

UNIDAD 1 / EL ESPAÑOL Y TÚ

PISTA 1. ACTIVIDAD 1

- Daniela, ¿tú qué lengua hablas en casa?
- Pues depende, hablo más de una lengua. Mi madre es holandesa y nos habla siempre en holandés a mí y a mi hermano. Y mi padre es de Rumanía y nos habla en rumano.
- Ah, ¿y tu hermano y tú les habláis también en holandés y en rumano?
- Sí, normalmente sí, hablamos en holandés con mi madre y en rumano con mi padre, pero muchas veces les hablamos en español.
- Ya, claro, porque habéis nacido aquí los dos, ¿no?
- Sí.
- ¿Y entre vosotros habláis en español?
- Sí, casi siempre.
- ¿Y qué lengua hablan tus padres entre ellos?
- ¿Holandés o rumano?
- Hablan en inglés. Mi madre no habla rumano y mi padre no tiene mucho nivel de holandés.
- Ah, o sea, ¡que habláis cuatro lenguas en casa!
- Sí.
- En la escuela hablas en español, ¿no?
- Bueno, sí, con la mayoría de mis amigos sí; por ejemplo, con Lucía, que es mi mejor amiga, hablo siempre en español. Pero voy a una escuela internacional y hablo inglés con mi maestra y con algunos niños.
- ¡Ah! Oye y... ya sé que es una pregunta que seguro que te hace todo el mundo, pero... ¿prefieres hablar en holandés o en rumano?
- No sé, me da igual.
- ¿Las hablas con más gente aparte de con tu padre y con tu madre?
- Sí, en Rumanía hablo rumano con mi abuela y con mis tíos y mis primos. Y los padres de mi madre viven en Holanda y con ellos siempre hablo en holandés también.
- Claro. Qué suerte hablar tantas lenguas desde tan pequeña...

PISTA 2. ACTIVIDAD 2

- ¿Qué tal?
- ¡¡Hola!!
- Mira, soy Carmen. Y tú, ¿cómo te llamas?
- Barbara.
- ¿De dónde eres, Barbara?
- De... Alemania, de Berlín.
- De Berlín. ¿Cuánto tiempo piensas estar aquí en España, Barbara?
- Pienso que dos meses, pero si encuentro trabajo me voy a quedar más.
- A ver si hay suerte. Y... ¿qué haces en Alemania?
- ¿A qué te dedicas?
- Soy secretaria.
- Mmm, secretaria... vale. ¿Hablas otras lenguas?
- Sí, un poco de italiano, inglés bastante bien y también un poco de francés.
- Muy bien, hablas muchísimas lenguas. Y... ¿por qué estudias español, Barbara?
- Porque tengo que hacer un examen este año, pero también porque quiero vivir en España o en algún país de Latinoamérica, como Argentina o Chile.
- Te gusta viajar. Y... ¿desde cuándo estudias español?
- Mmm... pues... desde hace dos años.
- ¿Y qué cosas te gusta hacer en clase?
- No sé... Me gusta leer textos y hacer ejercicios en grupo, con mis compañeros. No me gusta mucho escribir.
- Ah, no te gusta escribir. ¿Qué dificultades crees que tienes con el español? ¿Qué cosas te cuestan más?
- Uf... ¡¡Muchas, supongo!!
- ¿Qué va, mujer! Hablas muy bien.
- No sé, por ejemplo, me cuesta mucho diferenciar entre *ser* y *estar* y a veces me cuesta pronunciar la erre.
- Bueno, es cuestión de práctica. ¿Y qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- Me gusta mucho la música, también me encanta ir a la playa y salir con los amigos.
- Muy bien, Barbara. Ya hemos acabado. Muchas gracias.

UNIDAD 1 / EL ESPAÑOL Y TÚ

PISTA 2. ACTIVIDAD 2

AUDIO ALTERNATIVO. CUBA

- Hola. ¿Qué tal?
- Hola...
- Yo soy Elena. Y tú, ¿cómo te llamas?
- Greta.
- ¿De dónde eres, Greta?
- De... Alemania, de Múnich.
- De Múnich. ¿Cuánto tiempo piensas estar aquí en España, Greta?
- Un mes.
- Muy bien. ¿Y qué haces en Alemania? ¿A qué te dedicas?
- Soy estudiante de Medicina.
- Estudiante de Medicina, muy bien. ¿Y hablas otras lenguas?
- Sí, un poco de polaco e inglés bastante bien.
- ¿Y por qué estudias español, Greta?
- Porque tengo muchos amigos españoles y latinoamericanos, y mi novio es colombiano. Y, además, quiero viajar por Latinoamérica. Me gustaría ir a Perú, a Colombia, a Chile...
- Ah, pues tienes que ir a Cuba, mi país. Es muy bonito.
- Sí, me encantaría también ir a Cuba...
- Y... ¿desde cuándo estudias español?
- Mmm... pues... desde hace cinco años.
- ¿Y qué cosas te gusta hacer en clase?
- No sé... Me gusta hacer juegos y hacer ejercicios en grupo, con mis compañeros. No me gusta hacer actividades de gramática.
- Ah, ya, es complicada la gramática...
- Sí...
- ¿Qué dificultades crees que tienes con el español? ¿Qué cosas te cuestan más?
- Uf... No sé, por ejemplo, me cuesta mucho saber cuándo tengo que decir *por* y cuándo *para*. Y pronunciar la erre. Y me cuesta entenderlo todo cuando hablan muy rápido... Y también hablar con fluidez. Pienso mucho en lo que quiero decir y hablo lentamente.
- Bueno, eso es normal, hay que practicar. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

- Me gusta mucho leer y escribir. Ver películas y series, salir con amigos... No sé, viajar también...
- Muy bien, Greta. Ya hemos acabado. Muchas gracias.

PISTA 3. ACTIVIDAD 8

1.

- Julio, tú estudias inglés, ¿no?
- Pues sí, porque tengo que hablarlo con clientes, en mi trabajo...
- ¿Y por qué lo dices así? ¿No te gusta?
- Es que me cuesta pronunciar algunas palabras. Y cuando tengo que hablar inglés me pongo nervioso y... como que tengo acento y no me entienden.
- Bueno, hombre, eso es normal...

PISTA 4. ACTIVIDAD 8

2.

- Noemí, ¿qué tal las clases de alemán?
- Muy bien, me gusta mucho ese idioma.
- ¿Sí?
- Sí, me encanta cómo suena, me gusta la cultura...
- ¿Y no te parece difícil?
- Pues sí, hay muchas palabras diferentes del español y me cuesta mucho retener el vocabulario nuevo. Ya no soy tan joven...
- Ya, a mí me cuesta mucho aprender lenguas ahora.
- Sí. Y luego están las formas de los verbos en pasado, los verbos irregulares... Ah, y las declinaciones! La gramática me cuesta. Además, yo cuando no domino la gramática de un idioma me bloqueo, no me siento segura.

PISTA 5. ACTIVIDAD 9

- Oye, Ana, tú hablas muchas lenguas, ¿no?
- Sí, bueno, unas cuantas. Aparte de español, hablo polaco, inglés e italiano.

