

Bijlage VWO  
**2016**

tijdvak 1

**Spaans**

Tekstboekje

### Carta al Director

#### Toros y sanfermines

Se siente impotencia y rabia viendo a la televisión estatal, la que pagamos todos los españoles, cómo se vuelca en anunciar y difundir los encierros<sup>1)</sup> de San Fermín, cuando, por el contrario, muchos españoles, aficionados a la llamada “fiesta nacional”, llevamos ya unos años que no podemos ver ni una sola corrida de toros por la cadena pública. No sabemos quién o quiénes han decidido que es “inmoral” o “políticamente incorrecto” que el pueblo español disfrute por televisión de cualquier festejo taurino y que, sin embargo, correr los toros en Pamplona, entre el caos, los vapores del alcohol y a veces la violencia, sea lo más progresista y estético que puede contemplar el sufrido contribuyente desde el salón de su casa.

**José Fuentes Miranda. Badajoz**

*El País, 12-07-2012*

noot 1 el encierro = het opjagen van stieren door de straten naar de arena

### Música urbana

(1) Unos 350 músicos se someten entre hoy y miércoles a un *casting* organizado por el Ayuntamiento de Madrid, que ha puesto en marcha una suerte de examen o “prueba de idoneidad” para otorgar una autorización que permita a los artistas actuar, en solitario o integrados en uno o varios grupos, en las calles y espacios públicos del distrito

madrileño de Centro. La autorización es gratuita y su validez es de un año, prorrogable hasta cinco.

(2) Los aspirantes, que han presentado una solicitud previa y que se examinan en el centro cultural Conde Duque de nueve a dos, deben llevar sus instrumentos e interpretar brevemente, y con el mínimo de música de acompañamiento, su música según las indicaciones que les hagan las comisiones constituidas a tal efecto y que están compuestas por dos profesionales del ámbito musical y por un secretario municipal. Estos valorarán que los participantes dispongan de un nivel de interpretación en directo suficiente y sean capaces de animar o entretener al público, sin molestar a los vecinos o viandantes.

(3) Con esta autorización se pretende, según el Ayuntamiento, garantizar la convivencia y el derecho al descanso de los vecinos y, 4 proteger esta manifestación de arte urbano que aporta cultura, vida y alegría a las calles de la ciudad, pero exigiendo unos estándares mínimos de calidad.

(4) Los que no logren el permiso no podrán tocar en el centro. Los músicos que se hagan con uno no podrán actuar en las calles catalogadas como ruidosas del centro, deberán respetar un horario de diez de la mañana a diez de la noche, que se amplía a las once entre junio y septiembre, y deberán dejar de tocar a la hora de la siesta, entre las tres y las cinco de la tarde. Además, se excluyen las calles cuya anchura no supere los siete metros y se debe garantizar el libre tránsito de los peatones y vehículos y el acceso a las viviendas, locales o a la visión de los escaparates, al tiempo que se establece una distancia mínima entre músicos no inferior a 75 metros. También deberán cambiar de ubicación cada dos horas, y en cuanto a los instrumentos, no se permitirán ni percusión ni amplificadores.



*adaptado de: El País, 03-12-2013*

# Malos cuentos para niños

Por: Santiago Roncagliolo, escritor

(1) Esta Navidad pienso regalar cuentos infantiles. Pero solo cuentos políticamente incorrectos. Mi autor infantil favorito, Roald Dahl, es uno de los más irrespetuosos. Su cuento, *Matilda*, con el que Danny DeVito hizo una película, es un alegato contra la familia y el colegio. El padre de Matilda es repulsivo. Odia la lectura y ama la televisión. Se dedica a las estafas<sup>1)</sup> de poca monta. Y cuando tiene que huir de la policía, no le importa abandonar a su hija. Pero mucho peor es la directora de la escuela, la temible señorita Trunchbull, que simplemente odia a los niños y dedica su institución a torturarlos.

(2) Otro cuento de Dahl, *Las Brujas*, aterrorizaría a cualquier chico, y a muchos padres. Las brujas son calvas, tienen garras en vez de manos, y se organizan en un siniestro sindicato internacional para eliminar a los niños de la faz de la tierra. Y en el más popular, *Charlie y la fábrica de chocolate*, Dahl pinta castigos horribles e irreversibles para los niños que se portan mal.

