

OXFORD IB DIPLOMA PROGRAMME



2ND EDITION

SPANISH B

COURSE COMPANION

Ana Valbuena
Laura Martín Cisneros

OXFORD



CONTENIDOS

Introduction 7

How to use your enhanced
online course book 9

1 Identidades: Mente sana y cuerpo sano..... 10

- A Conciencia plena..... 12
- B Un acre de salud..... 15
- C La música y el bienestar..... 19
- D El arte y la salud..... 24

2 Experiencias: En busca de nuevas experiencias 44

- A Patrimonio paso a paso 47
- B Joyas arquitectónicas 51
- C Turismo alternativo..... 55
- D ¡Anímate a viajar!..... 61
- E Música con carácter social 65

3 Ingenio humano: El arte, una forma de vivir 82

- A ¡A bailar! 85
- B Fantásticos autores 88
- C Línea y color 93
- D Vivir para pintar 101

4 Organización social: Vivir en comunidad .. 120

- A Del vertedero a la orquesta 124
- B Jóvenes comprometidos..... 129
- C ¿Con o sin tilde? 135
- D Viviendas intergeneracionales..... 143

5 Compartir el planeta: Vivir en armonía con nuestro planeta 162

- A Ecurbanización..... 165
- B Naturaleza y asfalto 170
- C Turismo activo y comprometido..... 177
- D Abuelas solares..... 182
- E El agua de los Andes 186

6 Identidades: ¿Quién soy yo? 202

- A Las señas de identidad de Taquile 204
- B Conservar la identidad cultural..... 210
- C La lengua y la identidad..... 215
- D Entre dos culturas 220

7 Experiencias: Historia para el futuro 240

- A Cambios sociales..... 242
- B Fiesta de quinceañera 248
- C Una extranjera en Buenos Aires 256
- D Las nuevas familias..... 262

8 Ingenio humano: Ciencia y tecnología..... 284

- A Moda y tecnología..... 287
- B El ascenso de los robots 293
- C Navegación segura..... 300
- D El mundo al alcance de un clic..... 305

9 Organización social: Derechos y deberes 322

- A Educación y deporte..... 324
- B Trabajo y carga mental 333
- C Una justicia a medida..... 338
- D Enseñanza innovadora..... 343

10 Compartir el planeta: Nuestra huella en el mundo 360

- A El comercio justo..... 362
- B Derechos y cultura..... 368
- C Igualdad de género..... 375
- D Paz y conflicto 382

Glosario..... 403

Digital resources:

Digital content overview 

Exam-style papers (SL & HL) 

Answers 

List of text extracts 



1 IDENTIDADES MENTE SANA Y CUERPO SANO

Objetivos

- Comentar distintos estilos de vida
- Reflexionar sobre aspectos relacionados con la salud y el bienestar





Para entrar en materia

¿Qué ideas e imágenes asociamos a un estilo de vida saludable?

- 1 Observa las imágenes que presentan la unidad. Trabaja con un(a) compañero/a o en pequeños grupos. Describe una de las fotos (qué hay, cómo son las personas que aparecen, qué llevan, qué hacen, etc.). Si uno de tus compañeros adivina cuál es, pasará a describir otra imagen, y así se continuará hasta completar las descripciones.

Por ejemplo: *Hay un grupo de seis personas, son chicos y chicas jóvenes. Llevan mallas y zapatillas de deporte. Corren juntos por el parque.*

Lengua

Hacer descripciones

- Para hacer descripciones, repasa el uso del adjetivo y también los verbos en presente y las construcciones para describir acciones como **estar + gerundio** (está jugando).
- Recuerda la importancia de la concordancia: género y número.
- Intenta incluir en la descripción de las personas tantos detalles como puedas: altura, edad aproximada, información sobre su pelo, color de ojos, prendas de vestir y sus colores, qué deporte practican, qué otras cosas hacen.

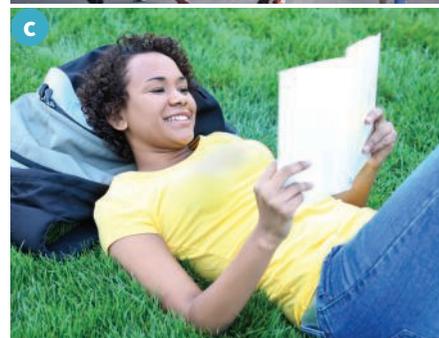
- 2 ¿Relacionas estas imágenes con un estilo de vida saludable? ¿Con qué palabras relacionas un estilo de vida sano? En parejas o pequeños grupos, haced una nube de palabras relacionadas con este tema. Después, ponedla en común para crear una lista con el resto de la clase. ¿Cuántas palabras habéis recopilado entre todos?

Es importante recordar también el género correcto, si es masculino o femenino.

Por ejemplo: *el deporte, la fruta, ...*

- 3 ¿Qué personajes del mundo hispano pueden asociarse con un estilo de vida saludable? ¿Qué rasgos físicos tienen? ¿Qué datos conoces sobre su vida? Busca datos, imágenes, canciones o fragmentos de vídeo para presentarlos. Puedes incluir: lugar de nacimiento, edad, nombre completo, información sobre su familia, su país, sus aficiones, sus rasgos físicos y de carácter, etc.

Por ejemplo: *Shakira es de Barranquilla, en Colombia. Nació en 1977. Entrena varias veces a la semana, combinando ejercicios de cardio y baile ...*



CONCIENCIA PLENA

TEXTO A

http://www.institutodelbienestar.cl/single-post/2016/12/10/Talleres-Mindfulness-para-

Talleres de Mindfulness Infantil
“La Atención Funciona”

Una mente sin estrés aprende con más facilidad, encuentra mejores soluciones para un mismo problema y reacciona de forma menos impulsiva
(Eline Snel)

Niñ@s de 8 a 12 años:
Martes y viernes 11:00 – 12:00 hrs.

Adolescentes de 14 a 18 años:
Lunes y jueves 11:00 – 12:30 hrs.

8 clases en total. \$160.000
Ruca Nulan (Príncipe de Gales 8561), La Reina
Instructor: **Bruno Solari**, Consultora Mindfulness
bruno.solari@consultoramfn.cl +56981588976

Durante todo el mes de enero, nuestra área de *Mindfulness* comenzará con talleres para niños y adolescentes a cargo de Bruno Solari, líder del área.

Para ello, se han diseñado programas para niños de 8 a 12 años y adolescentes entre 14 a 18 años, y también para adultos, con frecuencia de una a dos veces por semana.

Si deseas tener más información sobre estos talleres, escribe a bruno.solari@consultoramfn.cl.

fuentes: Instituto del Bienestar,
Chile www.institutodelbienestar.cl



Después de leer

- 1 Observa y lee el texto. Después, decide qué palabras e imágenes hacen referencia a un mejor estado. Compara tus respuestas con un(a) compañero/a. ¿En qué coincidís?
Por ejemplo: *Imágenes: una niña haciendo yoga, ...*
Palabras: una mente sin estrés, ...
- 2 ¿Qué tipo de talleres se presentan?



- 3 ¿Cómo se llaman estos talleres? ¿Te gusta este título? ¿Qué otro título podrían tener?
- 4 ¿Cuál es el horario para niños? ¿Y para adolescentes?
- 5 ¿Cómo se llama el profesor de las clases?
- 6 ¿Cuántas veces a la semana se puede ir a una de estas clases?
- 7 ¿A qué dirección de correo electrónico puedes escribir para obtener más información?
- 8 Basándote en las ideas del folleto, busca las **palabras del texto** que significan:
 - a para niños: _____
 - b actividad de aprendizaje: _____
 - c una dificultad: _____
 - d crear: _____
 - e la cantidad de veces que se realiza una actividad: _____
- 9 Basándote en la información del folleto, indica si estas frases son **Verdaderas** o **Falsas** y escribe las **palabras del texto** que justifican tu respuesta.

a Los talleres se realizan durante el primer trimestre del año.	V	F
b Hay clases para todas las edades.	V	F
c Si tienes 12 años, puedes asistir a un taller de <i>mindfulness</i> .	V	F
d El profesor de las clases es Bruno Solari.	V	F
e Las clases para niños duran tres horas.	V	F
f Las clases para adolescentes terminan a las 12.00.	V	F
g Los talleres del viernes son para adolescentes.	V	F
h Hay un teléfono para contactar con el centro.	V	F

Actividades de expresión oral y escrita

- 1 Crea un folleto para otra actividad relacionada con el bienestar: arte (cerámica, pintura), teatro, danza, baile, música, etc.
- 2 Escribe un correo electrónico solicitando más información sobre las clases de *mindfulness*.
- 3 Crea una situación de juego de rol entre dos amigos o entre un padre/una madre y un hijo en la que comentan estas clases y deciden si ir o no.
- 4 Busca información de otras actividades relacionadas con el bienestar (clases de natación, club de baile, club de lectura, etc.) y crea un vídeo de presentación para promocionarlas.

Habilidades de autogestión



- Piensa en cómo gestionas el tiempo a la hora de estudiar español:
 - ¿Te haces un horario?
 - ¿Tienes un día específico para dedicarte a las tareas de español?
 - ¿Cómo decides qué actividades y tareas son más importantes, a cuáles vas a dedicar más tiempo, etc.?
- Piensa en cómo gestionas el estrés:
 - ¿Haces alguna actividad para relajarte?
 - ¿Has probado o te gustaría probar el *mindfulness*? ¿Por qué (no)?
- Comparte algunas ideas y sugerencias con tus compañeros.