UNIDAD 1 / EL ESPAÑOL Y TÚ

- ¿Polaco? Nunca te he oído hablar polaco...
 - Ya, porque solo lo hablo en casa, con mis padres y con mis hermanos porque mis padres son de Polonia y esa es la lengua que hablamos en casa. Además, también lo hablo cuando voy a Polonia en vacaciones, con mis amigos y con mis abuelos, que viven allí.
- O sea, que es un poco tu lengua materna...
 - Sí, sí, es mi lengua materna.
- ¿Y el inglés? ¿Hablas bien?
 - Bueno, el inglés lo estudio en la universidad, porque estudio Filología Inglesa, y lo hablo con muchos amigos del extranjero con los que nos comunicamos en inglés.
- Y si estudias Filología Inglesa seguro que lees un montón, ¿no?... en inglés.
 - Sí, un montón y además me encanta la literatura inglesa y americana. Y, bueno, además, veo muchas series en inglés, escucho música en inglés... Así que con el inglés estoy en contacto continuamente.
- E italiano también...
 - Sí, pues el italiano lo hablo un poco porque mis padres tienen un apartamento en la costa, cerca de Génova, y vamos cada año en verano.
- Caray, ¡qué suerte! Y seguro que te sabes todos los nombres de los platos increíbles que hay de pasta, ¿no?
 - Sí, todos.
- Mmm, qué bien. Bueno, y seguro que lo hablas perfecto entonces, ¿no? Si vas cada año...
 - Bueno, me defiendo. La verdad es que veo bastante la televisión en italiano, así que me defiendo bien, pero lo hablo regular y por eso voy a clases.

UNIDAD 2 / UNA VIDA DE PELÍCULA

PISTA 6. ACTIVIDAD 3

- Bienvenidos un día más a *Tarde de cine*. Como cada día, empezamos nuestro programa hablando de un personaje. Nuestro personaje de hoy es la directora de cine española Isabel Coixet.
- Sí, una directora destacada y reconocida, tanto en España como fuera. Ha rodado en otros países, como Canadá, Francia, Japón... y con actores y actrices internacionales.
- Así es. De hecho, una actriz canadiense, Sarah Polley, fue la protagonista de uno de sus primeros grandes éxitos, *Mi vida sin mí*. Y se rodó en Canadá, en Vancouver.
- Se estrenó en 2003 en la Berlinale y fue muy bien recibida. Coixet se inspiró en un relato corto de una escritora estadounidense para la película. No es raro en esta directora: tiene otras ficciones inspiradas o basadas en obras literarias. Y, volviendo a la protagonista de la película... Isabel Coixet repite con Sarah Polley en su siguiente proyecto, ¿no?
- Sí, *La vida secreta de las palabras*. La vemos de nuevo en esta película, con otros actores internacionales, como Tim Robbins. ¡Y qué gran éxito obtuvo este filme!
- Se llevó 4 premios Goya, y de categorías importantes. Muy buena película.
- Totalmente de acuerdo. La verdad es que fue un buen año. En esas fechas se estrenó la película coral *Paris, je t'aime*.
- Sí, *Bastille* es el título de la pieza de Coixet en la película. Una de las más especiales, en mi opinión, con la voz en *off* contando la historia, el color rojo del abrigo...
- Después de esta película se dedicó a grabar varios documentales y algunas películas que tuvieron menos éxito, como *Elegy* o *Mapa de los sonidos de Tokio*.
- El siguiente título destacado y que ha tenido cierto éxito es *La librería*.
- Sí, con Patricia Clarks. Éxito y reconocimiento. Recibió el premio a la mejor adaptación literaria en la Feria del Libro de Frankfurt y ganó también

varios premios Goya: mejor dirección, mejor película y mejor guion adaptado.

- A mí me gustaría comentar también, antes de irnos, su primera película para la televisión. *Elisa y Marcela*, basada en hechos reales. Cuenta la bonita y valiente historia de amor entre dos mujeres a principios del siglo xx.
- Sí, dos mujeres que se casaron, ¿no?
- Efectivamente. Una de ellas haciéndose pasar por un hombre.
- Una directora comprometida, con una carrera prolífera y con proyectos, pasados y futuros, interesantes y originales.

PISTA 7. ACTIVIDAD 10

- Verónica, tú tienes una vida bastante interesante, ¿no?
- Bueno, sí, si se puede decir...
- Porque has vivido en muchísimos sitios...
- Bueno, nací y viví en Argentina hasta el año 2008 y cuando finalicé mis estudios me fui a México.
- México, caray. ¿Y qué hiciste en México?
- Al principio viajé, recorrí un poco el país, visité a amigos... Luego decidí quedarme y busqué un trabajo.
- Ah, ¿y de qué trabajaste?
- En un momento trabajé de camarera en un restaurante, luego me llamaron de un hotel en la playa y me fui a Puerto Vallarta, que queda en la costa del Pacífico, y trabajé de fotógrafa.
- Qué bonito, ¿no?
- Sí, muy bonito.
- ¿Y luego, ya te fuiste de México?
- Luego, en el año 2009, viajé a Londres a estudiar inglés.
- Ah, ¿y cuánto tiempo te quedaste en Londres?
- Tres meses.
- Ah, ¿y aprendiste mucho?
- Bueno, un poco.
- Y luego, ya entonces, es cuando te viniste a España, ¿no?
- Sí, en el año 2009 me vine a España.
- Y en España supongo que has hecho muchas cosas, también, ¿no?

UNIDAD 2 / UNA VIDA DE PELÍCULA

- Sí, sí, los primeros años trabajé de camarera, de canguro, de dependienta y desde hace seis meses tengo un proyecto musical con unos amigos.

PISTA 7. ACTIVIDAD 10

AUDIO ALTERNATIVO. VENEZUELA

- Michelle, tú has vivido en muchísimos sitios, ¿no?
- Bueno, unos cuantos, sí... Nací en Venezuela y viví allí hasta el año 2010, y cuando finalicé mis estudios me fui a Brasil.
- Ah, ¿sí? ¡Brasil! ¿Y qué hiciste allí?
- Pues al principio me fui para viajar y conocer el país. Y luego me gustó y me quedé en Río de Janeiro para trabajar.
- Ah, ¿y de qué trabajaste?
- Al principio en un hotel y luego de profesora de español.
- ¡Qué bien! Es bonito Brasil, ¿no?
- Sí, sí, precioso, increíble.
- ¿Y cuándo te fuiste de Brasil?
- Me fui en el año 2015. Resulta que en Río conocí a un canadiense, nos enamoramos y... ya sabes... me fui con él a Canadá.
- Oh...
- Sí. Y me quedé dos años allí.
- ¡Caramba! Y después te viniste ya a Caracas otra vez, ¿no?
- Sí, en el año 2017 me vine a Caracas. Con Tim, mi novio.
- El canadiense.
- Sí. A él le encanta Venezuela. Aquí en Caracas abrimos un restaurante, ya sabes. Y estamos muy contentos.

UNIDAD 3 / YO SOY ASÍ

PISTA 8. ACTIVIDAD 3

1.

- ¡Cuánta gente! No conozco a casi nadie.
- Es normal, hombre, casi todos los invitados son de la familia.
- ¿Y aquel? ¿También es pariente tuyo?
- ¿Quién?
- El del bigote.
- ¿El que está al lado del novio?
- Sí, sí, ese.
- Sí, es un primo mío, se llama Juan José.

2.

- Mira, ahí está mi hermana Isabel.
- ¿Quién es?
- Mira, ¿ves esa chica rubia, alta?
- ¿Dónde? ¿Aquella del fondo?
- Sí, la del vestido rojo.
- ¡Ah, sí! ¡Uy! ¡Qué guapa!

3.

- Espera un momento, que te presento a un compañero de trabajo muy simpático.
- ¿A quién?
- A Ricardo, es ese que lleva gafas.
- No lo veo.
- Sí, hombre, es ese que lleva una camisa lila de topos blancos y rojos... el que está al lado del pastel...
- ¡Ah sí! Ya, ya lo veo...

4.

- Mira, esa pelirroja del traje naranja es mi jefa.
- ¿Esa es tu jefa? Es joven, ¿no?
- Sí, se llama Aurora. Es muy maja. Espera, que te la presento. ¡Aurora!, ven un momentito, que te presento a un amigo.

5.

- Y aquel que está sentado detrás del novio, el de gafas, es Felipe, un vecino nuestro.
- Parece muy simpático.
- Sí, es muy gracioso. Trabaja en la tele. Creo que es guionista de un programa de humor.

6.