(3) Los autores de libros infantiles sabemos que hoy día no se puede escribir nada de esto. Los editores están en guardia contra cualquier sospecha de valores inadecuados. Los libros infantiles no son considerados objetos de placer o de entretenimiento, sino modelos de comportamiento. Las familias descritas deben ser agradables, y las profesoras, atentas. Los niños no deben recibir castigos, sino aprender

la lección mediante el diálogo. Y los malos tienen que perder miserablemente, aunque sin violencia.

(4) Todos esos principios son muy loables, pero pueden producir libros aburridos. Por el contrario, a lo largo de la historia, los cuentos infantiles han sido bastante irreverentes, incluso crueles. *Pulgarcito*, por ejemplo, debe ser la pesadilla del educador. Sus padres lo abandonan en medio del bosque para no tener que alimentarlo, y él engaña al ogro para que decapite a su vez a sus propios hijos. Finalmente, *Pulgarcito* le roba sus tesoros al ogro. Y solo gracias al botín, sus padres lo vuelven a recibir en casa, porque el niño ya sale rentable.

(5) Con notable frecuencia, estos cuentos son censurados y reescritos. Hace un par de años compré una edición en la que *Pulgarcito* no era abandonado, sino que se perdía en el bosque. El ogro no tenía familia y moría por accidente. Así, el botín de *Pulgarcito* ya no era producto de un robo, sino, digamos, de haberse encontrado un tesoro sin dueño tirado por ahí.

(6) Pero los “malos ejemplos” están por todas partes: ¿Qué hacemos con la bruja caníbal que muere quemada en *Hansel y Gretel*? Podríamos ponerla vegetariana, y matarla de una neumonía. ¿Y los valores sexistas de los cuentos de princesas? Quizá en vez de princesas deberíamos poner ejecutivas de transnacionales. ¿Y

qué hay del prejuicio contra las familias modernas en *Cenicienta*? A lo mejor, en vez de madrastra, la mala debe ser “una amiga de la familia”. Así nos aseguraríamos de transmitir valores sanos ... Y cuentos insoportables.

(7) Pensemos qué pasaría en la gran literatura si tuviese que limitarse a las lecciones edificantes. En vez del ejecutivo asesino en serie de *American Psycho*, tendríamos que poner a un jardinero macrobiótico. ¿Absurdo? ¿Y por qué no es absurdo con los niños? ¿No confiamos en ellos?

(8) No. No confiamos en nosotros mismos. El férreo control de contenidos editoriales infantiles no protege a los niños, sino a los padres. Tenemos miedo a las preguntas incómodas. Nos asusta ser incapaces de explicar por qué esos padres abandonan a sus hijos o

esas madrastras son malas (aunque durante siglos ha bastado la frase “porque es un cuento, hijo”). En suma, tenemos miedo de hablar con nuestros propios hijos. Pero precisamente para eso se hacen los libros: para pensar, imaginar y discutir.

(9) Si eliminamos de los libros todo lo que nos parezca inapropiado, no salvaremos a nuestros hijos de las malas ideas. Al contrario, los volveremos incapaces de reconocerlas. Lo que sí lograremos es que los chicos abandonen la lectura y se entreguen a la PlayStation, donde puede matar a un montón de gente sin que nadie se queje.

*adaptado de:*

*El País Semanal, 15-12-2013*

noot 1 la estafa = de oplichterij

# La escuela es una ciudad

(1) Las puertas de la Escuela Pere Vergés, en Esplugues de Llobregat, se abren para este diario, *La Vanguardia*, un jueves a las 10 de la mañana. Y quienes reciben no son la directora del colegio, los profesores o el conserje, sino tres alumnos de doce años. “Te vamos a enseñar nuestra escuela, pregúntanos lo que quieras”, dicen. Son Mariona López, Amadeu Carceller y Alba Tudelma y 14. Estos tres alumnos ejecutan este cargo hasta las próximas elecciones escolares.

