



Untranslatable but Essential: 5 Spanish Words You Won't Find in English – C1-C2



Brentwood Spanish Tutoring



July 26, 2025



Read Time: 5 min

Advanced

Spanish has many words that can't be directly translated into English. This post explores five unique examples, *sobremesa*, *merienda*, *madrugar*, *friolero/a*, and *estrenar*, and explains what they reveal about Spanish-speaking culture.

Table of Contents

- Sobremesa: el arte de no tener prisa
- Sobremesa: the art of not rushing
- Merienda: una pausa con sabor a infancia
- Merienda: a sweet pause that tastes like childhood
- Madrugar: el sacrificio matutino
- Madrugar: the morning sacrifice
- Friolero/a: el que siempre tiene frío
- Friolero/a: the one who's always cold
- Estrenar: el placer de lo nuevo
- Estrenar: the joy of something new
-  Put These Words to Work





Español

Sobremesa: el arte de no tener prisa

La *sobremesa* es uno de los rituales más representativos de la cultura española y latinoamericana. Consiste en quedarse en la mesa después de haber terminado de comer, charlando tranquilamente con la familia o amigos. No es solo una pausa, sino una extensión natural de la comida, donde se cultivan las relaciones y se saborea el tiempo compartido. En países donde se vive con prisa, este concepto resulta difícil de explicar. No existe una palabra equivalente en inglés que capture ese tiempo relajado y conversacional tras una comida.

La *sobremesa* refleja una cultura que valora el tiempo social y la conversación como parte integral del acto de comer.



Inglés

Sobremesa: the art of not rushing

Sobremesa is one of the most emblematic rituals in Spanish and Latin American culture. It refers to the time spent sitting at the table after a meal, talking calmly with family or friends. It's not just a pause, but a natural extension of the meal itself, a space where relationships are nurtured and time is savored. In countries where life is fast-paced, this concept can be hard to explain. There's no English word that captures this relaxed, post-meal conversation. *Sobremesa* reflects a culture that values social time and conversation as essential parts of eating.





 Merienda: una pausa con sabor a infancia

La *merienda* es mucho más que un simple aperitivo, es una parte fundamental del ritmo diario en muchos países hispanohablantes. Típicamente ocurre entre el almuerzo y la cena, y suele ser dulce: pan con chocolate, fruta, galletas o un café con leche. En muchas familias, especialmente con niños, la *merienda* es un momento de encuentro y cuidado. A diferencia del “snack” anglosajón, que puede comerse de pie o apresuradamente, la merienda tiene un componente emocional y social. Es una muestra de cómo la cultura hispana valora los pequeños placeres cotidianos y cómo estos están integrados en la rutina diaria.

 Merienda: a sweet pause that tastes like childhood

Merienda is much more than a simple snack; it's a key part of the daily rhythm in many Spanish-speaking countries. It usually happens between lunch and dinner and often includes something sweet, bread with chocolate, fruit, cookies, or a cup of coffee with milk. For many families, especially those with children, merienda is a moment of connection and care. Unlike the fast-paced “snack” in English-speaking cultures, merienda carries emotional and social weight. It shows how Hispanic cultures value small daily pleasures and how they're woven into everyday life.





Madrugar: el sacrificio matutino

Madrugar significa levantarse muy temprano, generalmente antes de que salga el sol. Aunque en inglés existe la expresión “wake up early,” *madrugar* implica más: sugiere esfuerzo, disciplina, incluso sacrificio. Es común oír frases como “hay que madrugar para aprovechar el día” o “el que madruga, Dios lo ayuda.” En muchos contextos hispanohablantes, *madrugar* tiene una connotación de virtud, pero también de cansancio. No hay una sola palabra en inglés que exprese tanto con tan poco. Esta palabra demuestra cómo el idioma refleja una visión del trabajo, la productividad y el paso del tiempo.



Madrugar: the morning sacrifice

Madrugar means to get up very early, usually before sunrise. While English has the phrase “wake up early,” *madrugar* suggests something more, it implies effort, discipline, even sacrifice. Phrases like “you have to *madrugar* to make the most of the day” or “God helps the one who gets up early” (“The early bird catches the worm”) reflect its cultural weight. In many Spanish-speaking contexts, *madrugar* is seen as a virtue, but also as a struggle. There’s no single English word that expresses as much. This word reveals how language reflects values around work, productivity, and time.





 Friolero/a: el que siempre tiene frío

Ser *friolero* o *friolera* no es simplemente “tener frío.” Es una característica personal, casi un rasgo de identidad. Esta palabra describe a quienes siempre se abrigan más que los demás, que evitan corrientes de aire y no salen sin bufanda aunque el clima sea templado. En inglés, para expresar lo mismo, se necesitaría una frase completa como “a person who gets cold easily.” La existencia de esta palabra muestra cómo el español permite expresar con precisión aspectos sutiles del carácter y la sensibilidad física. Es un ejemplo de cómo el idioma se adapta a la experiencia cotidiana.

 Friolero/a: the one who's always cold

Being *friolero* or *friolera* is not just “feeling cold.” It’s a personal trait, almost a part of someone’s identity. This word describes people who always wear extra layers, avoid drafts, and never go out without a scarf, even in mild weather. In English, you’d need a full phrase like “a person who gets cold easily.” The existence of this word shows how Spanish can express subtle aspects of character and physical sensitivity. It’s an example of how language adapts to everyday experience.



 Estrenar: el placer de lo nuevo

Las *Estrenar* es usar algo por primera vez: ropa nueva, zapatos recién comprados, o incluso un coche o casa. Pero su significado va más allá del acto físico. *Estrenar* transmite la emoción de lo nuevo, el orgullo de mostrar algo por primera vez. Decir “hoy estreno vestido” implica ilusión, novedad y un pequeño ritual. En inglés, tendríamos que usar frases como “I’m wearing this for the first time,” que no capturan la carga emocional de *estrenar*. Esta palabra revela una sensibilidad cultural hacia el disfrute de los pequeños logros y la celebración de lo cotidiano.

 Estrenar: the joy of something new

Estrenar means to use something for the first time: new clothes, freshly bought shoes, even a car or a house. But its meaning goes beyond the physical act. *Estrenar* conveys the emotion of newness, the pride of showing something off for the first time. Saying “hoy estreno vestido” expresses excitement and a small ritual of joy. In English, we’d have to say something like “I’m wearing this for the first time,” which doesn’t capture the emotional nuance. This word reveals a cultural sensitivity to everyday pleasures and the celebration of small milestones.



Put These Words to Work

Learning Activity 1 – Which Word Fits?

Translation

Match the Spanish word to its best English description:

1. Estrenar

2. Sobremesa

3. Friolero/a

4. Merienda

5. Madrugar

a) A person who's always cold ❄️

b) The time spent talking after a meal 🗣️

c) To get up very early 🌅

d) To use or wear something for the first time 🆕 👗

e) A sweet afternoon snack 🍓 ☕

Learning Activity 2 – Personal Reflection

Writing

Choose one of the five words. Write a short paragraph about a time you experienced that concept. First write it in Spanish, then translate it into English.

Learning Activity 3 – Cultural Comparison

Writing

Is there an untranslatable word in your language that reflects something unique about your culture? Describe it and explain what makes it hard to translate.