- Oye, María del Mar, y ¿quién es esa rubia?
- La rubia... ¿Quién?
- La alta, la de gafas, esa tan sofisticada.
- ¿La del pelo corto? Es mi tía Leonor.

PISTA 8. ACTIVIDAD 3

AUDIO ALTERNATIVO. URUGUAY

1.

- ¿Y vos de qué conocés a los novios, Ricardo?
- Yo trabajo con María del Mar, la hermana del novio. Y a través de María del Mar conocí a su hermano, Javier: somos amigos.
- Ah, buenísimo... ¿Y quién es María del Mar?
- Es esa rubia de ahí, la que lleva un vestido verde.
- ¿La que está hablando con ese chico pelirrojo con barba?
- Sí, ese.

2.

- ¿Y quién es ese niño con pantalones cortos?
- Es Esteban. Es el hijo del primo de María del Mar y Javier. Su padre es justo el que está al lado.

3.

- ¿Conocés a esas dos chicas que están hablando ahí al lado de María del Mar?
- ¿La pelirroja y la morena con el pelo largo?
- Sí, esas.
- Esas son compañeras de trabajo de Javi, el novio. La morena fue su ex.
- ¿En serio?

4.

- ¿Ves a esa señora de ahí con un vestido rosa y un sombrero?
- Sí, parece que tiene hambre.
- Es la abuela de Javier y María del Mar. Yo me muero de la risa con ella, es muy graciosa.

5.

- Oíme, ¿y aquella chica rubia que lleva un vestido azul, sabés quién es?
- Claro, es la mejor amiga de María, la novia.

UNIDAD 3 / YO SOY ASÍ

6.

- ¿Y ese señor bajito, así un poco gordito, quién es?
- ¿Quién?
- Ese que está solo y que lleva una corbata roja. El que está al lado de las compañeras de trabajo del novio.
- Ah... Pues creo que es un primo de María.

PISTA 9. ACTIVIDAD 4

- ¿Este es el hijo de Cristina?
- Sí, Guille.
- ¡Qué guapo! Se parecen mucho, ¿no?
- Sí, ¿verdad? Cada vez se parecen más.
- Sí,... tienen la misma forma de la cara y los ojos claros... Se parecen mucho.
- Sí, sí se parecen. Mira esta otra foto, está con Ari, su hija.
- Ah, sí, sí.
- Aunque ahora es pronto para hablar de parecidos.
- ¿Y... este es el padre? ¿Es la pareja de Cristina?
- No, es el hermano de Cris, Joan. ¿No ves que se parecen mucho?
- Ah, sí, es verdad, tienen la misma nariz y la misma sonrisa.
- Sí, los dos son rubios. Porque en realidad Cristina es rubia.
- ¿Sí?
- En la otra foto tiene el pelo teñido, pero ella es rubia.
- Él parece simpático, ¿no?
- Sí, es muy simpático y muy extrovertido; en eso se parece a Cristina, pero es bastante más tranquilo que ella.
- Cristina no es muy tranquila, la verdad.
- No, la verdad es que en el carácter no se parecen tanto.

UNIDAD 4 / HOGAR, DULCE HOGAR

PISTA 10. ACTIVIDAD 3

- Este me gusta mucho, mira.
- Ay, no, no me gustan nada los cojines.
- ¿No? Bueno, a ver, yo hablo del salón en general, pero a mí los cojines sí que me gustan, me parecen muy alegres.
- Ya, son tu estilo, eso es verdad... Y el cuadro seguro que también te gusta, ¿no?
- Sí, es así... étnico... Sí, es mi estilo. Pero, a ver, ¿el salón te gusta o no?
- Sí, sí, me gusta, es muy luminoso.
- Sí, a mí me parece muy acogedor... Me encanta.
- Pero para mi gusto es demasiado moderno.
- ¿Demasiado moderno? ¿En serio? Es que eres superclásico. A mí me parece muy normal. No sé, ¿muy moderno?
- Bueno, no sé, quizás es que me parece un poco frío, porque todos los muebles son muy blancos.
- Pues a mí eso me gusta, me parece que le da claridad. Lo que no me gusta mucho es la estantería. Con ese color... así... parece muy vieja. Pero lo demás me encanta.
- ¿Sí?
- Sí, sí. ¿No te gusta ningún mueble?
- A ver, sí... El sofá no está mal, pero es muy pequeño y a mí me gusta tener mucho sitio para tumbarme...
- Sí, eso es verdad. ¿Y el sillón? ¿El sillón no te parece chulo?
- No está mal, pero yo prefiero un sillón de piel, de esos marrones...
- Es que... es que eres un clásico... Lo que te he dicho.

PISTA 10. ACTIVIDAD 3

AUDIO ALTERNATIVO. ARGENTINA

- ¿Y si decoramos nuestro salón así? Me encanta este estilo.
- A mí me gusta mucho la lámpara de centro, pero las otras no. Y tampoco me gusta el sofá: demasiado clarito, se ven mucho las manchas en este tipo de sofás. Prefiero los sofás de piel o de terciopelo, y más oscuros. Además, es muy grande para nuestro apartamento, ¿no?

- Bueno, eso sí, es un poco grande, pero a mí el estilo me gusta. ¿Solo te gusta la lámpara? ¿Y la estantería esa que hay en la pared no te gusta?
- Sí, la estantería sí me gusta. Pero la mesa de centro no. No sé, me parece todo poco alegre... muy frío. Porque es todo del mismo color, así... clarito. Muy minimalista.
- Bueno, pero eso es porque la pared es blanca y le falta algún cuadro, algo de color. Pero es un salón moderno y sencillo. Y a mí los muebles me gustan mucho.

PISTA 11. ACTIVIDAD 5

- Julián, ¡me han dicho que te has comprado una casa!
- Sí, bueno, es un piso...
- Ya, sí, me imagino... Pero muy bien, ¿no? ¿Y cómo es?
- Pues, mira, tiene 55 metros cuadrados, es un ático.
- Ajá, ¡qué bien!, mi piso también es un ático. ¿Y dónde está?
- Está en el centro de la ciudad, es una zona muy bonita.
- Ajá... El mío es más grande, tiene unos 70 metros cuadrados, pero no está en el centro, está en las afueras de la ciudad.
- Sí, es que en el centro los pisos son muy caros.
- Sí, es verdad.
- A ver, es un edificio antiguo, pero con ascensor.
- Eso está bien.
- Y... es pequeño, pero es muy acogedor. Tiene un salón de 20 metros cuadrados, tiene mucha luz, una habitación y una cocina americana.
- ¿Una cocina americana? ¡Qué bien!, ¿no?
- Sí, es muy chula. Y además tengo una terraza de 15 metros cuadrados.
- ¿Ah, sí? Yo también tengo terraza, pero la mía es un poco más pequeña. Pero también hay mucha luz, eso es muy importante.
- Sí.
- Qué bien, ¿no? Un piso en el centro y con terraza...
- ¿Tiene vistas?
- Sí, tiene unas vistas muy bonitas y... es muy luminoso.

UNIDAD 4 / HOGAR, DULCE HOGAR

- ¿Y es tranquilo?
- No, eso no. Da a una calle peatonal y a un mercado, así que es bastante ruidoso...
- Ajá...
- El tuyo sí que es tranquilo, ¿no?
- Sí, claro, está en una zona residencial. Además, mi terraza da al campo... ¡No se oye ningún ruido!