## (2) ¿Por qué vuestra escuela se llama Pere Vergés?

“Es un pedagogo, ya está muerto. Inventó una forma diferente de enseñar, como si la escuela fuera una ciudad y nosotros sus habitantes. Cada uno hace una cosa para que la ciudad 15. Tenemos cargos. Algunos de nosotros son los encargados del comedor, de la organización, otros de la comunicación... Y cada clase está dividida en tres colores. Cada alumno pertenece a un color, a un grupo. Y los profesores le dan puntos a cada color si hacemos cosas bien, o si ganas en una competición, ¡como en Harry Potter!”

(3) Pere Vergés formó parte del movimiento de renovación pedagógica catalán de principios del siglo XX. Su idea de centro educativo se inspira en primer lugar en el *Noucentisme*, un movimiento que apuesta por organizar la escuela como una ciudad donde los alumnos

han de asumir responsabilidades, y en segundo lugar en la *Escola Nova*, que fomenta el diálogo constante con el alumno y que le hace tomar un papel activo en su propia formación. Bajo estas premisas funciona la Escuela Pere Vergés, que escolariza a un total de 950 alumnos desde los 3 a los 18 años. Todo está concebido para que los estudiantes 16. Como cada uno tiene una tarea asignada, aprenden a hacerse cargo de sus propias obligaciones y a cuidar de la escuela.

(4) Hacia las 11 de la mañana se ve a un grupo de alumnos de la ESO que baja por el patio con otros de infantil. Son los “cuidadores”. Los estudiantes mayores comparten actividades con los más pequeños, les dan clases o les ayudan con los deberes, para 17 la relación entre compañeros de diferentes edades. “Esta es la piscina”, siguen contando los tres niños, “hacemos mucho deporte. Allí está el huerto, que cuidan los de cuarto de primaria. Luego nos comemos lo que plantan. Y ahora nos vamos a ver el comedor”.



**(5)** El comedor del centro es un espacio polivalente. Está concebido como un ágora en la que los ciudadanos de la escuela, 18 los alumnos, comen, debaten, celebran actos y festivales. Los 950 estudiantes de la escuela se quedan a comer, porque compartir la comida también forma parte del proyecto educativo. “El acto de sentarse a una mesa y comer juntos es una forma de relación social, los alumnos interactúan y aprenden hábitos y modales”, explica Olga Serra, la directora.

**(6)** A las 12.30 horas, los alumnos de quinto y de primero de primaria llegan al comedor. A una veintena de ellos les toca hoy poner la mesa y servir la comida a los demás. Tres niñas anuncian el menú con un micrófono: sopa, hamburguesa de ternera con patatas y, de postre, piña. Todos guardan los modales, incluso pelan y comen la fruta con cuchillo y tenedor. Los tutores de cada clase se sientan con ellos. Cuando este grupo acaba, otro recoge. La directora explica que esta forma de trabajo en equipo hace entender a los menores que las decisiones individuales tienen 19. Es decir, que lo que uno hace afecta a la sociedad, para lo bueno y para lo malo.

**(7) ¿Por qué pensáis que vuestra escuela es 20 ?**

“Porque no solo venimos a estudiar, a aprender matemáticas o historia. Creo que nos enseñan valores, a respetar a los compañeros. No puedo comparar con muchas escuelas porque solo he venido a ésta, pero mi primo solo va al colegio a estudiar. Y si no saca muy buenas notas, los profesores no le hacen caso”, contesta Mariona López, y continúa: “Yo no vendría a clase con la misma motivación si solo estudiásemos. Me levanto por las mañanas y tengo ganas de ver a mis compañeros, preparar proyectos, organizar actividades, ir de colonias... Hemos estado de colonias hace poco”.

**(8)** Aparte de la vida social, los otros pilares de la pedagogía de Pere Vergés son la ciencia, la estética, la ética y también humanidades. Los resultados de esta escuela en las pruebas de evaluación de primaria y de secundaria son muy altos, aunque esto no es lo más importante. “21 es formar ciudadanos responsables y comprometidos”, dice la directora.