- 5 Comentad en grupos el vídeo de una presentación de un deporte, destacando sus principales beneficios. Después, realizad una presentación sobre otro deporte diferente (baloncesto, gimnasia rítmica, fútbol, etc.). Aquí tenéis un ejemplo de vídeo sobre natación:

www.youtube.com/watch?v=JS6Ku1l4lCI

- 6 Observa el siguiente folleto y comenta los objetivos del texto y sus beneficios más importantes. Después, crea un folleto diferente sobre otras actividades (hacer ejercicio en invierno, practicar deporte en el colegio, actividades para crear un sentimiento de comunidad, etc.).



10 CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

- 

BEBE AGUA CON FRECUENCIA
La hidratación es fundamental. Dos litros de agua cada día son recomendables. ¡No esperes a tener sed para tomar agua!
- 

PRACTICA EJERCICIO REGULARMENTE
Dedica 30 minutos diarios a hacer ejercicio y sé activo/a el resto del tiempo: coge tu bici para ir al trabajo y sube a tu piso por las escaleras. El ejercicio tonifica tus músculos, fortalece tu organismo y mejora la calidad del sueño.
- 

DUERME ENTRE 7 Y 8 HORAS
Un sueño reparador mejora tu salud física y psicológica. Es clave para sentirse descansado/a y lleno/a de energía durante el día.
- 

HAZ 5 COMIDAS DIARIAS
Realizar 5 comidas en pequeñas cantidades permite que nuestro metabolismo esté más activo. ¡Y no te saltes el desayuno!
- 

EVITA EL TABACO
Si no fumas, ¡no empieces! Si ya fumas, ¡déjalo ya! Fumar afecta al sistema respiratorio, multiplica los riesgos de cáncer y de ataques cardíacos o cerebrales.
- 

ELIMINA MALAS COSTUMBRES
Huye de los alimentos procesados, reduce tu consumo de alcohol y de cafeína, y di adiós al azúcar y a las grasas saturadas. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- 

COMBATE EL ESTRÉS
El estrés perjudica a nuestra salud mental y física. ¡Hasta reduce nuestra esperanza de vida! Practica yoga y/o meditación y reserva tiempo para actividades de ocio al aire libre.
- 

CUIDA TU ALIMENTACIÓN
La fruta, las verduras y los frutos secos forman parte de una dieta saludable y favorecen la digestión. Contribuyen a prevenir diversas enfermedades y te ayudarán a mantener tu peso.
- 

DESCONÉCTATE
El uso razonable de aparatos electrónicos con pantallas ayuda a mejorar nuestra concentración. Dentro de lo posible, procura no utilizarlos por la noche.
- 

CONTROLA TU POSTURA
Si utilizas un ordenador, mantén la espalda recta y levántate de vez en cuando, por ejemplo para beber agua. Así evitarás dolores y contracturas.

fuelle: www.taringa.net



UN ACRE DE SALUD

TEXTO B



ANÉSVAD
por el derecho a la salud

AYÚDANOS A PLANTAR 5.000 M2 DE SALUD

25 HUERTOS
EN TORO-TORO
(BOLIVIA)
CONTRÁ LA
DESNUTRICIÓN
INFANTIL



TU AYUDA
Tu ayuda tiene un gran valor... nutricional. **HAZ TU DONATIVO.**



VÍDEOS
Te explicamos cómo será el proyecto de Toro-Toro (Bolivia).



DESNUTRICIÓN
Toro-Toro (Bolivia) sufre los mayores índices de **DESNUTRICIÓN INFANTIL**, lo que provoca graves consecuencias entre los más pequeños.



SALUD
Plantaremos **25 HUERTOS** para que 25 familias puedan alimentarse de una forma más completa y saludable.

TU AYUDA TIENE UN GRAN VALOR... NUTRICIONAL

Con 15 €, por ejemplo, una familia tendrá las **semillas necesarias para cultivar su tierra.**

Con 30 €, por ejemplo, una campesina dispondrá de **herramientas para el cultivo** de su huerto.

Con 60 €, por ejemplo, las familias de la comunidad recibirán **formación en preparación de alimentos.**

Siembra salud
en Bolivia,
DONA AHORA

← DESNUTRICIÓN →

44% NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS SUFREN DESNUTRICIÓN CRÓNICA

Toro-Toro BOLIVIA

Solucionamos sus necesidades básicas de vitamina A, hierro, vitamina C y ácido fólico

¿Cuáles son los EFECTOS DE LA DESNUTRICIÓN?

-  **RETRASO EN EL CRECIMIENTO**
-  **DISMINUYE EL DESARROLLO CEREBRAL**
-  **DISMINUYE LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE**
-  **MORTALIDAD INFANTIL**

FASES DE REALIZACIÓN



1

200 M2 DE **TERRENO** POR FAMILIA PARA LA PRODUCCIÓN DE **8 TIPOS DE HORTALIZAS.**

- Preparación del suelo.
- División de sectores de producción.
- Construcción del cerco.
- Siembra y/o almacenamiento de las hortalizas.
- Labores culturales y prácticas de riego.
- Prácticas de cosecha y postcosecha.



2

ELABORAR UN **PLAN ANUAL** DE PRODUCCIÓN.

- Compra de insumos y herramientas de labranza.
- Capacitación en sistemas productivos.
- Planificación de la producción anual con participación de las familias.
- Seguimiento y registro de la producción.



3

PRODUCIR HASTA 100 KG. DE **ABONO ORGÁNICO** ANUALMENTE.

- Construcción de la fosa de compost.
- Compra de materiales.
- Llenado gradual y tratamiento de los desechos orgánicos.
- Sellado de la fosa.
- Cosecha de abono orgánico.
- Aplicación del abono orgánico al huerto.



4

FORMACIÓN EN LA ELABORACIÓN DE AL MENOS 15 **RECETAS** CON HORTALIZAS

- Elaboración de recetario nutricional.
- Formación en preparación de alimentos.
- Degustación de las recetas.
- Consumo familiar de los nuevos alimentos producidos.

Después de leer

- 1 ¿Con qué vocabulario está relacionada la salud en este anuncio? Busca **cinco** palabras para crear un campo semántico.
- 2 En el texto aparecen muchas cifras. Relaciona las siguientes con la información del texto a la que se refieren.

1	15	a	Cantidad de hortalizas que cultivarán.
2	30	b	Donativo que permitiría comprar herramientas para cultivar el huerto.
3	60	c	Donativo necesario para comprar semillas.
4	44	d	Metros cuadrados (m ²) de terreno para plantar hortalizas.
5	200	e	Coste de la formación en preparación de alimentos.
6	8	f	Número de recetas que aprenderán a hacer.
7	15	g	Porcentaje de niños y niñas menores de 5 años que sufren desnutrición.

- 3 En el texto aparece una frase que invita a la gente a participar en el proyecto: "Siembra salud en Bolivia, dona ahora". Piensa en otras frases que se puedan utilizar en este anuncio del proyecto. Compártelas con tus compañeros y explica el motivo de tu elección.

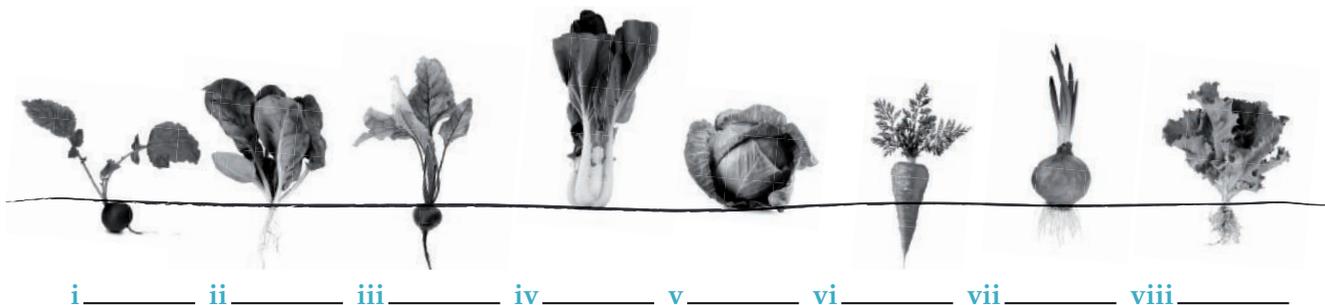


Lengua

El imperativo

- En el texto aparecen varios tiempos verbales:
Presente: Tu ayuda **tiene** un gran valor.
Futuro: Una familia **tendrá** las semillas necesarias.
Imperativo: **Ayúdanos.**
- ¿Recuerdas el imperativo? Busca ejemplos en el texto. Aquí tienes el infinitivo correspondiente:
hacer: _____
sembrar: _____
donar: _____
- Repasa la formación del imperativo y para practicar más, escribe con otros compañeros una lista de las instrucciones que se pueden dar para crear un huerto en Toro-Toro.
Por ejemplo: *Haz un donativo. Compra herramientas.*

- 4 El objetivo principal de esta campaña es plantar y utilizar varias hortalizas para luchar contra la desnutrición. En la siguiente página tienes algunas hortalizas. ¿Sabes cómo se llaman? Busca su nombre con un(a) compañero/a y decidid si estas palabras son **masculinas** o **femeninas**.



- zanahoria
- cebolla
- repollo
- rábano
- espinaca
- lechuga
- remolacha
- acelga

5 Basándote en la sección del texto titulada “Desnutrición”, completa el texto siguiente.

Los niños de Toro-Toro tienen unas 1 _____ básicas de vitamina A, vitamina C, hierro y ácido fólico. Uno de los efectos de la 2 _____ es el 3 _____ en el crecimiento. También disminuye el 4 _____ cerebral, así como la capacidad de 5 _____. Se produce 6 _____ infantil.