PISTA 11. ACTIVIDAD 5

AUDIO ALTERNATIVO. MÉXICO

- Diana, ¡me dijeron que te compraste un departamento!
- ¡Sí!
- Muy bien, ¿no? ¿Y cómo es?
- Es un departamento de unos 80 metros cuadrados y tiene una terraza de 30 metros cuadrados.
- ¡Con una terraza! ¡Qué bueno! ¡Y de 30 metros cuadrados! Yo también tengo terraza, pero la mía es un poco más chiquita. Tiene unos 10 metros cuadrados. ¿Y dónde está? ¿Está en el centro?
- No, está lejos del centro, pero en una zona muy muy bonita y tranquila, en San Ángel.
- Ah, qué bien. El mío es más pequeño, tiene unos 55 metros cuadrados, pero está más cerca del centro, en Polanco.
- Claro, es que en el centro los departamentos son muy caros.
- Sí, es verdad.
- Estoy contenta, ¿eh? Me gusta mucho el departamento. Es muy luminoso, tiene una sala-comedor de unos 30 metros cuadrados, tres recámaras, un baño y una cocina. Ah, y todas las recámaras dan al exterior, eso me gusta muchísimo.
- ¡Qué bueno! En mi departamento hay dos habitaciones, pero una da al interior del edificio y tiene menos luz. Es importante la luz.
- Sí.
- ¿Tiene vistas?
- Sí, desde mi terraza veo un parque.
- Oh, qué bueno... Yo desde mi terraza veo el

- edificio de enfrente, ja, ja, ja. Mi departamento es un poco ruidoso porque da a una calle con cafeterías y tiendas, aunque a mí no me importa, ¿eh? Me gusta ver la vida de la calle... El tuyo es tranquilo, ¿no?
- Uy, sí, mucho. ¡No se oye nada!

PISTA 12. ACTIVIDAD 7

1.

- ¿Y tu lugar favorito cuál es?
- Bueno, es que yo no tengo un lugar favorito, tengo dos lugares favoritos en casa.
- ¿Dos?
- Sí, sí, sí. El comedor y el baño.
- ¿Y el comedor? ¿Por qué el comedor?
- Bueno, el comedor, porque cuando llegas de trabajar me encanta sentarme con toda mi familia allí en la mesa y hablar sobre lo que hemos hecho durante el día...
- O sea, es un espacio familiar.
- Totalmente, totalmente.
- Ajá... Y solo para la familia...
- Sí y no, de vez en cuando vienen amigos, me gusta preparar una cena especial... Y en la mesa, yo creo, del comedor es cuando surge la magia.
- Mmm. ¿Y el baño? ¿Por qué el baño?
- El baño, indudablemente, porque cada noche después de un día estresante me gusta tomar un baño caliente y me relaja muchísimo, muchísimo. Sobre todo si el día ha sido duro.
- No, ya, ya, claro.

PISTA 13. ACTIVIDAD 7

2.

- Pues me encanta estar en casa. Pasar ratitos en casa es lo mejor.
- Sí. ¿Y cuál es tu lugar favorito?
- Ahora el salón. Lo acabo de pintar y está precioso.
- ¿De qué color?
- Azul.
- ¡Qué bien! ¡Qué bonito!
- Y con la luz que entra, de verdad es una maravilla.
- ¡Qué bonito!

UNIDAD 4 / HOGAR, DULCE HOGAR

- Me encanta sentarme allí, leer un rato, ponerme cerquita del balcón, que a veces entra un rayito de...
- ¿Te gusta escuchar música?
- Sí, además tengo el equipo allí mismo.
- Ajá.
- Sí, sí.
- En el salón, ¿no?
- Sí, sí.
- ¡Qué bien!
- Un día te invito a tomar un café.

PISTA 14. ACTIVIDAD 7

3.

- Y, Pedro, ¿cuál es tu lugar favorito en tu casa?
- En mi casa, el dormitorio.
- ¿Y eso?
- Sí, sí. Me levanto a la mañana y viene el pibe y me despierta...
- ¿Tienes un hijo?
- Sí. Un año y medio, tiene.
- Ah, es pequeñito.
- Y jugamos todo el tiempo ahí. Todo el rato libre que tengo lo paso con él ahí...
- ¡Qué bien!
- Tengo la tele, miramos películas, a veces inclusive comemos ahí en la cama.
- ¡Qué bien!
- Y además me encanta dormir.
- Ya. No, no, si es el mejor sitio...

PISTA 15. ACTIVIDAD 7

4.

- ¿Y en tu casa cuál es tu lugar favorito, Carolina?
- Bueno... mi lugar favorito... Hombre, cuando hace buen clima me gusta mucho estar en la terraza.
- Ah, tienes terraza... ¡Qué bien!
- Sí, una terraza muy agradable, muy grande. Y me encanta porque tengo matas, y tengo flores y me gusta cuidarlas...
- ¡Qué envidia!
- Ya ves. Y a veces también tomo el sol.

UNIDAD 5 / ¿CÓMO VA TODO?

PISTA 16. ACTIVIDAD 1

1.

- Oiga, perdone. ¿Le importaría vigilar mi equipaje? Es que tengo que ir un momento al lavabo. Solo será un momento, de verdad.
- Claro, claro. Vaya tranquila. No se preocupe.
- Muchísimas gracias.
- De nada. Tranquila.

PISTA 17. ACTIVIDAD 1

2.

- ¡Uf! ¡Qué calor! ¿Usted no tiene calor?
- No, no... estoy bien.
- ¿Le importa si abro la ventana? Es que, de verdad, tengo mucho calor.
- Ábrala, ábrala. No se preocupe.

PISTA 18. ACTIVIDAD 1

3.

- Oye, Patricia, que... hay una cosita que quería pedirte. Mira, es que este domingo tengo una boda.
- ¿Ah, sí?
- Sí, tengo una boda de un compañero de mi marido que se casa y, bueno, me he comprado un vestido muy bonito, pero me falta un pañuelo, y he pensado que ese pañuelo azul que tienes, aquel como oscuro... ¿Me lo podrías dejar?
- Por supuesto, por supuesto que sí te lo presto. No hay problema. Pasas por mi casa y lo recoges.
- Muchas gracias.

PISTA 19. ACTIVIDAD 1

4.

- Sara, ¡cuánto tiempo!
- Hola. ¿Qué tal?
- Muy bien. ¿Qué haces por aquí?
- Nada, he quedado con unos amigos. ¿Y tú?
- Pues ya ves, aquí tomando unas cañas. Oye, espera que te presento. Esta es Rosa, una compañera de trabajo.

- Hola, mucho gusto.
- ¿Qué tal? Encantada.
- ¿Quieres tomar algo?
- Sí, ¿por qué no?

PISTA 20. ACTIVIDAD 1

5.

- Hola, buenas tardes, ¿qué desean?
- ¿Qué quieres tomar?
- Yo, un cortado.
- A mí póngame un café.
- Un cortado y un café. ¿Desean alguna cosa más?
- No, no, no, gracias.
- Bueno, ¿y qué tal? ¿Cómo te va la vida?
- Pues bien. No me puedo quejar...
- ¿Qué estás haciendo ahora? ¿Has cambiado de trabajo?
- Uy, sí. Hace un año. Ahora estoy trabajando para varias productoras de cine.
- ¡Ah, qué bien!
- Sí, no me puedo quejar. ¿Y tú qué haces?
- Yo estoy trabajando en la empresa de mi hermano.
- ¿Y qué tal?
- Pues muy bien.
- ¿Y de novios qué tal? ¿Estás saliendo con alguien?
- Pues mira, no.

PISTA 21. ACTIVIDAD 1

6.

- Oye, Lorenzo, ¿me prestas cinco euros para desayunar? Es que me he dejado el monedero en casa.
- Sí, mujer, toma. ¿Seguro que tienes bastante con cinco?
- Sí, sí, perfecto. Mañana te los devuelvo. Muchas gracias.

PISTA 22. ACTIVIDAD 2

A.

- ¡Miguel! ¿Qué tal? ¡Cuánto tiempo sin verte!
- ¡Julián! ¡Qué alegría! ¿Cómo estás?
- Bien, bien... Recién llegado de Bruselas. Estoy

UNIDAD 5 / ¿CÓMO VA TODO?

estudiando un máster allí y estos días estoy aquí de visita. ¿Tú qué tal? ¿Bien?