*adaptado de:*

*La Vanguardia, 06-10-2013*

## Mejor Manolo

### Elvira Lindo presenta el octavo libro protagonizado por su personaje Manolito Gafotas

(1) En una céntrica librería madrileña, un centenar de ilusionados fans de Manolito Gafotas, el chaval más famoso del barrio Carabanchel, se ha reunido para asistir a la presentación de la última entrega de sus aventuras cotidianas, *Mejor Manolo*, de la mano de su autora, Elvira Lindo (Cádiz, 1962). Pero, al contrario de lo que muchos podrían pensar, ninguno era niño. “No solo porque en esta nueva novela, la octava de la serie, Manolito ha ganado unos años y ha perdido el diminutivo, sino, sobre todo, porque sus hilarantes historias son adecuadas para todas las generaciones”, ha comentado el periodista Manuel Rodríguez Rivero, que ha acompañado a la escritora en el acto, y que ha añadido que, tras apenas dos semanas en venta, ya va a salir la segunda edición del libro, después de una primera de 30.000 ejemplares.



(2) “Manolito, al ser Manolo, se concede licencias que antes no hubieran sido posibles, algo a lo que ayuda el hecho de que ya no se haya publicado en una colección infantil. Como se ha hecho mayor, he podido aumentar el registro del humor”, ha explicado la autora, cuyo libro ha sido calificado como verdadera literatura llena de emoción. “También hay más incorrección política, una cuestión que, ya desde el principio de la saga, ha supuesto una dificultad, especialmente en lo que se refiere a las traducciones”. En Francia, el matón de la pandilla tuvo que dejar de llamarse Yihad para no herir sensibilidades, y el abuelo tuvo que dejar de dormir a solas con el niño. En los países nórdicos, los golpes que el protagonista recibe de su madre fueron suprimidos. En EE. UU. se eliminó la imagen de *Las Tres Gracias*, de Rubens, que formaba parte de una de las ilustraciones, porque están desnudas. “En cada país había que adaptar algo”, ha contado Elvira Lindo entre las risas del público.

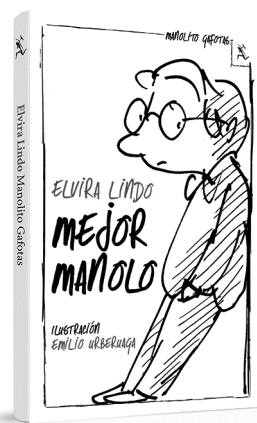
(3) Como Manolito ha crecido, también lo han hecho el resto de los personajes, a los que se ha añadido uno más, La Chirli, la hermana pequeña del clan García Moreno. “Representa el optimismo de la familia. Es diferente, porque expresa la alegría con más espontaneidad, no es miedosa, no siente celos... Y las historias de Manolito están muy basadas en eso, en los celos, algo que los que somos de familia numerosa tenemos muy vivo”. Si el universo de Manolito siempre ha hecho referencia al mundo personal de la



autora, en esta ocasión también está estrechamente ligado a la insoportable situación económica en España y a cuestiones sociales o a representantes de la cultura.

(4) Llegado tras diez años de parón, en los que Elvira Lindo ha estado haciendo muchas otras cosas, *Mejor Manolo* también se ha beneficiado de lo aprendido en este tiempo. “Lo he hecho escribiendo mejor”, ha asegurado. “Ha estado bien esperar este tiempo, porque te das cuenta de que todo tenía su razón, y en este caso, el libro lo he escrito durante la crisis, lo que lo convierte en otra cosa”. Para ponerse a trabajar, la escritora ha reconocido que tuvo que repasar los siete libros anteriores, porque había olvidado muchos de los detalles. “Al releerlos, vi cosas que me gustaron mucho, como la sencillez con la que estaban escritos o que no habían pasado de moda, a pesar de las muchas cosas locas que se cuentan en ellos”.