6 Basándote en la sección del texto titulada “Fases de realización”, elige las actividades correspondientes a cada fase. ¿Con qué palabra o idea relacionas el icono de cada fase? El primero está hecho para ti.

 <p>1</p> <p><i>construcción del cerco, ...</i></p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>
--	--	--	--

- | | | |
|--|---|--|
| <p>a Practicar las fases de riego</p> <p>b Sembrar las hortalizas</p> <p>c Seguir el registro de la producción de hortalizas</p> <p>d Cosechar el abono orgánico</p> | <p>e Planificar la producción anual</p> <p>f Probar las comidas realizadas</p> <p>g Aplicar el abono orgánico al huerto</p> <p>h Comprar herramientas para cultivar</p> | <p>i Elaborar un recetario</p> <p>j Aprender a preparar nuevos alimentos y recetas</p> <p>k Preparar el terreno</p> <p>l Construir una fosa de compost</p> |
|--|---|--|

7 Basándote en la información del texto, indica si estas frases son **Verdaderas** o **Falsas** y escribe las **palabras del texto** que justifican tu respuesta.

- | | |
|--|-----|
| a Con 30 euros es posible formar a las familias de la comunidad en la preparación de alimentos. | V F |
| b El objetivo de la campaña es plantar 25 huertos. | V F |
| c Cada huerto va a tener una extensión de 5000 m ² . | V F |
| d Los huertos tendrán 8 variedades de hortalizas. | V F |
| e Se van a comprar 100 kg de abono orgánico cada año para sembrar. | V F |

Actividades de expresión oral y escrita

- 1 En pequeños grupos, escribid recetas con algunas de las ocho hortalizas que se cultivan en Toro-Toro y exponedlas después en clase.
- 2 ¿Qué más vocabulario relacionado con las frutas y las verduras podéis añadir? Cread una lista entre toda la clase. Después, selecciona los **diez** productos que más consumes o que más te gustan. Compara tus productos con los de un(a) compañero/a.
- 3 Crea una campaña similar en tu ciudad o entorno y elabora el folleto, el vídeo y la cuña publicitaria para la misma. Puede referirse a jardines verticales, huertos urbanos, nutrición más saludable para los jóvenes, etc.
- 4 Escribe una carta a la asociación Anesvad expresando tu apoyo y felicitándoles por esta iniciativa.
- 5 Crea una presentación para los alumnos de otras clases de español con el fin de explicarles este proyecto y buscar su apoyo. También puedes escribir un correo electrónico.
- 6 Utiliza una foto para escribir una entrada de blog explicando qué actividades relacionadas con la nutrición y la salud has realizado. Si quieres, puedes utilizar la siguiente foto.



- 7 Ve este corto y expresa tu opinión sobre la información que has recibido:

www.youtube.com/watch?v=L1aNBXh5gfA



LA MÚSICA Y EL BIENESTAR

Antes de leer

1 a Aquí tienes los testimonios de varias personas que cantan. Agrúpalos en las siguientes categorías, según el tema al que se refieren (algunos testimonios pueden pertenecer a varias categorías).

La salud física	La salud mental	La vida social	La vida familiar	El dinero

- b** ¿Qué testimonios son negativos? ¿Cuáles son positivos?
- c** Marca **dos** testimonios con los que estás de acuerdo y **dos** testimonios con los que no estás de acuerdo. Coméntalo con tus compañeros y explícales la razón de tu elección.

1 Mis hermanos me han dicho tantas veces que canto mal que me da mucha vergüenza cantar en público, incluso en clase, con el resto de los compañeros.

2 Mi memoria ha mejorado desde que canto en el coro de mi pueblo. Tengo que aprenderme las letras de las canciones para los conciertos, y eso me ayuda a concentrarme y a ejercitar la memoria.

3 Cantar me ayuda a ser yo mismo. Cuando canto, siento que soy la persona que quiero ser, sin barreras ni máscaras.

4 Formo parte del coro del colegio y, gracias a eso, he conocido a gente con intereses parecidos a los míos.

5 Tenía problemas de respiración y por las noches roncaba en la cama, pero desde que voy a clases de canto, noto que respiro mucho mejor y casi no ronco. Es caro, pero merece la pena.

6 Hay ocasiones en las que las canciones esconden mensajes negativos. Por ejemplo, a veces, las canciones que se cantan en los partidos de fútbol pueden esconder insultos contra el equipo contrario.

7 No canto muy bien, pero es difícil aprender a cantar por mi cuenta. Ir a clases cuesta bastante, y no puedo permitírmelo.

8 Mis amigos y yo decidimos unirnos a un coro y cada vez que practicamos o actuamos, me siento feliz. Mi humor ha mejorado muchísimo.

9 Como cantante profesional, para mí, es fascinante ver cómo la gente se une cantando la misma canción. Creo que la música realmente une a los pueblos.

10 Mi padre canta todo el tiempo, pero canta fatal. Lo peor es cuando está en la ducha, porque canta muy alto. Él se siente contento, pero al resto de la casa nos pone de muy mal humor.

11 Creo que cantar ayuda a olvidarse de los problemas por un rato. Incluso en los funerales, cuando la gente canta los himnos, es una forma de intentar sentirse mejor.

12 Mis padres se conocieron cuando cantaban en el coro de su universidad. Gracias a su afición al canto, yo estoy aquí. 😊

- 2 En parejas o en grupos, haced el siguiente cuestionario. ¿Coinciden vuestras respuestas? Comentadlo con el resto de la clase (podéis hacer un póster con las opiniones de la clase).

a ¿Te gusta cantar?

- Sí No

b ¿En qué ocasiones cantas?

- En casa, cuando escucho música.
 En el colegio, en clase de música.
 En el coche, con mi familia o mis amigos.
 En fiestas o en celebraciones en mi ciudad/pueblo.
 Cuando voy a un concierto, canto si conozco la canción.
 Pertenezco a un coro/grupo, así que canto con frecuencia.
 No suelo cantar, prefiero escuchar música o tocar un instrumento.
 Otras: _____

c Cuando cantas, ¿cómo te sientes?

- Feliz y contento/a.
 Feliz o triste, depende de la canción.
 Me siento sano/a, por ejemplo, respiro mejor.
 Más lleno/a de energía, con ganas de hacer muchas cosas.
 Enfadado/a y frustrado/a, porque no canto nada bien.
 Otros: _____

d ¿Prefieres cantar solo/a o acompañado/a?

e ¿Hay alguna ocasión en la que no te guste cantar?

f ¿Qué tipo de canciones te gusta cantar?

- ópera
 pop
 rock
 jazz
 otro: _____

g ¿Recuerdas alguna ocasión en la que disfrutaste mucho cantando?

h ¿Con qué frase te identificas?

- “El karaoke es la solución a mis problemas.”
 “Si en las reuniones familiares, mi familia empieza a cantar, yo me voy de la habitación.”
 “Me encanta cuando cantamos en las excursiones del colegio.”
 “A veces, cuando voy por la calle, voy cantando sin darme cuenta.”

- 3 Vas a leer un artículo de prensa titulado “Cantar en la ducha es bueno para la salud”.

a ¿Qué partes del cuerpo crees que se van a mencionar en el artículo? Márcalas.

las piernas

la garganta

los brazos

los pulmones

el pecho

las cuerdas vocales

los músculos del abdomen

las manos

la boca

la nariz

los oídos

b ¿Qué beneficios de cantar en la ducha crees que se van a mencionar? Márcalos.

- Cantar en la ducha te hace adelgazar.
- Si cantas en la ducha, tu memoria mejora.
- Cantar en la ducha reduce el estrés.
- Si cantas en la ducha, tu voz mejora.
- Cantar estimula la circulación de la sangre.
- Puedes llegar a roncar menos si cantas.
- Cantar en la ducha mejora tu higiene personal.



<http://www.heraldo.es/noticias/suplementos/salud/2017/03/06/cantar-ducha-bueno->

Cantar en la ducha es bueno para la salud

Fortalecer el sistema inmunológico o reducir el estrés son algunos de los beneficios que se obtienen si al ponerse debajo del grifo de la ducha, se da rienda suelta a las cuerdas vocales.



1. Son muchas las personas que debajo del grifo calientan sus gargantas y convierten la ducha en el escenario de un karaoke. Pero pocas son las que saben que, además de hacer más divertido el momento del baño, cantar es beneficioso para la salud.
2. Según un estudio realizado en la Universidad de Frankfurt (Alemania), las personas que habían cantado liberaron endorfinas en el sistema nervioso que ayudan a sentirse más animado y enérgico. Esto provocó que aumentaran los niveles de inmunoglobulina A (que funciona como anticuerpo) y de hidrocortisona, la hormona contra el estrés. Por esta razón, comenzar el día cantando bajo la ducha es una buena opción para tener energía.
3. Cantar ayuda también a ejercitar los pulmones y llega a tonificar los músculos abdominales e intercostales, además de estimular la circulación, por lo que ayuda al buen funcionamiento del cerebro. El tipo de ejercicio que se realiza al cantar ayuda a combatir los ronquidos, al activar los músculos de la garganta. Al cantar, también se respira más profundo, por lo que el cuerpo recibe más oxígeno, beneficio que también ayuda a aumentar la capacidad aeróbica, una característica importante si se practican otros deportes.
4. Otra de las cosas positivas es que cantar fortalece la memoria. ¿Cómo? Es obvio que, en la ducha, en el coche, o por la calle no vamos a meter ningún papel o aparato que muestre la letra de la canción. Por ello, recordar lo que dice nuestra canción favorita combate las pérdidas de memoria.
5. Además de estas razones fisiológicas, existen otros aspectos externos que harán recapacitar a aquellos que todavía no canten en la ducha: la acústica del baño es perfecta. Esta habitación actúa como caja de resonancia en la que rebotan las ondas y la voz parece más potente. Nadie va a decir si cantas mal o bien. Por tanto, la felicidad aumentará al disfrutar cantando e interpretando las letras de las canciones.

fuelle: www.heraldo.es

Después de leer

4 Busca en el texto un sinónimo de las siguientes palabras.

Titular y entrada:

- robustecer: _____
- disminuir: _____
- se liberan: _____

Párrafos (1-2):

- entretenido: _____
- positivo: _____
- contento: _____

Párrafos (3-5):

- evitar: _____
- incrementar: _____
- dispositivo: _____
- reflexionar: _____

5 Escoge la frase que resume mejor cada párrafo.

Titular y entrada:

- a Todo el mundo debería cantar en la ducha.
- b Tu estado físico y mental mejora al cantar en la ducha.