- Sí, sí, sí, como siempre. Bueno, muy ocupado. Estoy estudiando el último curso de Enfermería y...

PISTA 23. ACTIVIDAD 2

B.

- Jana Escudero, ¿verdad? Buenos días, soy Silvia Pascual, jefa de ventas.
- Sí, Jana Escudero. Mucho gusto.

PISTA 24. ACTIVIDAD 2

C.

- Manuel, cuídese mucho. Espero verle pronto.
- Gracias, igualmente. Saludos a su familia.
- De su parte. Hasta la próxima.

PISTA 25. ACTIVIDAD 2

D.

- Bueno, me tengo que ir, Rosa.
- Sí, venga, hablamos pronto.
- Sí. ¡Hasta otra!

PISTA 26. ACTIVIDAD 11

- Oye, María, tengo que pedirte un favor.
- Dime.
- ¿Me podrías dejar tu coche, un día? Es que tengo que ir al centro comercial a comprar unos muebles.
- Uf, no sé, Miguel... Es que es muy nuevo, ya sabes que me lo acabo de comprar y, no sé, me da cosa.
- Ya, ya, ya lo sé. Pero... me harías un gran favor. Es que es una estantería muy pesada y no puedo llevarla en metro o en autobús...
- De verdad que te entiendo, ¿eh? Pero es que a veces ya he dejado el coche y...
- Me sabe mal pedírtelo, de verdad. Pero te prometo que voy a tener mucho cuidado. Además, solo para un par de horas.
- A ver, ¿cuándo lo necesitas?

- Cuando tú me digas. El viernes, por ejemplo, por la mañana.
- No sé, Miguel. Es que, de verdad, es que además conduces fatal y me da un miedo...
- Bueno, he mejorado mucho, ¿eh?
- ¿En serio? ¿Tú crees? Bueno, a ver, vamos a hacer una cosa. ¿Qué te parece si vamos el viernes, pero conduzco yo? Así me quedo más tranquila.
- Vale, sí, ¡muchas gracias! Pero, ¿de verdad no te importa?
- No.

UNIDAD 6 / GUÍA DEL OCIO

PISTA 27. ACTIVIDAD 2

1.

¿Qué hacemos el sábado? ¿Vamos a cenar por ahí? ¿Conocéis la taberna Juan Raro? Ponen una comida súper rica y muy original. Y es un sitio muy acogedor, con una decoración muy chula, unas paredes de ladrillo, muchos cuadros... Mola mucho. Además, hay una terraza también, podríamos reservar una mesa en la terraza.

PISTA 28. ACTIVIDAD 2

2.

Me parece bien, no he ido nunca, pero me han hablado bien de ese sitio. ¿Y si después vamos a Sala Equis? Ya sé que vamos mucho, pero siempre lo pasamos fenomenal, ¿no?

PISTA 29. ACTIVIDAD 2

3.

¡Sí, Sala Equis, por favor! Pero, pero oye, es que el sábado viene también mi prima, que es vegana. ¿Vamos a Distrito Vegano? Está en Lavapiés también... ¡y también hay exposiciones de arte! Hacen unas hamburguesas vegetales que os van a encantar, seguro. Yo estuve hace dos semanas con unos compañeros de trabajo y me encantó la comida. Y mira que no soy vegana, ¿eh? El servicio también me pareció buenísimo.

PISTAS 27-29. ACTIVIDAD 2 AUDIO ALTERNATIVO. MÉXICO

1. (PISTA 27)

¿Qué onda? ¿Qué hacemos el sábado?
¿Cenamos... tomamos algo? ¿Conocen el Canica?
Yo no he estado nunca. No parece caro y parece que la comida está rica. ¿Qué onda? ¿Qué me dicen? Si no, podemos ir a Loosers, que está riquísimo. Ya saben que me encanta.

2. (PISTA 28)

Chao. A mí me parece bien cenar en el Canica. Fui a cenar algunas veces y me gusta. Así lo conocen. ¿Quieren salir después a bailar? ¿Repetimos Studio? La pasamos genial la última vez.

3. (PISTA 29)

Eeeey. Salimos el sábado a bailar, ¡claro! ¡Me encantó Studio! Para comer prefiero Loosers, si no les importa. En el Canica ya estuve y no me gustó ni la comida ni el servicio.

PISTA 30. ACTIVIDAD 4

- Bueno, ¿qué te apetece ver?
 - No sé... ¿Alguna de Marvel? ¿Has visto ya la última?
- Pues sí, fui al cine a verla.
 - Ah, ¿sí? ¿Y qué tal?
- Ah, ¡pues me encantó! Me pareció superentretenida. Tienes que verla.
 - Pues, sí. A ver... ¿y qué te parece esta, *Retrato de una mujer en llamas*? Es francesa y tiene muy buenas críticas.
- Es que no me gusta mucho el cine francés.
 - ¿Por qué no vemos una española? Podemos ver alguna de Almodóvar. Mira, hay varias...
- Me parece bien una española, pero es que todas esas ya las he visto... ¿Algo de Amenábar?
 - Uy, no... No me apetece nada. Las películas de Amenábar me parecen un rollo.
- Pues no se me ocurre qué otra... A ver qué más películas españolas hay... ¡Ah! ¿Ya has visto *La llamada*?
 - Pues no, todavía no la he visto. Dicen que es muy divertida, ¿no?
- Pues sí. Yo ya la he visto, pero no me importaría volver a verla. Me pareció divertidísima.
 - ¿Sí? ¿No te importa?
 - No, no, para nada. Me encantó.

PISTA 31. ACTIVIDAD 6

- Hola, Andrea.
 - Hola.
- ¿Qué tal la vida en Valencia?

UNIDAD 6 / GUÍA DEL OCIO

- Bien, me gusta mucho la ciudad. Es muy agradable.
- ¿Y cuánto tiempo vas a estar?
- Pues, voy a alquilar un piso por un año, así que, como mínimo, pienso quedarme ese tiempo.
- ¿Y qué planes tienes?
- Bueno, no sé si voy a tener mucho tiempo libre, pero me recomendaron algunas cosas y hay algunas que tengo muchas ganas de hacer.
- Ah, ¿sí? ¿Cuáles?
- Bueno, lo primero, quiero visitar la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Seguro que es muy turístico, pero, es una visita obligada.
- ¡Sí, claro! Pero merece la pena ir, al menos, una vez.
- Sí, seguro. Y, bueno, conocer la ciudad y visitar la Lonja, la catedral... toda la parte histórica. Ah, y también pienso ir a comprar a un mercado. Al Mercado Central.
- Claro. Es una experiencia. ¿Y qué más? ¿Qué otros planes tienes?
- Pues quiero ir a la Albufera.
- Oh, ¡qué sitio tan bonito! ¡Te va a encantar!
- Sí, quiero ir un fin de semana. Y allí pienso alquilar una bici y pasear por el parque...
- Pues me encanta ese plan, eh. Si quieres, voy contigo.
- ¿Sí? ¡Me encantaría!
- Pues nos vemos otro día para pensar una fecha y organizar la escapada.
- Buenísimo.

- Interesante... ¿Y algo más? Seguro quieres divertirme también, ¿eh?
- Bueno... Pienso tomar algunas clases de baile.
- ¿De baile? ¿Y de qué tipo?
- No sé, bailes típicos caribeños como la rumba o el son cubano. Y quiero salir y conocer mucha gente.
- ¡Claro!

PISTA 31. ACTIVIDAD 6

AUDIO ALTERNATIVO. ARGENTINA

- Hola, Andrea.
- Hola.
- ¿Qué tal la vida en La Habana?
- Muy bien, me gusta mucho la ciudad.
- ¿Y cuánto tiempo vas a estar?
- Pues voy a estar solo un semestre.
- ¿Qué planes tienes?
- Quiero descubrir la ciudad a fondo y conocer mejor la historia de Cuba. Voy a tomar algunas clases de historia...