(5) Los personajes creados por la escritora tienen su propio parque en Carabanchel, con placa incluida, porque son muy locales. “Yo quería poner una estatua de Manolito, además con pose antigua, dieciochesca”, ha explicado divertida. “Pero en este país es imposible donar algo, siempre hay pegas”. Aunque Manolito y sus amigos son de un barrio popular de Madrid, han sido capaces de dar el salto al mundo. El escritor y marido de la autora, Antonio Muñoz Molina, que ha estado presente en el acto, ha dicho: “Es la obra literaria de ficción más universal que hay ahora mismo”. Elvira Lindo ha concluido la presentación con un turno de preguntas que ha resultado ser más bien de halagos y agradecimientos, a los que ha respondido emocionada. “En el mundo de la cultura he sido rara. En algunos momentos no me he sentido bien tratada, porque he hecho cosas como escribir cine, humor, libros infantiles... y es como si hubiera ido perdiendo puntos”, ha concluido. “Pero haber hecho cosas populares es algo por lo que no tengo que pedir perdón”.



*adaptado de: El País, 23-11-2012*

### Carta al Director

#### Respetar el paisaje

En los últimos años, la proliferación de parques eólicos en España ha tomado cariz de invasión. Siempre fui partidario de esta energía limpia, pero todo tiene un límite. Me gusta viajar por España, adoro el senderismo y la fotografía, y estoy contemplando con horror cómo casi sin hacer ruido, sin que nadie se entere, las grandes empresas del sector están destrozando por completo uno de los paisajes más salvajes y hermosos de Europa.

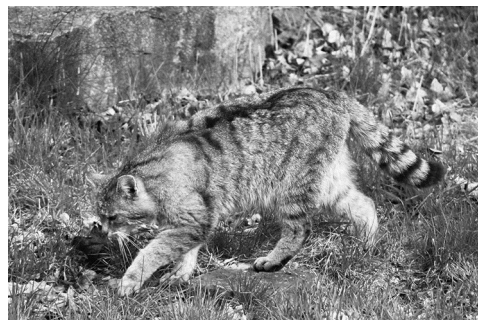
Es más, como los mejores lugares están ya copados de molinos, ahora las empresas se acercan peligrosamente a las áreas de montaña protegidas, de forma que ya se están instalando nuevos parques eólicos en los mismísimos lindes de parques naturales. Por ejemplo, en la provincia de Salamanca, donde se cierne ahora la amenaza de instalación de docenas de nuevos parques eólicos con centenares de aerogeneradores. Estuvimos a punto de sucumbir bajo la marea de ladrillo y hormigón del crecimiento urbanístico descontrolado, ahora sucumbiremos bajo decenas de miles de armatostes mecánicos que van a destrozarse –si no lo han hecho ya– el paisaje de esta hermosa tierra llamada España.

**Jesús María García Marcos. Salamanca**

*El País, 27-01-2011*

### El gato montés: *La emoción de un encuentro posible*

*El animal apareció entre los romeros, se detuvo un momento junto al tronco de un árbol y se dirigió luego hacia la sombra del pino. A metro y medio de mí, levantó la vista: esos ojos profundamente verdes con la raya vertical de la pupila, ojos de gato montés, que parecieron perforar las ramas y arbustos con que yo había ocultado mi presencia bajo el pino.*



Era una mirada con una enorme intensidad que reflejaba una cierta inquietud que me pareció detectar en su actitud. Supuse que el gato me había visto y que lo siguiente sería un salto hacia atrás, un repentón y un deslizarse de nuevo entre el espeso romeral. Pero no. No me vio. Ni me olió tampoco. 1. Y entonces hizo algo inesperado: se dejó caer, se tumbó literalmente a un paso de las ramas que le habían impedido detectarme. Era un gato montés puro, un macho joven, que probablemente no hubiera completado ni siquiera un año de vida. Tal vez recién emancipado de su madre y que hacía muy poco que cazaba por su cuenta y se afanaba en sobrevivir cada noche y cada día. Y lo había logrado. Porque a poco se incorporó con mucha calma y entonces me fijé que al lado de donde había estado tumbado, había plumas y restos de una paloma. El gato había vuelto a este lugar, próximo a una pequeña charca de agua. 2. Debí encontrarlas, pues sentí que cogía algún trozo del suelo y oí el chascar de algunos huesos entre sus mandíbulas. Repitió con éxito su rebusca un par de ocasiones y, luego, en otro momento de su corto campeo, volvió a dirigir su mirada hacia mí. Todavía más intensa, más verdosa, más afilada la pupila. Nos estábamos mirando pero él no me acababa de distinguir, de concretarme. Y quizás hubiera seguido así pero entonces algo oyó. 3. Y entonces todo fue rápido, sigiloso, casi deslizante. Lo que presentía se hizo cuerpo. Ya me vio, ya me olió, ya temió y en el mismo instante en que lo hizo ya estaba, aunque no diera salto alguno, sino una rápida y sinuosa manera de moverse, fuera de mi vista tras el árbol, envuelto ya en el cobijo de los romeros.