Párrafo 1:

- a No todo el mundo que canta en la ducha sabe que es bueno para su salud.
- b Cantar en la ducha tiene los mismos efectos que cantar en un karaoke.

Párrafo 2:

- a Cantar en la ducha por la mañana es mejor.
- b Cantar en la ducha hace que te sientas más lleno de energía.

Párrafo 3:

- a Al cantar se beneficia no solo el sistema respiratorio, sino también la circulación.
- b Si practicas deporte, probablemente cantes mejor.

Párrafo 4:

- a Cuando cantas en la ducha, no puedes ver la letra de la canción y tu memoria se ejercita.
- b Es importante que sepas muchas canciones de memoria para cantar en la ducha.

Párrafo 5:

- a En la ducha se canta mejor, porque puedes escucharte sin interrupciones.
- b La acústica de la ducha hace que la voz parezca más fuerte de lo que es.



- 6 a Aquí tienes algunos dichos populares sobre los beneficios de la música. Busca las palabras que no conozcas y después une las dos partes correctamente.

1 Cantar a todo ...	a pueblos.
2 Quien canta, ...	b a las fieras.
3 La música amansa ...	c su mal espanta.
4 La música es el alimento ...	d del alma.
5 Esto es música para mis ...	e pulmón.
6 La música une a los ...	f oídos.

- b ¿Qué crees que significan? Coméntalo con tus compañeros.
 c ¿Estás de acuerdo con estos dichos populares? Marca los dos dichos que más te gusten y explica por qué.

Actividades de expresión oral y escrita

- 1 En grupos, escribid un folleto promocionando el coro de vuestro colegio y sus beneficios. Aquí tenéis los pasos a seguir:
- Buscad folletos reales para ver la estructura y el tipo de información que suele aparecer en ellos.
 - Decidid la imagen que vais a utilizar en el folleto.
 - Decidid el eslogan o título llamativo que le vais a dar al folleto.
 - Pensad en qué secciones van a aparecer en el folleto y cómo se titularán.
 - Pensad en el tipo de frases que vais a utilizar y en las estructuras gramaticales necesarias.
 - preguntas
 - datos
 - testimonios
 - órdenes
 - tú, usted, vos, vosotros, ustedes
 - presente de indicativo
 - imperativo
 - futuro
 - Cread el borrador del folleto.
 - Revisad el borrador, tarea que realizará otro grupo o el profesor.
 - Cread el folleto definitivo.
- 2 Cuando tengáis vuestros folletos terminados, presentadlos al resto de la clase. Después, comentad qué os parecen los folletos de los otros grupos.

Habilidades de pensamiento ATL

En esta unidad hemos visto distintos aspectos para mejorar el bienestar a través de la alimentación, el deporte o actividades artísticas e interactivas.

Busca algunas frases, citas u opiniones relacionadas con el bienestar que puedes extraer de blogs o artículos (también de diccionarios de citas). Después, compártelas con el resto de tus compañeros; analizadlas y expresad vuestras opiniones sobre ellas.

Aquí tienes algunos ejemplos:

“Un hombre demasiado ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico demasiado ocupado como para cuidar sus herramientas.”
(proverbio español)

“La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo.”
(Platón, filósofo)

“Que la comida sea tu alimento, y tu alimento tu medicina.”
(Hipócrates, médico)

EL ARTE Y LA SALUD

Antes de leer

- 1 Vas a leer un texto sobre los beneficios del arte para la salud. En tu opinión, ¿qué utilidad tiene el arte en general?
- 2 ¿De qué maneras podría el arte ayudarnos a mejorar nuestra salud física? ¿Y nuestra salud mental?

6 beneficios del arte para la salud

Artistas de todo el mundo han utilizado su trabajo para canalizar sus sentimientos, pero ¿sabías que hacer arte puede mejorar tu salud y aumentar tu bienestar? En esta nota escribo sobre algunos de los beneficios que el arte puede aportar a la salud de todos.

Existe un malentendido sobre el arte y los artistas. Muchos creen que se nace o no se nace con talento para hacer arte y que no hay nada que se pueda hacer para cambiar esto. Evidentemente, no todos podemos ser Dalí, pero lo que sí que podemos hacer todos es **crear**. 5

El proceso creativo genera beneficios en la salud de todos los seres humanos sin importar si la obra creada es talentosa o no. Hacer arte estimula tu cerebro, mejora tu calidad de vida y te ayuda a ser más sano/a. Entonces, ¿por qué existe la idea de que hacer arte es una actividad meramente para artistas? En realidad, todos tenemos la capacidad de hacerlo, disfrutarlo y de beneficiarnos. 10

Estos son algunos beneficios que hacer arte aporta a tu salud:

1. El arte estimula tu imaginación

A través del arte puedes mejorar y desarrollar las habilidades creativas que ya posees. 15

2. El arte te hace más observador

Leonardo Da Vinci dijo “La pintura abarca todas las funciones del ojo: la oscuridad, la luz, el cuerpo, el color, la forma, la ubicación, la lejanía, la cercanía, el movimiento y el reposo.” Crear te enseña a mirar, te ayuda a concentrarte en los detalles y a prestar más atención a tu mundo interior y exterior. 20

3. El arte aumenta tus capacidades para resolver problemas

A diferencia de las matemáticas, no hay una respuesta correcta en el arte. El arte fomenta el pensamiento imaginativo y te permite romper con los esquemas. Así, en el arte puedes inventar tu propia solución. 25

4. El arte eleva tu autoestima y proporciona una sensación de realización

Los padres suelen colgar los dibujos de sus hijos en sus refrigerados o en las paredes de sus cuartos porque se sienten orgullosos de lo que sus hijos han creado. Esa es la misma sensación que puedes tener al mirar tu propia obra. Por otro lado, tener una idea en mente de lo que quieres crear y finalmente ver que has sido capaz de realizarla puede generarte una gran sensación de satisfacción y de logro. 30

5. El arte reduce el estrés

Pintar, dibujar, moldear, cortar, pegar, son actividades que ayudan al cuerpo y a la mente a relajarse. Hacer arte implica que te sumerjas en un proceso creativo con un objetivo en mente sobre lo que quieres lograr. Esto reduce los niveles de estrés y aumenta el bienestar.



6. El arte mejora tus capacidades cognitivas y de memoria

35

Estudios que relacionan las neurociencias con el arte demuestran que durante el proceso creativo los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro se conectan e integran. Este efecto genera el crecimiento de nuevas células cerebrales las cuales desarrollan capacidades cognitivas y aumentan la memoria.

Entonces, después de leer sobre estos beneficios, ¿a qué esperas?

40

¡Te invito a que pruebes a hacer algo de arte! Como verás, no hay nada que perder ... solo ganar.

fuelle: www.espaciodearteterapia.com

Después de leer

- 3 Busca en el primer párrafo un sinónimo de las siguientes palabras:
- a usar: _____
 - b dirigir: _____
 - c incrementar: _____
 - d proporcionar: _____
- 4 Decide qué tres frases incluyen información del segundo y del tercer párrafo.
- a La creación de una obra nos aporta beneficios mentales.
 - b Los artistas obtienen más beneficios que el resto de las personas.
 - c Los beneficios en la salud se producen independientemente de la calidad del producto creado.
 - d Un artista no nace, se hace.
 - e Cualquier persona puede llegar a ser un gran artista como Dalí.
- 5 Basándote en la información del texto, indica si estas frases son **Verdaderas** o **Falsas** y escribe las **palabras del texto** que justifican tu respuesta.
- a Cada persona puede mejorar destrezas existentes. V F
 - b La atención al detalle no es importante cuando creamos una obra. V F
 - c El arte nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos. V F
 - d El arte fortalece la memoria. V F
- 6 a Investiga sobre Frida Kahlo y busca información sobre el papel que el arte y la salud tuvieron en su vida y de qué manera están interrelacionados.
- b Escribe una redacción dando tu opinión sobre la siguiente afirmación: "Frida Kahlo nunca habría sido artista si hubiese gozado de buena salud."

El español de ...

ñ

Las palabras "refrigerado" y "refrigerador(a)" son más comunes en Latinoamérica. Su equivalente en España es "nevera" o "frigorífico".



Comprensión Conceptual

Reflexiona sobre estas preguntas señalando la opción u opciones más adecuadas. Comenta tus elecciones con tus compañeros para comprobar si las respuestas son las mismas:

- ¿Qué **receptores** pueden tener los textos A, B, C y D que has trabajado en esta unidad? ¿Coincides con tus compañeros? ¿Qué elementos sirven para determinar esos posibles destinatarios? Edad, sexo, etc.