UNIDAD 7 / ¿COMES DE TODO?

PISTA 32. ACTIVIDAD 1

1.

- ¿Sabes qué me gusta tomar para el desayuno?
- ¿Qué?
- Un pincho de tortilla.
- ¿Sí?
- Sí, bajo al bar que está al lado de mi casa y me pido un trozo de tortilla de patatas con pan. Y me lo tomo con un café. Me encanta.

2.

- Juan, ¿tú desayunas mucho?
- ¡Sí! Yo casi siempre me preparo arroz con frijoles, pan y huevo. Es lo que solemos desayunar en El Salvador.
- Ah, ¿y eso no es lo que se llama gallo pinto en Costa Rica?
- Sí, en El Salvador es muy típico y le llamamos casamiento.
- Qué rico. Yo nunca tengo tanta hambre para desayunar...

3.

- Elena, ¿tú qué desayunas normalmente?
- Pues depende, no siempre desayuno lo mismo. Pero muchas veces como tostadas con mantequilla y mermelada. Mermelada de la buena, ¿eh?
- ¿La haces tú, la mermelada?
- A veces sí. Hago mermelada de mora, de albaricoque, de higo...

4.

- ¿Tú desayunas mucho?
- No, generalmente no mucho. Me tomo un café con leche, eso sí, cada mañana. Pero a veces no desayuno porque no tengo mucha hambre por la mañana. Bueno, aunque a veces me tomo dos medias lunas con mi café. Ya sé que no es muy sano, pero me encantan las medias lunas. En Argentina se come mucho eso para desayunar.

5.

- Tomás, ¿tú qué sueles desayunar?
- Pues mira, a mí me encantan las tostadas con

aceite. Normalmente me tomo un café, un zumo de naranja y una tostada con aceite de oliva. No soy muy innovador en esto de los desayunos...

- Es que está muy rico el pan con aceite...

6.

- Qué ricos esos tamales...
- Sí, ¿verdad? Yo siempre como tamales para desayunar. Desde pequeño. Con atole de chocolate, que me encanta.

7.

- Gonzalo, ¿tú qué desayunas normalmente?
- Depende del día, pero cuando tengo tiempo me preparo una arepa con queso. Y me la tomo con un jugo de naranja. Me encanta.

8.

- Mmm, ¡qué rico! ¿Siempre desayunas eso?
- Pues sí, casi siempre. Me gusta tomar cereal con frutos secos por la mañana, porque me da mucha energía. Ya no tengo que comer nada más hasta la hora de comer, o sea, a mediodía.
- Pues muy bien, es muy sano.

PISTA 33. ACTIVIDAD 5

- ¡Hola, papá!
- Hola, hijo.
- Oye, papá, vienen unos amigos a cenar y quiero hacer tu super tortilla de patatas, que está buenísima. ¿Tú cómo la haces?
- Pues mira, es muy fácil. Pones mucho aceite en una sartén y lo calientas. Yo tengo un truco: siempre echo un diente de ajo. Cuando el ajo está dorado, lo saco y entonces añado la cebolla y las patatas. Unas cuatro o cinco patatas grandes. Las patatas tienen que ser de las amarillas, no las rojas por fuera y blancas por dentro, ¿eh?
- ¿Cuánta cebolla? ¿Y la corto en trozos pequeños o cómo?
- La cebolla hay que cortarla en trozos finos, sí. Yo echo una cebolla entera.
- Una cebolla entera. Vale.

UNIDAD 7 / ¿COMES DE TODO?

- Sí, así la tortilla está menos seca. Además, me gusta el sabor de la cebolla.
- Sí, a mí también. Vale, y entonces echo la patata y la cebolla cortada en la sartén, ¿no?
- Sí, lo frías todo muy bien, a fuego medio, hasta que la cebolla y las patatas están blanditas. Y luego, bates bien los huevos. Tienen que ser huevos ecológicos, que son mejores...
- Vale, espera, que me lo apunto. ¿Cuántos huevos?
- Yo suelo echar unos cinco o seis.
- Vale.
- Y eso: los huevos los bates en un bol y luego añades en ese bol las patatas y la cebolla. Todo eso lo mezclas muy bien y luego lo echas en la sartén.
- Ok. A fuego alto, ¿no?
- Sí, medio alto, así se tuesta por fuera más rápidamente. Esperas un poco, no mucho si quieres la tortilla poco hecha por dentro, y luego lo giras con la ayuda de un plato. En fin, ya sabes cómo.
- Vale. Bueno, pues a ver si me sale bien...
- Claro que te va a salir bien, es muy fácil. Lo vas a hacer estupendamente. Solo una cosa: tienes que usar una buena sartén. Si está vieja o rayada no sirve para la tortilla, porque se pega.
- Ok, ¡gracias, papá!

PISTA 33. ACTIVIDAD 5

AUDIO ALTERNATIVO. PERÚ

- ¡Hola, papá!
- Hola, hijito...
- Oye, pa, vienen mis patas a comer, ¿tú el ceviche cómo lo haces?
- Mira, es muy fácil. Agarras unos limones y los exprimes. Es importante no exprimirlos demasiado, solo la mitad o tres cuartos y con la mano. Así el jugo no es amargo.
- ¿Ah, sí?
- Sí, es importante. Después, cortas el pescado en pedacitos muy chiquitos.
- Ok. El pescado en pedacitos muy chiquitos, dices. ¿Cómo de chiquitos?

- Los haces de unos 2 centímetros por 2 centímetros. El pescado lo tienes que lavar bien, ¿eh? Antes de cortarlo...
- Ok.
- Luego le pones sal, pimienta y ají, lo mezclas todo... ¡Ah!, y yo tengo un truco, ¿sabes? Lo dejo reposar 15 minutos para que se cocine bien.
- Asu, qué complicado, ¿eh?
- Luego cortas una cebolla en julianas y la pones sobre el pescado ya sazonado. Ah, la cebolla tiene que ser morada y tienes que cortarla no muy gruesa. Y un consejo: antes de cortarla, tienes que pasarla por agua fría para quitarle el amargor.
- Pasarla por agua fría, ok.
- Luego, agregas culantro al gusto. Y puedes colocar a un lado lechuga, camote y choclo.
- Creo que haré una pasta.
- Ay, hijo...

PISTA 34. ACTIVIDAD 8

Hay personas que están muy delgadas y quieren ganar peso. Y entonces empiezan a comer alimentos con muchas grasas saturadas y azúcares, como bollería industrial, hamburguesas, chocolate... O comen siempre alimentos fritos. Y eso es un error. Primero porque no es sano y puede desarrollar enfermedades, pero también porque después de comer esos alimentos se sienten mal y tienen menos hambre... Y comen menos. Además, engordan, pero mal. No ganan volumen, que es lo que quieren.

Otro error que cometen a veces las personas que quieren ganar peso es comer pocas veces al día pero mucha cantidad. Es mejor comer seis veces al día: de esa manera podemos comer más sin sentirnos mal.

Lo que tienen que hacer las personas que quieren ganar peso de forma saludable es seguir una dieta hipercalórica bien planificada y sana. ¿Qué es una dieta hipercalórica? Pues bien, es una dieta que contiene un aporte energético mayor del que necesita el cuerpo.

UNIDAD 7 / ¿COMES DE TODO?

Por eso, es importante comer varias veces al día y, muy importante, no saltarse comidas. Hay que comer de todo, pero especialmente alimentos que se digieren rápidamente y que aportan calorías, como los hidratos de carbono. Y mejor si no son cereales integrales, porque llenan más y quitan el hambre. Por eso mismo, también hay que evitar comer demasiados alimentos con fibra, como las legumbres. Pero, contrariamente a lo que piensa la gente, sí hay que comer verduras y frutas. Son alimentos importantes.