*Ronda, noviembre de 2012*

## La memoria del lector

(1) Dicen que Larry Page, uno de los cofundadores de Google, está preocupado porque la lectura digital, incluso en tabletas y *e-readers*, sigue siendo más lenta que la que hemos hecho toda la vida, la de letras impresas sobre papel. Y no solo más lenta, sino también menos eficiente. Así que Page, un gurú de Internet fuera de toda discusión, reconoce que compra frecuentemente dos copias del mismo libro, la electrónica y la impresa.

(2) La conclusión de los usuarios veteranos, aquellos que corrieron a comprarse los primeros *e-readers* hace ya unos años, es que la portabilidad es la gran ventaja de estos *gadgets* porque no tiene precio poder llevar con uno toda una biblioteca en el bolso. Los *e-books* y las tabletas son perfectos para leer con fines de ocio, pero si la intención es aprender o memorizar, hincar los codos sobre el papel impreso sigue sin tener sustituto conocido.

(3) Si usted es de los que tienen que imprimir para quedarse con algo de lo que lee, no se sienta como un dinosaurio en medio de tantos nativos digitales. Solo lo son los que tenían entre 5 y 15 años en 2001, cuando se introdujo este término. Sencillamente, usted está dando a su cerebro lo que él le pide, información espacial física a la que agarrarse para recordar. Contexto, se llama. Así funcionamos desde que el mundo es mundo y así era hasta que llegó Internet.



(4) Si necesita sentirse acompañado en su tozudez analógica, lea lo que le pasa a Larry Page: “Cuando estoy usando un libro para trabajar necesito tener una copia física cerca del ordenador que me recuerde lo que he aprendido y lo que puedo necesitar. Todo me viene a la cabeza mientras paso las páginas, y si no veo la portada de vez en cuando, olvido lo que podría servirme de ese material”.

(5) El neurocientífico Marc Changizi explica en su blog: “En la naturaleza, la información viene con direcciones físicas y señales temporales. Esas frambuesas que encontramos el año pasado en lo alto de la montaña,

60 detrás del bosque, seguirán estando  
este año allí. Hasta la popularización  
de Internet, los mecanismos para  
almacenar información eran  
espaciales y nos permitían usar  
nuestras innatas habilidades de  
65 orientación. Nuestras bibliotecas y  
nuestros libros, los reales, no sus  
variantes electrónicas, eran  
sumamente navegables”.

(6) Para recordar algo que hemos  
70 leído en una pantalla tenemos que  
repararlo varias veces. Eso  
muestran los estudios que comparan  
lo que aprendemos de un texto leído  
en una pantalla frente al mismo texto  
75 visto sobre papel. La psicóloga  
inglesa Kate Garland ha estudiado el  
asunto para concluir que  
necesitamos más repeticiones para  
retener algo de lo que leemos en una  
80 pantalla. Su estudio comparó cómo  
entendían y recordaban los  
contenidos los lectores de un *e-book*  
frente a los de un libro de papel, y  
los resultados mostraron que los que  
85 habían recibido la información a

través de un soporte digital pasaban  
más tiempo intentando recordar  
hechos y nombres de personajes,  
mientras que los que leían sobre  
90 papel conseguían una comprensión  
más completa y eran capaces de  
recordar mucho más de lo que  
habían leído.

(7) Algo falla en la memoria visual  
95 cuando se lee en un *e-reader*. No es  
lo mismo leer un libro de papel con  
fuentes, tamaños de letra y textura  
de papel diferentes que te ayudan a  
diferenciar entre un texto y otro.  
100 Podemos recordar si lo que hemos  
leído estaba en la página par o  
impar, si estaba arriba o abajo, al  
inicio o al final del libro, tenemos  
incluso el número de la página. En  
105 un *e-reader*, sin embargo, se tiende  
a igualar en todos los textos la  
tipografía, por ejemplo el  
interlineado, el tamaño de letra y la  
longitud de línea.