Por ejemplo: *jóvenes, adultos mayores de 60 años (jubilados), personas que usan el transporte público, mujeres, hombres, etc.*

- Selecciona uno de los textos estudiados e imagina un **contexto**, es decir, un lugar o una situación en los que pueda aparecer el texto. Comparte tus ideas con el resto de la clase.

Por ejemplo: *en la revista del colegio, en el escaparate de una tienda de barrio, ...*

- ¿Cuál es el objetivo o **propósito** de los textos? Por ejemplo, en el texto A puedes decir que el objetivo es presentar los cursos de meditación impartidos por Bruno Solari. ¿Y en los demás textos? Comparte tus ideas con la clase.

- **Significado:** La selección de vocabulario es muy importante a la hora de producir un efecto en el lector. Recopila campos léxicos para cada uno de los textos de esta unidad, estudiando las palabras específicas que dan a cada texto su significado global, así como los conceptos asociados y los elementos icónicos que refuerzan el significado. Luego, trabaja en pequeños grupos para crear una nube de palabras con las palabras y las imágenes que habéis recopilado, y compartidlas con el resto de la clase.

Por ejemplo: *En el texto C, las palabras y los conceptos claves son “cantar”, “beneficioso”, “endorfinas”, “energía”, “fortalece”, “estimular”, etc.*

- **Variante:** Los textos siempre tienen una estructura y formato específicos que cambian si decides reutilizar la información que contienen en otro soporte.

Por ejemplo: *transformar un folleto sobre los beneficios del deporte para la salud en un discurso oral, dirigido a profesores y estudiantes, para la celebración de una semana del deporte en tu instituto.*

En grupos, intentad transformar alguno de los textos que habéis visto en esta unidad utilizando otro formato. Es importante tener en cuenta el tipo de vocabulario, el registro y la estructura a la hora de realizar esos cambios.

Aquí tenéis algunas sugerencias de otros formatos:

- Texto A: Talleres Mindfulness para niños y adultos → mensaje de blog
- Texto B: Ayúdanos a plantar 5000 m² de salud → presentación oral
- Texto C: Cantar en la ducha es bueno para la salud → folleto
- Texto D: Los beneficios del arte para la salud de todos → anuncio



Tipos de textos

A Conjunto de instrucciones

Observa este texto y marca todas las características que hacen que corresponda al formato de “conjunto de instrucciones”. Piensa en aspectos relacionados con:

- estructuras gramaticales: tiempo y modo verbal, personas verbales
- vocabulario
- objetivo
- tono y registro (formal, informal, impersonal, etc.)
- público al que va dirigido
- aspectos paratextuales: imágenes, tipografías, etc.
- frases, párrafos (longitud, función)
- contexto.



¿Qué hacer en caso de terremoto?

DURANTE EL TERREMOTO

Dentro

Manténgase alejado de paredes, ventanas y muebles u objetos pesados.



Busque estructuras fuertes en las que esconderse, por ejemplo bajo una mesa o cama.



Si está en la cama, agárrese y proteja su cabeza con una almohada.



No utilice el ascensor y nunca huya precipitadamente hacia la salida.



Fuera

Aléjese de edificios, árboles, cables eléctricos, cristales, etc.



Tírese al suelo y cúbrase la cabeza.



En coche

Pare su coche donde pueda y permanezca dentro.



Quédense en áreas abiertas, lejos de los puentes, los acantilados, etc.



DESPUÉS DEL TERREMOTO

- Si hay gente herida, préstele los auxilios necesarios
- Compruebe el estado de las conducciones de agua, gas y electricidad



- Mantenga la calma
- Aléjese de las construcciones dañadas
- Permanezca fuera de la playa



Preste atención a las réplicas.



B Folleto

Observa estos dos folletos y marca todas las características que hacen que correspondan al formato de “folleto”. Piensa en aspectos relacionados con:

- estructuras gramaticales: tiempo y modo verbal, personas verbales
- vocabulario
- objetivo
- tono y registro (formal, informal, impersonal, etc.)
- público al que va dirigido
- aspectos paratextuales: imágenes, tipografías, etc.
- frases, párrafos (longitud, función)
- Contexto.

AFINA, Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple de Navarra, te ofrece un afrontamiento multidisciplinar avalado por más de 17 años de experiencia:

01 MEJORARÁS TU AUTONOMÍA

El dolor y el cansancio te impiden realizar las actividades cotidianas. Hemos diseñado una 'rehabilitación integral específica' para mejorar su salud en el sentido amplio. Además tenemos otras actividades físicas adaptadas a ti como el aquagym.

02 ALIMENTACIÓN TERAPÉUTICA

Basado en la alimentación biológica, garantiza la ingesta de alimentos libres de sustancias químicas para mejorar los síntomas asociados.

03 REDUCIRÁS LA ANSIEDAD Y MEJORÁS EL DOLOR

Incorporamos las últimas herramientas para reducir el estrés y tomar mayor control sobre el dolor, como el Mindfulness o el coaching. Además ofrecemos talleres de intervención psicológica para aprender herramientas y gestionar mejor la enfermedad.



para + información:
c/San Cristóbal, 50 Pamplona
c/Melchor Enrico 2, Tudela
info@afinavarra.es
T: 948 135 333 / 619 011 042

www.afinavarra.es

Programa de actividades 2016-17

¿Tienes Fibromialgia, Síndrome de Fatiga crónica y/o Síndrome químico múltiple?



“Reduce el dolor, mejora tu autonomía”



AFINA
FIBROMIALGIA, SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

fuente: www.cocemfenavarra.es

Pamplona/Iruña				
Lugar	Fechas	Horas	Imparte	Precio
REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA				
c/Ermitagaña 30-32	4 oct- junio. Ma y J	17.30-19h	Eric Armendáriz	14€ mes /11€ socios
AQUAGYM				
Hydra. Media Luna 34	4 oct- mayo. Ma y J	10.15- 11h	Mª José Ritoré	49€ mes /31€ socios
MINDFULNESS para la reducción del dolor:				
Civvox Mendillorri	Febrero-junio .Mi	11-13h	Georgina Quelart	23€ mes /17€ socios
COACHING: sesiones individuales:				
Sede AFINA, c/San Cristóbal 50	26 sept- ene. L, Ma y J ene- junio: L y Ma	Sesiones 1h entre 16- 20h	María Martínez	11€ sesión/ 8€ socios

Sakana				
IRURTZUN	Fechas	Horas	Imparte	Precio
REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA				
Kultur etxea	Oct- junio. M y J	10.40- 12:10h	Julenne Mazkarian	14€ mes /11€ socios
ETXARRI ARANAZ				
REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA				
Kultur etxea	3 oct- junio. L y Mi	16- 17:30h	Julenne Mazkarian	14€ mes /11€ socios
COACHING INDIVIDUAL:				
Centro de Salud	Oct- junio. M	1h, 10- 14h	Ainhoa Urretagolena	11€ sesión /8€ socios



Curso virtual para padres
En familia

ESTRATEGIAS PARA ABORDAR LA EDUCACIÓN FAMILIAR, AL ALCANCE DE TODOS

Además de esos temas,
En familia cuenta con

- **AUDIOVISUALES:** Una colección de videos que te muestran de modo gráfico y directo muchos temas de los que se tratan en el curso.
- **ACTIVIDADES:** Los diversos módulos de contenidos tienen actividades concretas para poder aplicarlos en tu propia familia.
- **ASESORAMIENTO PROFESIONAL:** Los participantes pueden consultar y compartir dudas, inquietudes o sugerencias con técnicos especialistas en prevención familiar de la FAD.
- **FOROS DE PARTICIPACIÓN:** Existen espacios donde los padres y madres pueden expresar sus opiniones, intercambiar impresiones e ideas con otros participantes.

MÁS INFORMACIÓN:
www.fad.es
963 868 053

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Con la colaboración de:

Curs virtual per a pares
En familia

ESTRATÈGIES PER A ABORDAR L'EDUCACIÓ FA MILIAR, A L'ABAST DE TOTS

A més d'aqueixos temes,
En familia conta amb

- **AUDIOVISUALS:** una col·lecció de vídeos que et mostren de manera gràfica i directe molts temes dels quals es tracten en el curs.
- **ACTIVITATS:** els diversos mòduls de continguts tenen activitats concretes per a poder aplicar-los en la teua pròpia família.
- **ASSESSORAMENT PROFESSIONAL:** els participants poden consultar i compartir dubtes, inquietuds o suggeriments amb tècnics especialistes en prevenció familiar de la FAD.
- **FÒRUMS DE PARTICIPACIÓ:** existeixen espais on els pares i mares poden expressar les seues opinions, intercanviar impressions i idees amb altres participants.

MÉS INFORMACIÓ:
www.fad.es
963 868 053

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Amb la col·laboració de:

fuelle: www.santjoandalacant.es

Para reflexionar

- 1 El folleto es un tipo de texto generalmente (marca todas las respuestas que correspondan):
 - persuasivo
 - informativo – expositivo (por ejemplo, en un museo)
 - narrativo (pueden aparecer elementos narrativos, como testimonios o citas, pero no es generalmente un texto narrativo).
- 2 Las instrucciones sirven generalmente para (marca todas las respuestas que correspondan):
 - persuadir
 - narrar una historia
 - exponer un problema
 - aconsejar
 - dar indicaciones de cómo hacer algo.
- 3 Un folleto y un conjunto de instrucciones suelen utilizar verbos (marca los tiempos verbales que sean más frecuentes):
 - en pasado
 - en futuro
 - en presente
 - en primera persona
 - en segunda persona
 - en tercera persona.

El español de ...

ñ

Este folleto está escrito en dos lenguas: en español, o castellano, y en valenciano. En la Comunidad Valenciana, situada en el este de España, las dos lenguas coexisten. ¿Puedes entender algunas palabras en valenciano?