Por otro lado, es preferible no empezar las comidas con una ensalada o algo ligero, porque puede quitar el hambre e impedir comer otros alimentos con más calorías. Otros alimentos que conviene consumir son frutos secos y lácteos enteros. Se puede añadir queso rallado a las comidas, por ejemplo. Y es recomendable comer pan también con las comidas.

PISTA 35. ACTIVIDAD 9

- Oye, Antonio, ¿cómo es una comida familiar normalmente en tu casa? Un día festivo, así como... como en Navidad, por ejemplo.
- Pues bueno, en Navidad se come mucho, se bebe, se canta, se baila, se hace de todo... Pero bueno, también hacemos comidas familiares en verano, por ejemplo. También es muy típico.
- ¿Al aire libre?
- Sí, porque hay un patio, mis padres tienen un patio muy grande, y entonces suele venir mi familia, nos reunimos todos y, bueno, pues, tenemos un pequeño protocolo. Primero se saca el aperitivo, después comemos y después tomamos el postre... Y después se toma algo, depende del calor que hace.
- ¿Y qué coméis normalmente?
- Pues mira, al principio, ponemos el aperitivo, es como embutidos, aceitunas, un poco de patatas chips, mientras esperamos la comida y en verano normalmente comemos carne, carne a la brasa. Y después, el postre, bueno, pues si hace calor, pues un poco de helado, normalmente. Y, bueno, y después el café.

- Bueno, veo que coméis mucho. ¿Quién cocina todo eso?
- Mi madre. A ella le encanta cocinar. Lo que pasa es que nosotros no ayudamos, es difícil.
- Uy, qué mal, ¿no?
- Pues sí, es que no nos deja entrar en la cocina.
- Sí, sí, ya.
- Que sí, mujer, pero luego recogemos nosotros.
- Bueno, por lo menos...
- Ya, ya.
- ¿Y duran mucho esas comidas?
- Pues sí, la verdad es que sí, normalmente empezamos sobre la una, más o menos, y terminamos a las ocho de la tarde, más o menos.

PISTA 35. ACTIVIDAD 9

AUDIO ALTERNATIVO. MÉXICO

- Oye, Jimena, ¿cómo es una comida familiar en tu casa normalmente? Un día especial o un día feriado.
- Pues, mira, cuando nos vemos para un cumpleaños o simplemente porque tenemos ganas de reunirnos, vamos normalmente a casa de mi mamá o a casa de mi tía, y nos organizamos para ver quién trae cada cosa: mi hermano, por ejemplo, lleva siempre la botana: unas bolsas de papitas, unos cacahuates... algo más bien simple; mi tía lleva el postre, y mi mamá siempre hace el plato fuerte. Yo normalmente llevo las bebidas.
- Ah, ¿y qué beben?
- Pues cuando comemos la botana hacemos micheladas o a veces un tequilita.
- ¡Mmm! ¿Y qué cocina normalmente tu mamá?
- Pues mira, por ejemplo, hace muchos chiles rellenos, que es su especialidad, con queso, carne molida, salsita de jitomate... Lo hace riquísimo.
- Uy, qué rico.
- Y luego viene el postre. Mi tía hace uno muy bueno: flan de queso con cajeta.
- ¡Uau! ¿Y después de comer qué hacéis?
- Pues en mi casa jugamos cartas.
- ¿Cartas?
- Sí, sí, jugamos canasta, y así pasamos toda la tarde, ¡después de una rica comilona!

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

PISTA 36. ACTIVIDAD 1A

1.
 - ¿Qué te pasó en el brazo?
 - Y no sé... Parece una irritación. Hace días que me pica. A lo mejor es alguna alergia... Probé con algunas cremas, pero no se va.

PISTA 37. ACTIVIDAD 1A

2.
 - Tienes mala cara. ¿Estás bien?
 - Uf, es que creo que he comido demasiado. Estoy superllena y me duele un poco el estómago.

PISTA 38. ACTIVIDAD 1A

3.
 - Uy, estás un poco afónico, ¿no?
 - Sí, es que en la escuela, con los niños, no paro de hablar y muchas veces estoy afónico.

PISTA 39. ACTIVIDAD 1C

1.
 - ¿Qué te pasó en el brazo?
 - Y no sé... Parece una irritación. Hace días que me pica. A lo mejor es alguna alergia... Probé con algunas cremas, pero no se va.
 - Dicen que el tónico de tomillo va muy bien para la piel. Aunque creo que deberías ir al médico igualmente.

PISTA 40. ACTIVIDAD 1C

2.
 - Tienes mala cara. ¿Estás bien?
 - Uf, es que creo que he comido demasiado. Estoy superllena y me duele un poco el estómago.
 - Ah, pues ¿sabes qué va muy bien para el estómago? Infusión de tomillo. Tómate una y ya verás como te sientes mucho mejor.

PISTA 41. ACTIVIDAD 1C

3.
 - Uy, estás un poco afónico, ¿no?
 - Sí, es que en la escuela, con los niños, no paro de hablar y muchas veces estoy afónico.
 - Pues para eso lo mejor es tomar un vaso de agua caliente con miel y limón. La miel de tomillo va muy bien para la garganta.

PISTA 42. ACTIVIDAD 6

- Hola, Santiago. A ver, cuéntame qué te pasa.
- No sé, no estoy bien. Últimamente estoy muy nervioso.
- ¿Por algún motivo en concreto?
- No sé, creo que es porque tengo mucho trabajo y estoy muy estresado.
- Mmm... ¿A qué te dedicas?
- Soy traductor. Yo trabajo en una empresa de traducciones y además estoy haciendo un máster. Por eso estoy viviendo en Madrid, pero yo soy de Bilbao.
- Ah, ¿y desde cuándo vives en Madrid?
- Desde hace un año.
- Mmm... ¿Y te gusta tu trabajo... y el máster que estás haciendo?
- Sí, sí, me gusta todo mucho, pero el problema es que tengo demasiado trabajo. Estoy ocupado los siete días de la semana. No descanso nada, ni el fin de semana, porque es que no tengo tiempo.
- Eres un poco perfeccionista, ¿no?
- Bueno, perfeccionista no sé, pero soy muy responsable y me gusta hacer bien mi trabajo... Y a veces siento que no lo hago bien...
- Ya... A ver, ¿me puedes describir un poco mejor cómo te sientes? ¿Te mareas, a veces?
- Sí, sí, mucho... Ahora estoy mareado, por ejemplo. Tengo náuseas, la cabeza me da vueltas... Y no sé, estoy muy nervioso y estoy preocupado por todo... Y yo normalmente soy una persona muy tranquila.
- ¿Y has perdido el apetito?
- No, no, todo lo contrario, estoy todo el día comiendo.

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

PISTA 42. ACTIVIDAD 6

AUDIO ALTERNATIVO. CHILE Y CUBA

- Hola, Gabriela. Cuénteme qué le pasa.
- No sé, no estoy bien. Me duele la cabeza, estoy cansada y me pican mucho los ojos. Y a veces me mareo. Ahora estoy mareada, por ejemplo.
- ¿Y lleva gafas o lentillas...?
- No, no.
- ¿Y ve bien o ve borroso a veces?
- A veces veo borroso, sí.
- Dice que está cansada. ¿Algún motivo en particular?
- No sé, tengo mucho trabajo...
- ¿Y a qué se dedica?
- Soy informática y desarrolladora.
- ¿Pasa mucho tiempo delante de la computadora, entonces, algo así?
- Sí, estoy todo el día trabajando con la computadora, claro.
- A ver, ¿cuántas horas al día cree que pasa delante de una pantalla?
- Uf, muchas. Porque trabajo muchas horas. Además, cuando salgo del trabajo también uso la computadora para ver series, miro mucho el celular... Y ahora estoy haciendo una maestría y por las noches estudio. Y para eso uso también la computadora.
- Usted es cubana, ¿verdad?
- Sí, pero ahora estoy viviendo aquí en Santiago. Desde hace un año.
- Ah, un año solo.
- Sí, por eso... Como todavía no conozco mucha gente, paso mucho más tiempo en casa. Y veo series, películas, chateo con amigos que están en el extranjero... Yo soy una persona muy sociable, necesito contacto. Y aquí, de momento, me falta eso.
- Ya, entiendo. ¿Pero cuántas horas pasa con el celular o con la computadora cuando sale del trabajo?
- Pues creo que estoy casi siempre usando uno de los dos. ¡No dejo el celular ni cuando cocino!