*adaptado de:*  
*El País Semanal, 20-05-2012*

### El futuro del español

(1) Dejarse llevar por las cifras sobre el aumento de hablantes en español (495 millones de personas lo tienen como lengua propia) puede producir impresiones engañosas, porque la globalización favorece una cultura universal influida por patrones anglosajones. Pero nuestra lengua resiste  
5 viva y coleando, y sería absurdo dar por perdida la batalla.

(2) El Instituto Cervantes acaba de recordarnos la extensión del español en número de hablantes, la perspectiva de que se incrementen hasta 535 millones en 2030 y la viveza que le presta a la lengua española el hecho de ser la tercera más usada en Internet, después del inglés y el chino, y  
10 la segunda en la red social Twitter, a bastante distancia del árabe, ruso, italiano, francés y alemán. Con frecuencia se ha dicho que los españoles no valoramos lo suficiente esta lengua, nacida mil años atrás en un recóndito lugar del interior de España, cuya unidad básica se ha  
mantenido a lo largo de los siglos y que hoy es mucho más americana  
15 que europea. Dentro de tres o cuatro generaciones, el 10% de la población mundial se entenderá en español, si se mantiene el ritmo de crecimiento actual.

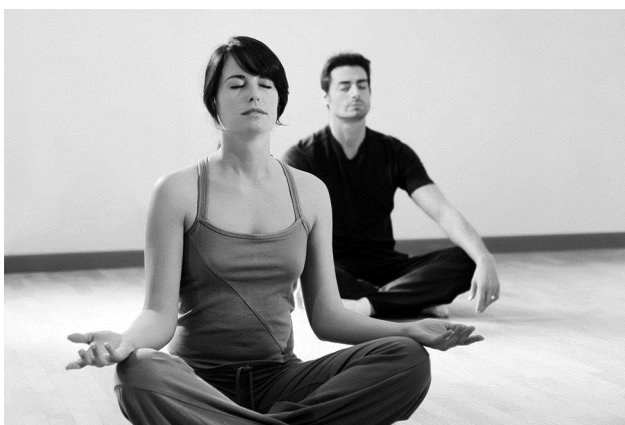
(3) Al otro lado del Atlántico, se elevan dos desafíos de importancia: el aumento de la potencialidad del español en Brasil y el futuro de su  
20 implantación en Estados Unidos, gracias a la presencia de decenas de millones de hispanos. No se sabe si ellos y sus descendientes pueden mantener el español, porque éstos, para mejor adaptarse, procuran utilizar el inglés como lengua habitual en la escuela y en el trabajo. La importancia de la minoría hispana en Estados Unidos y su influencia en la  
25 vida política no garantiza la conservación de la lengua de origen, pero es verdad que en el futuro podría haber una posibilidad de un cierto bilingüismo, sobre todo si se le favorece al español con actividades culturales.

*El País, 16-01-2013*

## La meditación

### Cinco trucos para alcanzar tu objetivo

Si empiezas con la meditación es posible que tengas que enfrentarte a más de una dificultad. Aquí comentamos cinco de los obstáculos más habituales.



#### 1) Te duelen la espalda, las rodillas, el trasero, el cuello... etc.

**¿Por qué sucede?** Seguramente, necesitas ajustar tu cuerpo o quizá solo es que estás cansado o nervioso. Recuerda que es ideal meditar sentado en una silla o tumbado en el suelo (siempre que te mantengas despierto).

**¿Cómo evitarlo?** El simple hecho de estar media hora sentado es un reto para muchas personas. Si realmente sientes dolor, cambia de postura a una más cómoda y que puedas mantener más tiempo sin tener molestias.