¿Por qué no buscas más información sobre el valenciano?

- 4 Si se utiliza la segunda persona, puede ser (marca las personas que correspondan):
- ellos/as
 - vosotros/as
 - tú
 - él/ella
 - ustedes
 - vos
 - nosotros/as
 - usted.
- 5 ¿Folleto, instrucciones o ambas cosas? De las características mencionadas abajo, decide cuáles son típicas de un folleto, cuáles de las instrucciones y cuáles pueden aparecer en los dos tipos de texto.

Un folleto	Los dos	Un conjunto de instrucciones

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • verbos en segunda persona • información relativa a precios, lugares, horarios, etc. • formas verbales en imperativo o infinitivo • secciones con contenidos diferentes • títulos • eslóganes • datos de contacto | <ul style="list-style-type: none"> • imágenes • gráficos • diferentes tamaños de letra • vocabulario especializado • una lista de ideas, consejos, etc. • tono apelativo, para persuadir al lector • información dirigida a un público concreto • patrocinadores • testimonios, citas, etc. | <ul style="list-style-type: none"> • titulares llamativos • tipografías atractivas • creatividad • registro formal • registro informal • registro impersonal • formato atractivo • párrafos no muy largos • más letra que imágenes • más imágenes que letra |
|--|--|---|

- 6 Observa el siguiente texto:





- a ¿Es un folleto o un conjunto de instrucciones? ¿Qué características típicas de este tipo de texto te permiten saberlo?
- b Basándote en la sección correspondiente de la tabla de la actividad 5, ¿le falta algo a este texto? ¿Aparece algo extra?
- c ¿A qué público va dirigido? ¿Cómo lo sabes?
- d ¿Este texto es formal o informal? Justifica tu respuesta.

7 Comenta los textos que han aparecido en esta sección de la misma forma.

8 Escoge uno de los folletos o conjunto de instrucciones y modifícalo de la siguiente manera:

- cambia la persona (ej. si se utiliza “tú”, cambia a “vosotros”)
- añade información adicional
- añade títulos, eslóganes, etc. para hacer el texto más atractivo
- quita o añade información.

C Anuncio o aviso publicitario

1 ¿Sabes qué es un anuncio? ¿Cómo lo definirías? Completa este texto con las palabras siguientes.

avisos propagandísticos

receptor

funciones

público

convencer

informar

persuadir

avisos publicitarios

venda

La publicidad se considera un medio masivo de comunicación y tiene como principales objetivos **a** _____ o convencer al público para que compre, utilice o **b** _____ un producto o servicio, o para que el **c** _____ actúe o piense de una manera determinada.

El **d** _____ al que va dirigido suele ser específico: sexo, edad, nivel socioeconómico, creencias, etc.

La publicidad cumple dos **e** _____:

- **f** _____ acerca de ciertas particularidades de los productos, servicios o mensajes
- persuadir o **g** _____ al lector del texto.

Existen distintos tipos de anuncios, por ejemplo:

- **h** _____: están enfocados en convencer o persuadir para promocionar, no un producto, sino ideas de tipo social, deportivas, culturales, religiosas etc.; es decir, visiones de mundo
- **i** _____: intentan convencer o persuadir para que el receptor adquiera, utilice o compre un producto o servicio. Su objetivo es conseguir beneficios comerciales.

2 Relaciona los siguientes elementos que componen un anuncio con su descripción correspondiente a continuación. Después, señala estos elementos en algunos ejemplos de publicidad gráfica en revistas, Internet o anuncios televisivos que puedas encontrar en español.

1 **Cuerpo de texto**

2 **Elementos de la firma**

3 **Titular o encabezamiento**

4 **Ilustración o imagen**

a Texto colocado en una parte bien visible del anuncio (generalmente suele ir en la parte superior o central). Su objetivo es captar la atención del consumidor al mismo tiempo que identifica al producto.
Existen distintos tipos, por ejemplo: los que presentan el producto o el beneficio que le distingue; los que prometen algo al público; los que provocan con la intención de despertar su curiosidad; y los que indican el tipo de público al que se dirigen.

b En el caso de la publicidad que estamos estudiando, la publicidad impresa, se trata de una imagen estática que, por regla general, intenta también captar la atención y mostrar el producto.

c Mediante lenguaje escrito se explica y se desarrolla lo expresado en el titular, al mismo tiempo que se dan detalles sobre las características del producto.

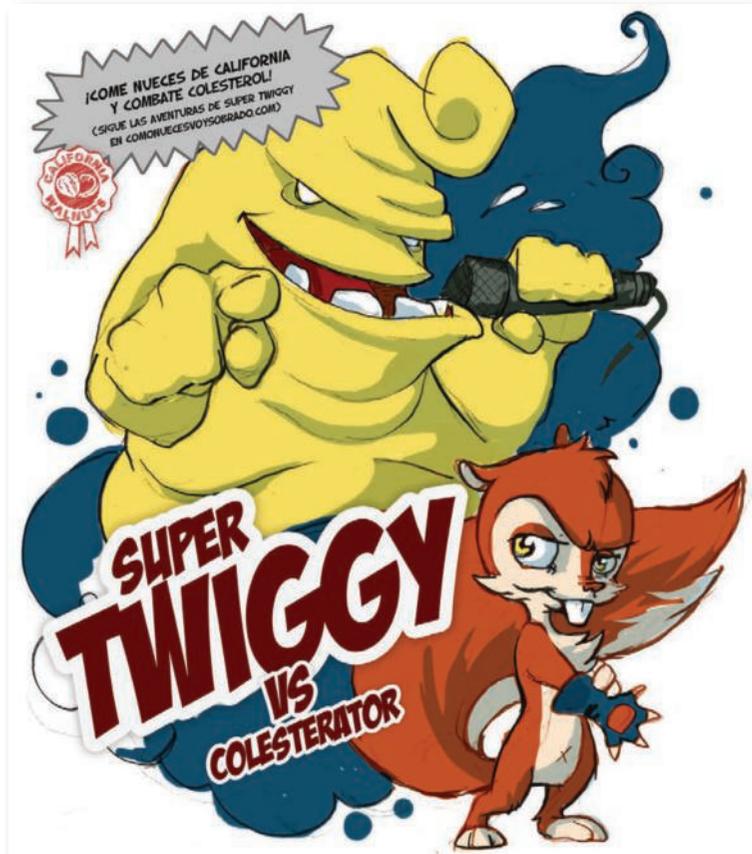
d Por regla general, se trata de: la **marca** del producto y el nombre de la empresa que lo fabrica, expresado mediante un **logotipo**, y un **eslogan**.

fuelle: conteni2.educarex.es

3 Ahora señala esos elementos en el siguiente anuncio.

Preguntas de reflexión TDC

- ¿De qué manera se representa el bienestar en los medios de comunicación?
- ¿Cómo influye lo que nos rodea a la hora de cambiar nuestros hábitos alimenticios o de salud?
- ¿Puede la cultura en la que crecemos influir a la hora de determinar nuestra alimentación, gustos musicales, deportivos, etc.? ¿Por qué (no)?



fuelle: www.vamosapublicidad.com



- 4 Para practicar más, sigue los pasos detallados a continuación.
 - a Selecciona un anuncio.
 - b Destaca los elementos que lo componen, ¿por qué te gusta?, ¿qué significa?
 - c Describe el objetivo y el tipo de público al que va dirigido.
 - d Opina si te parece un buen anuncio y por qué.
 - e Explica cómo lo cambiarías para otro público y/o país.
 - f Presenta un anuncio que te guste especialmente (gráfico, de televisión, de Internet) y explica qué elementos te parecen interesantes.

(Se puede consultar esta página web para encontrar anuncios u otras que te parezcan adecuadas: www.anuncios.com/nuevos-anuncios/grafica/1)

Actividades orales generales



A Nutrición saludable

- 1 Observa este gráfico con información sobre comida equilibrada y comenta si sigues estas recomendaciones.

El plato saludable

ACEITE
Usa aceite de oliva para cocinar y en tus ensaladas. Reduce tu consumo de mantequilla y margarina.

AGUA
Bebe dos litros de agua al día. Puedes beber té y café en cantidades razonables. Evita las bebidas con azúcar.

Come verdura de temporada y fresca. Cuantas más y más variadas, mejor. ¡Las patatas fritas no cuentan!

Elige proteína saludable como legumbres, carne magra y pescado. Dentro de lo posible, evita la carne roja y la carne procesada. Si quieres matar el gusanillo, come frutos secos: nueces, almendras, avellanas, etc.

Come fruta fresca, de temporada y de todos los colores. Recuerda que beber zumo de fruta no equivale a comer fruta.

Come una variedad de granos integrales como pan, arroz, pasta y cereales integrales. Evita los productos que contienen harinas refinadas como el pan blanco y la bollería.

- 2 ¿Cómo es tu alimentación en general? ¿Qué productos consumes más? ¿Qué hábitos crees que tienes que cambiar viendo esta imagen?



Comprensión auditiva

- 3 Observa el decálogo de la dieta mediterránea. ¿Qué sabías? ¿Qué información te parece importante? ¿Hay algo que te gustaría incluir en tu alimentación?



- 4 Trabajad con otros decálogos y cread uno sobre estos temas en pequeños grupos. Después, presentadlo al resto de la clase.
- Decálogo del deporte equilibrado
 - Decálogo para una alimentación saludable
 - Decálogo para ser optimistas
 - Decálogo para disfrutar de los estudios
 - Decálogo para disfrutar del tiempo libre

Habilidades de investigación **ATL**

En esta unidad has tenido la oportunidad de conocer y consultar varios folletos y anuncios. Revisalos de nuevo y considera cómo puedes ampliar tu colección de folletos haciendo búsquedas en Internet (cómo decides los que son válidos, cómo reconoces las fuentes a la hora de citarlos y de presentarlos en la clase).