PISTA 43. ACTIVIDAD 7

- Bienvenidos al programa *Vida saludable*. Hoy tenemos con nosotros a la doctora María Ugarte, que está aquí para resolver las consultas de nuestros oyentes. Buenos días, doctora.
- Buenos días.
- Bueno, ¿pasamos a nuestra primera llamada?
- Claro.
- Pues venga. Es de Ramón García. Vamos a escuchar lo que dice.
- Hola... Bueno, llamo porque muy a menudo estoy afónico. Me duele mucho la garganta y a veces me quedo sin voz... Me gustaría saber si me pueden dar alguna solución. Gracias.
- Bueno, Ramón, no has dicho si tienes un trabajo que te obliga a hablar mucho. En ese caso, tienes que aprender a controlar tu voz y para eso va muy bien hacer ejercicios de respiración. Habla bajo para no forzar las cuerdas vocales e intenta no chillar. Pero te voy a dar otros consejos que te pueden ayudar a prevenir la afonía: si fumas, debes dejarlo porque es muy malo para la garganta. Además, debes evitar las bebidas muy frías y las bebidas alcohólicas. Y ahora te voy a explicar cómo preparar algunos remedios para tratar la afonía, ¿de acuerdo? El primero es una infusión de tomillo con miel y limón. Hierves un vaso de agua y añades un poco de tomillo, zumo de limón y una cucharada de miel. Déjalo reposar durante 10 minutos y tómatelo. El segundo es aún más fácil: come piña o bebe zumo de piña. La piña tiene ingredientes que ayudan a revitalizar las cuerdas vocales.

PISTA 44. ACTIVIDAD 10

1.

La anemia es una patología bastante común, pero se puede combatir de forma natural controlando la alimentación. La anemia por falta de hierro es la más habitual, así que lo primero que deberías hacer es incorporar a tu dieta diaria alimentos ricos en hierro, como la avena, las legumbres, los frutos secos, la remolacha... y también la fruta seca. Además, si todavía te sientes con poca

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

energía, puedes tomar suplementos alimenticios específicos para tratar la anemia. Van muy bien, por ejemplo, los suplementos a base de espirulina. Esta alga es muy rica en hierro y aporta vitamina B12, que es esencial para el buen funcionamiento del organismo.

PISTA 45. ACTIVIDAD 10

2.

La sequedad y la irritación de la piel puede tener diferentes causas. Deberías hacerte un estudio de la piel. Dicho esto, hay una serie de consejos que valen para el cuidado de la piel en general. El primero es proteger la piel del sol. ¿Usas crema protectora a diario? No solo hace sol en la playa. Cada día estamos expuestos a la radiación solar, así que tienes que proteger la piel a diario. Busca una crema hidratante con factor de protección y aplícatela todos los días las veces necesarias, especialmente si vas a exponerte al sol. También deberías evitar el alcohol, la comida picante, la canela... Y, sobre todo, bebe mucha agua. Dos litros al día como mínimo. La piel necesita hidratación.

PISTA 46. ACTIVIDAD 10

3.

En primer lugar, hay una cuestión que debes controlar especialmente: tu alimentación. Debes tomar alimentos con mucha fibra (verduras, frutas y cereales integrales), evitar las grasas animales (como embutidos, carnes grasas y mantequilla) y comer preferentemente pescado. De cualquier modo, trabajas muchas horas, demasiadas, y el problema es que siempre estás sentado. Intenta levantarte cada hora y dar unos pasos. También existe un ejercicio para los músculos abdominales que se puede hacer en estos casos: tienes que controlar el abdomen y mantener la contracción durante diez segundos y, luego, descansar durante diez segundos más. Puedes repetir este ejercicio cinco o seis veces cada dos horas.

MÁS EJERCICIOS

UNIDAD 1

PISTA 47. ACTIVIDAD 10

- Oye, ¿tú desde cuándo vives en España?
- Pues desde hace diez años.
- ¿Diez, ya? Cuánto tiempo, ¿no? ¿Y qué tal te va por aquí?
- Muy bien, me gusta mucho.
- ¿Y a qué te dedicas? Tienes una tienda, ¿no?
- Sí, desde hace cuatro años tengo una tienda de bicicletas y vendo y alquilo bicicletas.
- ¿Y funciona?
- Sí, funciona muy bien y me gusta mucho. Me encantan las bicicletas, así que en la tienda me lo paso muy bien. Hablo con los clientes... Y eso me ha ayudado mucho a mejorar mi español. Lo hablo desde los 15 años, pero en España he aprendido mucho. Especialmente desde que soy madre, porque mi hija va a la escuela aquí y en casa muchas veces habla español con nosotros.
- Además tu marido es español, ¿no?
- No, mi marido es alemán.
- Ah... ¿Y qué edad tiene tu hija?
- Pues 5 años.
- 5, qué edad tan bonita...
- Sí...
- ¿Y piensas quedarte a vivir en España?
- Sí, creo que por el momento sí. Estamos muy bien aquí, ¡no queremos ir a ningún sitio!
- Pero supongo que vais a Alemania de vez en cuando...
- No mucho, la verdad. Pero ahora, en vacaciones, vamos.

UNIDAD 2

PISTA 48. ACTIVIDAD 12

- Me han dicho que viviste un año en un pequeño pueblo de Bolivia, con una comunidad indígena.
- Sí, sí, es que soy antropóloga y lingüista, e hice un doctorado sobre los indios aimaras y sobre su lengua también.
- Qué interesante, ¿no?
- Sí, mucho. Es lo mejor que hice en mi vida. Aprendí muchísimo.

- ¿Y qué hiciste allí aparte del doctorado?
- Muchas cosas. Trabajé como voluntaria en una escuela dando clases de español, participé en un proyecto de reconstrucción de una iglesia, con dos misioneros, creé un programa de radio...
- ¿Sí? ¿Sobre qué?
- Sobre los aimaras: su lengua, su historia, sus leyendas, su situación actual...
- Qué bien...
- Sí, y también hice muchas excursiones, viajé por toda Bolivia y por otros países de América Latina... Hice muchas cosas, aproveché mucho el tiempo, la verdad.
- ¿Y no te dio pena irte?
- Sí, la verdad es que sí, mucho. Pero bueno, ahora intento volver cada año y paso allí uno o dos meses.

UNIDAD 3

PISTA 49. ACTIVIDAD 6

a.

- Oye, ¿y tu compañero de trabajo está casado?
- No, pero tiene novia y viven juntos.
- ¡Qué lástima! ¿No?
- Sí, chico. Tienes que buscarte a otro.

b.

- Veo que te llevas bien con tu jefa, ¿no?
- Sí, es un encanto. Nos llevamos muy bien. En cambio, Ricardo, mi compañero de trabajo, no se lleva nada bien con ella. Aurora no lo soporta.
- ¿En serio?
- Sí, es que, a ver, es majo, pero es un poco creído. Pero... en el fondo... es buen tío, ¡eh!
- Ya.

c.

- ¿Y tu tía Leonor viene sola?
- Sí, está divorciada y no tiene hijos.
- ¿Y no sale con nadie?
- Sí, creo que sale con un compañero de trabajo, pero aún no lo conocemos.

MