nʌðər rum]

Cargo mi celular durante la noche, pero en otra habitación.

—

They charge their phones while they get ready for bed.

[ðeɪ tʃɑrdʒ ðeər fəʊnz waɪl ðeɪ get 'reɪdi fɔr bɛd]

Ellos cargan sus celulares mientras se preparan para dormir.

—

I'm charging my phone now so I can turn it off later.

[aɪm 'tʃɑrdʒɪŋ maɪ fəʊn naʊ səʊ aɪ kæn tɜrn ɪt ɔf 'leɪtər]

Estoy cargando mi celular ahora para poder apagarlo más tarde.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

empty mind — vaciar la mente

I empty my mind by writing in a journal.

[aɪ 'empti maɪ maɪnd baɪ 'raɪtɪŋ ɪn ə 'dʒərnəl]

Vacíó mi mente escribiendo en un diario.

—

He empties his mind with breathing exercises.

[hi 'emptɪz hɪz maɪnd wɪð 'briðɪŋ 'eksərsaɪzɪz]

Él vacía su mente con ejercicios de respiración.

—

I've been trying to empty my mind before bed.

[aɪv biːn 'traɪɪŋ tu 'empti maɪ maɪnd bɪ'fɔː bɛd]

He estado intentando vaciar mi mente antes de dormir.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

play music — poner música suave

I play soft music while I get ready to sleep.

[aɪ pleɪ sɒft 'mjuːzɪk waɪl aɪ ɡet 'reɪdi tu slɪp]

Pongo música suave mientras me preparo para dormir.

She plays instrumental music during her evening routine.

[ʃi pleɪz ɪnstrə'mentəl 'mjuːzɪk 'dʊrɪŋ hɜː 'iːvɪŋ ruːtiːn]

Ella pone música instrumental durante su rutina nocturna.

I was playing nature sounds when I fell asleep.

[aɪ wəz 'pleɪɪŋ 'neɪtʃər saʊndz wen aɪ fɛl ə'sliːp]

Estaba poniendo sonidos de la naturaleza cuando me quedé dormido.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

track sleep — registrar sueño

I track my sleep with a smartwatch.

[aɪ træk maɪ slɪp wɪð ə 'smɑːtwatʃ]

Registro mi sueño con un reloj inteligente.



They track their sleep cycles using an app.

[ðeɪ træk ðeər slɪp 'saɪkəlz 'juːzɪŋ ən æp]

Ellos registran sus ciclos de sueño con una aplicación.



I started tracking my sleep this week.

[aɪ 'stɑːtɪd 'trækɪŋ maɪ slɪp ðɪs wɪk]

Empecé a registrar mi sueño esta semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

refresh — renovarse / sentirse renovado

I refresh my mind with a good nap.

[aɪ rɪ'frɛʃ maɪ maɪnd wɪð ə ɡʊd nəp]

Renuevo mi mente con una buena siesta.

She refreshes herself by sleeping in on Sundays.

[ʃi rɪ'frɛʃɪz hər'self baɪ 'slɪpɪŋ ɪn ən 'sʌndeɪz]

Ella se renueva durmiendo hasta tarde los domingos.

I felt completely refreshed after that deep sleep.

[aɪ fɛlt kəm'plɪtli rɪ'frɛʃt 'æftər ðæt di:p slɪp]

Me sentí completamente renovado después de ese sueño profundo.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

avoid alarms — evitar alarmas

I avoid alarms on weekends to sleep naturally.

[aɪ ə'vɔɪd ə'lɑːmz ɒn 'wiːkɛndz tu slɪp 'nætʃərəli]

Evito poner alarmas los fines de semana para dormir de forma natural.

He avoids alarms during vacations.

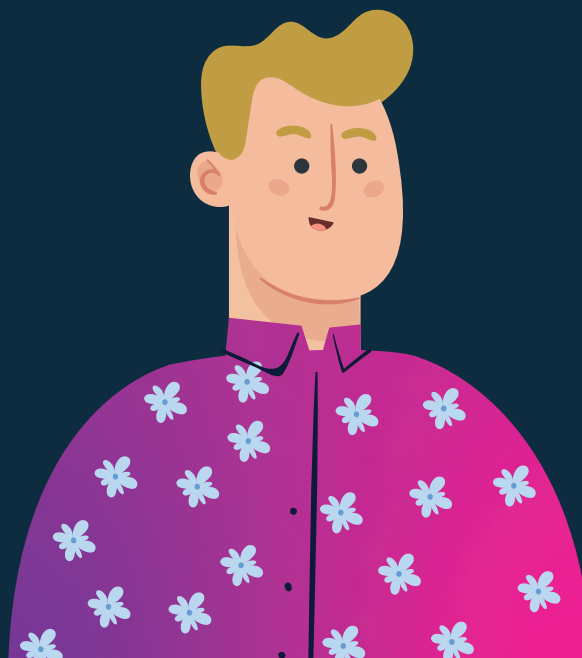
[hi ə'vɔɪdz ə'lɑːmz 'dʊrɪŋ veɪ'keɪʃənz]

Él evita las alarmas durante las vacaciones.

I'm avoiding alarms for the next few days.

[aɪm ə'vɔɪdɪŋ ə'lɑːmz fɔː ðə nekst fju deɪz]

Estoy evitando alarmas por los próximos días.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

limit noise — limitar ruidos

I limit noise at night with earplugs.

[aɪ 'lɪmət nəɪz æt naɪt wɪð 'ɪr,plʌgz]

Limito los ruidos en la noche con tapones.

We limit noise at home after 9 p.m.

[wi 'lɪmət nəɪz æt hoʊm 'æftər naɪn 'piːm]

Limitamos el ruido en casa después de las 9 p.m.

I've been limiting noise to improve my sleep.

[aɪv biːn 'lɪmətɪŋ nəɪz tu ɪm'pruːv maɪ slɪp]

He estado limitando el ruido para mejorar mi sueño.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

create routine — crear rutina

I created a bedtime routine that really works for me.

[aɪ kri'eɪtɪd ə 'bedˌtaɪm ru'tɪn ðæt 'rɪli wɜːks fɔː mi]

Creé una rutina para dormir que de verdad me funciona.

—

They create routines to help their kids sleep better.

[ðeɪ kri'eɪt ru'tɪnz tu help ðeɪ kɪdz slɪp 'betər]

Ellos crean rutinas para que sus hijos duerman mejor.

—

I'm creating a better nighttime routine this month.

[aɪm kri'eɪtɪŋ ə 'betər 'naɪtˌtaɪm ru'tɪn ðɪs mʌnθ]

Este mes estoy creando una mejor rutina nocturna.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

stretch before — estirarse antes

I stretch before bed to release tension.

[aɪ streɪtʃ bɪ'fɔː bɛd tu rɪ'lis 'tɛnʃən]

Me estiro antes de dormir para liberar tensión.

—

She stretches before getting under the covers.

[ʃɪ 'streɪtʃəz bɪ'fɔː 'ɡetɪŋ 'ʌndə ɰə 'kʌvəz]

Ella se estira antes de meterse a la cama.

—

I've been stretching before bed every night.

[aɪv bi:n 'streɪtʃɪŋ bɪ'fɔː bɛd 'evəri naɪt]

He estado estirándome antes de dormir todas las noches.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com