¿Tiene tu colegio una política de alimentación saludable? **CAS**

- Si así es, proponed la creación de una actividad de CAS en la que la comida saludable tenga raíces hispanas. Recopilad algunas recetas y presentadlas en una sesión mensual a otros alumnos del colegio.
- Otra actividad de CAS puede unir la práctica del español y del deporte. Formad un equipo de algún deporte que os guste y buscad otros estudiantes que quieran practicarlo. La idea es entrenar usando algunas instrucciones en español, así que lo primero, será crear un diccionario de palabras y expresiones útiles, y después practicarlas mientras entrenáis.



B Canta y no llores

- 1 Observa estas imágenes y responde a las siguientes preguntas brevemente.



- a ¿Qué se ve en las fotos?
 b ¿Cómo se siente la gente de las fotos?
 c ¿Son situaciones familiares para ti? ¿Por qué (no)?

- 2 Escoge una de las fotografías y prepara una pequeña exposición oral. Describe la foto, explica por qué la has escogido y piensa en un posible título.

Habilidades de comunicación

ATL

- Planifica y reflexiona de qué manera las actividades orales que has realizado a lo largo de esta unidad, como las presentaciones o las intervenciones orales con otros compañeros, pueden ser más eficaces.
- Puedes crear una lista de frases para usarlas a la hora de introducir una idea, de empezar una presentación, de presentar un ejemplo, etc. Observa el uso del lenguaje no verbal (los gestos), la entonación de las frases y de las palabras.
- Fíjate en ejemplos de la vida real o de vídeos (intervenciones en televisión, películas).
- Elabora una lista de palabras y estructuras para usarlas en tus intervenciones. Compártelas con otros compañeros.



Comprensión auditiva

C Una viñeta cómica

1 Prepara una breve exposición oral sobre la siguiente viñeta.

Menciona:

- qué puedes ver (personajes, lugares, acciones, etc.)
- cuál es el tema que se trata
- cuál es el mensaje.

La buena vida



fuelle: **Nik (Cristian Dzwonik)**
www.gaturro.com

- ¿Estás de acuerdo con lo que dice la viñeta? ¿Por qué (no)?
- ¿Qué actividades mencionadas en la viñeta realizas a diario? ¿Cuáles te gustaría realizar, pero no puedes?
- ¿Qué es para ti “la buena vida”? ¿En qué se diferencia de lo que piensan tus amigos o tu familia al respecto?
- ¿Crees que el concepto de “buena vida” es diferente en cada cultura? ¿Por qué (no)?
- ¿Ha cambiado tu concepto de “buena vida” según has ido creciendo?
- Imagina que te dedicas a alguna de estas profesiones: actor/actriz, político/a, deportista, DJ de discoteca ... ¿Cómo crees que sería la “buena vida” para ti?
- Piensa en otros posibles títulos para la viñeta.

El español de ...

ñ

Las palabras “compu”, “celular” o “chequear” nos dan a entender que el autor del texto es de algún país latinoamericano. Da ejemplos de países en los que se usan esas palabras. ¿Qué palabras se utilizarían en España, para decir lo mismo?



Literatura



Texto 1

El gallo despertador

Kikirikí,
estoy aquí,
decía el gallo
Colibrí.

El gallo Colibrí
era pelirrojo,
y era su traje
de hermoso plumaje.

Kikirikí.
Levántate campesino,
que ya está el sol
de camino.

— Kikirikí.

Levántate labrador,
despierta con alegría,
que viene el día.

— Kikirikí.

Niños del pueblo
despertad con el ole,
que os esperan en el “cole”.
El pueblo no necesita reloj,
le vale el gallo despertador.



Gloria Fuertes

- 1 Tras leer el poema de Gloria Fuertes, ¿dónde se sitúa la imagen del poema? Elige las palabras que te ayudan a decidirlo.
Por ejemplo: *en el campo, ...*
- 2 ¿Es importante la figura del gallo? ¿Cuál es su función en esa comunidad?
- 3 ¿Cómo ayuda a las distintas personas que aparecen en el poema?
- 4 ¿Con qué frases se anuncia el comienzo del día y sus actividades?
- 5 En el poema aparecen algunos imperativos. Señálalos.
- 6 Imagina esta situación en la ciudad, ¿habría despertadores y otra tecnología para despertarte?
- 7 ¿Te ha gustado esta poesía? ¿Conoces otros poemas de Gloria Fuertes? Busca una poesía de esta autora que te guste y preséntala a tus compañeros.

- 8 El 21 de marzo, declarado por la UNESCO, se celebra el Día de la Poesía. Celebradlo en clase ese día o en otra fecha. Averiguad su origen y presentad algunas poesías de distintos escritores de habla hispana.

Aquí tenéis algunos enlaces:

www.unesco.org/new/es/unesco/events/prizes-and-celebrations/celebrations/international-days/world-poetry-day-2017

red.ilce.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=32&Itemid=149

Texto 2

Vas a leer el principio de una novela, *Corazonadas*, del autor mexicano Benito Taibo. Estas palabras son útiles para resumir el argumento de la novela.

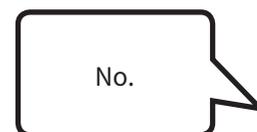
Paco, tío	12 años	historia de su relación
Sebastián, sobrino	después de su muerte	aprender
quedarse huérfano	encontrar	amor
hermana	vivir juntos	no le gustan los niños
solo	caja con cuadernos	adoptar
soltero	leer	crecer

- 1 En grupos, escribid un posible argumento para la novela utilizando las palabras del recuadro. Recuerda: Para resumir el argumento de novelas, películas, etc. se suele utilizar el presente.

Para nuestro grupo, la novela *Corazonadas* trata de _____

- 2 Vuestro profesor(a) conoce el argumento de la novela. Preguntadle para comprobar si habéis acertado. ¿Quién ha escrito el argumento más parecido al argumento real?

Por ejemplo:





Nunca pensé en tener hijos.

Los niños y las niñas me parecían pequeños monstruitos incomprensibles que gritaban a la menor provocación, caprichosos y egoístas, siempre tenían hambre y despertaban en medio de la noche llorando porque había algo en el armario. No dejan escribir a gusto y es raro que disfruten de la ópera o el jazz. Hay que bañarlos, vestirlos, sonarles la nariz, darles comida y medicinas, enseñarles a hacer pipí en el inodoro.



5

10

15

20

Los amigos que los tenían (por decisión o por casualidad) habían cambiado todos sus sueños por una casa segura, un trabajo seguro, una corbata segura, una cadena segura y un montón de obligaciones acumuladas que no les dejaban ver el bosque por andar contando las hojas del árbol que estaba frente a sus narices. Para ellos los hijos eran una suerte de lastre que impedía que el globo de la imaginación y la libertad se elevara, por lo menos un poquito, por encima del suelo.

25

Así que yo había decidido, desde muy joven, cuando entré a la escuela de antropología, que no traería niños al mundo. Quería andar a mi antojo, sin ninguna clase de atadura, durmiendo bajo las estrellas, comiendo lo que hubiera, contando historias alrededor de la fogata, conociendo personas y culturas diferentes, besando al mayor número posible de mujeres y no preocupado por cambiar pañales o poner la mano sobre la frente de un enano para ver si el motivo por el que lloraba sería fiebre. Uno decide lo que quiere hacer en la vida. Punto. Excepto cuando la vida decide por ti. Y ese fue el caso. Sin quererlo, de la noche a la mañana, de golpe y porrazo, como dicen, Sebastián llegó para quedarse. Por algún motivo que no alcanzo a discernir del todo, mi hermana dejó una carta en la que pedía que si algo le pasaba yo me hiciera cargo de su único hijo.

30

35

40

- 3 Responde a las preguntas, escogiendo la opción correcta en cada caso.
- a** ¿Quién es el narrador/la narradora del fragmento, según lo que sabes de la novela?
- i** La hermana de Paco
 - ii** Sebastián
 - iii** Paco
 - iv** El autor de la novela, Benito Taibo, escribiendo en tercera persona
- b** Según el primer párrafo, ¿por qué no quería tener hijos el narrador?
- i** Hacen a los adultos más egoístas
 - ii** Requieren muchas atenciones y cuidados
 - iii** Los hijos de sus amigos son insoportables
 - iv** Tienen demasiada imaginación
- c** En el primer párrafo, ¿a qué puede referirse la frase “despertaban en medio de la noche llorando porque había algo en el armario”?
- i** Los niños desordenan toda la ropa que hay en los armarios
 - ii** Los niños tienen que irse a la cama antes de medianoche
 - iii** Los niños lloran cuando los adultos les regañan
 - iv** Los niños tienen miedo de que haya monstruos en su habitación
- d** Según el segundo párrafo, ¿cómo crees que es Paco?
- i** Familiar
 - ii** Independiente
 - iii** Tímido
 - iv** Adicto al trabajo
- e** ¿Qué pasa en las cuatro últimas líneas del fragmento? (desde “Y ese ...” hasta “... su único hijo”)
- i** Paco recibe un mensaje inesperado
 - ii** La hermana de Paco quiere irse a vivir con él
 - iii** Sebastián apareció en la puerta de su casa
 - iv** La hermana de Paco pasa a visitarlo y le da una sorpresa
- 4 Ahora lee otro fragmento de la novela en la página siguiente. Basándote en el texto, indica si estas frases son **Verdaderas** o **Falsas**. Escribe las **palabras del texto** que justifican tu respuesta.
- a** Paco cree que Sebastián va a superar su dolor sin problemas. **V** **F**
 - b** Paco decide informarse sobre cómo cuidar niños. **V** **F**
 - c** Paco procura que su sobrino esté rodeado de cosas familiares. **V** **F**
 - d** Paco actúa de forma bastante egoísta. **V** **F**
- 5 Contesta a las siguientes preguntas brevemente.
- a** ¿Qué palabras o expresiones en el texto quieren decir que el paso del tiempo tiene efectos positivos?
- b** ¿Qué piensa Paco de los libros con consejos sobre cómo criar a los niños? Menciona **dos** cosas.