#### 2) .....

**¿Por qué sucede?** Es una respuesta tan natural de nuestro cuerpo cuando nos sentimos relajados.

**¿Cómo evitarlo?** Si sientes realmente sueño, cambia de postura. Intenta sentarte mientras meditas. Es importante mantener la espalda recta y abrir los ojos. Puedes concentrar tu vista en un punto cercano. Sigue con la meditación, y si te invade el sueño, cambia de nuevo.

#### 3) .....

**¿Por qué sucede?** No te relajas ni desconectas; puede ser que estés focalizando el pensamiento en tus músculos.

**¿Cómo evitarlo?** Prueba a meditar caminando, a veces resulta muy efectivo. Para que sea eficaz:

- Camina pausadamente, dentro o fuera de la casa.
- Sincroniza la respiración con tus pasos.

- Mira hacia adelante, centrando tu atención en puntos que no distraigan tu meditación.
- Visualiza y siente el contacto de tus pies con el suelo.

**4) .....**

**¿Por qué sucede?** Esa es la manera habitual como funciona nuestra mente, que está siempre activa. Estar verdaderamente en blanco no es tan fácil; de hecho es complicado y poco frecuente.

**¿Cómo evitarlo?** Un truco que puede ayudarte a solucionar este obstáculo es contar tus respiraciones o repetir mentalmente una palabra o una frase. La práctica de la meditación no tiene como objetivo bloquear el pensamiento, sino lograr superarlo.

**5) .....**

**¿Por qué sucede?** El ritmo de la vida moderna es tan acelerado que no encuentras tiempo para ti mismo.

**¿Cómo evitarlo?** Seguramente, puedes sacar tiempo de alguna parte. Con solo poner la alarma del despertador 20 minutos antes de lo habitual, ya tendrás un objetivo conseguido; o puedes dedicar esos minutos antes de irte a dormir en vez de quedarte viendo la televisión. Lo realmente importante es meditar de manera regular, aunque solo le dediques 10 minutos al día.

*adaptado de: Prevenir, número 222*



*Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.*

## Tekst 11

---

# Consumo: 6 'apps' que te ayudan ahorrar

### GASTOS E INGRESOS

**Para ahorrar**, primero debes saber en qué gastas. Con esta *app* verás detalladamente los gastos y los ingresos de tus cuentas bancarias por categorías y con gráficos, de manera que puedas observar mes a mes cuánto y en qué te pasas... Además, podrás fijarte un presupuesto e intentar ser fiel a él. De forma similar funciona **MyValue**, solo que en este caso contabilizas únicamente tus gastos en efectivo. Ambas disponibles para iPhone y Android.

### PLANEAMOS

**¿Cuánto gastas de móvil?** Contrólalo en cualquier momento con esta aplicación. Además, podrás programar alarmas cuando te acerques a cierto límite de saldo o datos y, por último, comparar tu tarifa con otros operadores para saber si estás pagando el mejor precio. Solo para Android.

### GASOLINERAS

**El precio de la gasolina** está por las nubes. Sin embargo, entre unas gasolineras y otras, la diferencia puede ser notable. Esta *app* te permite encontrar las estaciones cercanas a tu zona para que puedas buscar la más barata, la que tenga un descuento interesante o la que más te convenga en ese momento.

### EL SÚPER

**Tu tienda de referencia** no tiene por qué tener todos los productos al mejor precio. Con esta aplicación, busca el nombre del producto o escanea su código de barras, y te encontrará el punto de venta más asequible. Según sus desarrolladores, puedes llegar a ahorrar hasta el 40% en tu lista de la compra.

### RÉSTALO

**Una aplicación ya famosa** entre los 'comidistas'. Consiste en un buscador de restaurantes por estilo (cena romántica, originales, de tapas...) y zona que ofrece descuentos de hasta el 50% en carta y en el precio final. Además, con cada reserva que hagas (gratuitamente), acumulas puntos que se transformarán en más descuentos.

### OFERTAS DE OCIO

**Hay miles de apps** que te informan de las mejores ofertas de ocio, viajes, etc., cerca de tu ubicación. Nuestra favorita es esta, pues no necesitas imprimir el cupón: solo presentando tu móvil, vale. Pero tienes para elegir: Geniale, Letsbonus, Groupon, Privalla para moda...

*adaptado de: Mía, octubre de 2014*