Me mudé a su casa. Para que no sufriera una pérdida más en tan poco tiempo; rodeado de sus juguetes, su ropa, su cama y todo aquello que le resultara familiar y cotidiano, haría, desde mi punto de vista, más fácil la transición. Me queda claro que uno no olvida un evento tan traumático como el que le tocó vivir al muchacho y, sin embargo, el tiempo, ese sabio maestro, que algunas veces puede ser cruel y terrible, pero otras, sirve como una suerte de bálsamo que va haciendo que las cicatrices duelan menos, se hagan más pequeñas, que te acostumbres a llevarlas contigo y sean una parte imprescindible de tu propia piel. Lo primero que hice fue leer unos cuantos libros sobre la crianza de los hijos, de todos los sabores, colores, tendencias y filosofías. Tan solo para descubrir que no sirven para nada o para muy poco. Están llenos de frases hechas y lugares comunes. Llamar al doctor si el niño tiene fiebre de más de 39 grados es algo que haría por puro sentido común; no necesito que me lo diga nadie. Además, estos libros tienen un tonito de suficiencia y se dirigen a mí como si fuera yo un inútil total.

Corazonadas, Benito Taibo

Para hablar y escribir

- 1 Según el primer fragmento, ¿cómo te imaginas la vida de Paco antes de vivir con Sebastián? Describe cómo sería su rutina y su estilo de vida.
- 2 ¿Cómo crees que es la vida de los amigos de Paco que tienen hijos? ¿Qué tipo de problemas crees que pueden tener?
- 3 En el primer fragmento, la vida de Paco se presenta como la del estereotipo de “soltero” de su cultura. ¿En qué aspectos crees que se demuestra esto?
- 4 ¿Coincide el estereotipo de “soltero” y de “padre de familia” que aparece en el primer fragmento con los estereotipos en tu país o entorno cultural? ¿En qué?
- 5 ¿Cómo crees que puede cambiar la vida del narrador ahora que vive con Sebastián? Menciona **cinco posibles ventajas** y **cinco posibles desventajas** de que vivan juntos.
- 6 ¿Cuáles son tus primeras impresiones de la novela, según los dos fragmentos que has leído?
- 7 ¿Cómo crees que va a continuar la historia? ¿Crees que Sebastián y Paco van a llevarse bien?
- 8 ¿Conoces otras novelas, películas o historias reales parecidas?
- 9 Utiliza el imperativo y escribe una **lista de instrucciones** para Paco y para Sebastián que les ayuden a poder vivir juntos sin problemas.
- 10 Imagina que eres Paco. Escribe **correo electrónico** a un amigo que tenga hijos, explicándole tu situación y pidiéndole consejos.

Texto 3

Aquella tarde, cuando tintinearón las campanillas de los teletipos y fue repartida la noticia como un milagro, los hombres de todas las latitudes se confundieron en un solo grito de triunfo. Tal como había sido predicho doscientos años antes, finalmente el hombre había conquistado la inmortalidad en 2168.

5 Todos los altavoces del mundo, todos los transmisores de imágenes, todos los boletines destacaron esta gran revolución biológica. También yo me alegré, naturalmente, en un primer instante.

¡Cuánto habíamos esperado este día!

Una sola inyección, de cien centímetros cúbicos, era todo lo que hacía falta para no morir jamás. Una sola inyección, aplicada cada cien años, garantizaba que ningún cuerpo humano se descompondría nunca. Desde ese día, sólo un accidente podría acabar con una vida humana. Adiós a la enfermedad, a la senectud, a la muerte por desfallecimiento orgánico.

Una sola inyección, cada cien años.

Hasta que vino la segunda noticia, complementaria de la primera. La inyección solo surtiría efecto entre los menores de veinte años. Ningún ser humano que hubiera traspasado la edad del crecimiento podría detener su descomposición interna a tiempo. Sólo los jóvenes serían inmortales.

15 El gobierno federal se aprestaba ya a organizar el envío, reparto y aplicación de la dosis a todos los niños y adolescentes de la tierra. Los compartimentos de medicina de los cohetes llevarían las ampollas a las más lejanas colonias terrestres del espacio.

Todos serían inmortales.

20 Menos nosotros, los mayores, los formados, en cuyo organismo la semilla de la muerte estaba ya definitivamente implantada.

Todos los muchachos sobrevivirían para siempre. Serían inmortales, y de hecho animales de otra especie. Ya no seres humanos; su psicología, su visión, su perspectiva, eran radicalmente diferentes a las nuestras. Todos serían inmortales. Dueños del universo para siempre. Libres. Fecundos. Dioses.

25 Nosotros, no. Nosotros, los hombres y mujeres de más de veinte años, éramos la última generación moral. Éramos la despedida, el adiós, el pañuelo de huesos y sangre que ondeaba, por última vez, sobre la faz de la tierra.

30 Nosotros, no. Marginados de pronto, como los últimos abuelos de pronto nos habíamos convertido en habitantes de un asilo para ancianos, confusos conejos asustados entre una raza de titanes. Estos jóvenes, súbitamente, comenzaban a ser nuestros verdugos sin proponérselo. Ya no éramos sus padres. Desde ese día éramos otra cosa; una cosa repulsiva y enferma, ilógica y monstruosa. Éramos Los Que Morirían. Aquellos Que Esperaban la Muerte. Ellos derramarían lágrimas, ocultando su desprecio, mezclándolo con su alegría. Con esa alegría ingenua con la cual expresaban su certeza de que ahora, ahora sí, todo tendría que ir bien.

35 Nosotros sólo esperábamos. Los veríamos crecer, hacerse hermosos, continuar jóvenes y prepararse para la segunda inyección, una ceremonia —que nosotros ya no veríamos— cuyo carácter religioso se haría evidente. Ellos no se encontrarían jamás con Dios. El último cargamento de almas rumbo al más allá, era el nuestro. ¡Ahora cuánto nos costaría dejar la tierra! ¡Cómo nos iría carcomiendo una dolorosa envidia! ¡Cuántas ganas de asesinar nos llenaría el alma, desde hoy y hasta el día de nuestra muerte!

40 Hasta ayer. Cuando el primer chico de quince años, con su inyección en el organismo, decidió suicidarse. Cuando llegó esa noticia, nosotros, los mortales, comenzamos recientemente a amar y a comprender a los inmortales.



Porque ellos son unos pobres renacuajos condenados a prisión perpetua en el verdoso estanque de la vida. Perpetua. Eterna. Y empezamos a sospechar que dentro de 99 años, el día de la segunda inyección, la policía saldrá a buscar a miles de inmortales para imponérsela.

Y la tercera inyección, y la cuarta, y el quinto siglo, y el sexto; cada vez menos voluntarios, cada vez más niños eternos que imploran la evasión, el final, el rescate. Será horrenda la cacería. Serán perpetuos miserables.

Nosotros, no.

45

Nosotros no, José B. Adolph

1 Responde a las siguientes preguntas brevemente.

- a ¿Cuál es el tema de esta historia?
- b ¿Cuál sería la única forma de morir?
- c ¿De qué manera crea la inyección una separación en la sociedad?
- d ¿A qué grupo pertenece el narrador de la historia?
- e ¿Cuál es su reacción al oír la primera noticia? ¿Y al oír la segunda noticia?
- f ¿Qué hecho cambia su actitud ante la inmortalidad de los jóvenes?
- g ¿Cómo cambia este acontecimiento su actitud hacia la inmortalidad?

Para reflexionar y debatir

- 1 ¿Hasta qué punto se valora la juventud en la sociedad actual? Piensa en diferentes ejemplos.
- 2 ¿Cómo crees que es el comportamiento hacia nuestros mayores y ancianos? ¿Crees que se valora su conocimiento y su experiencia de la vida? Explica tus ideas.
- 3 ¿Qué consecuencias puede tener el ser inmortal? Piensa en consecuencias en diferentes aspectos, por ejemplo:
 - a nivel personal
 - disponibilidad de recursos
 - reparto del trabajo
 - el medioambiente, etc.
- 4 De los tres fragmentos que has leído, escoge tres frases o expresiones que te hayan gustado en especial y completa el recuadro con tu opinión personal. Después, coloca tus comentarios en las paredes de la clase, para que todos puedan leerlos. ¿Coincides con tus compañeros?

Habilidades sociales

ATL

- Durante la realización de las actividades de esta unidad, has tenido oportunidad de conocer y trabajar con los compañeros de tu clase en distintas actividades.
- Piensa en tres o cuatro ideas que pueden mejorar la interacción y colaboración entre compañeros. Entre todos cread una lista de buenas prácticas.

Por ejemplo: *Escuchar todas las opiniones.*

Frase o expresión de los fragmentos	Mi opinión personal
Por ejemplo: “habían cambiado todos sus sueños”	He escogido esta frase porque para mí, es importante soñar y tener ambiciones, y si no consigues realizar tus sueños, puedes acabar frustrado. Yo quiero intentar cumplir mis sueños a nivel personal y profesional.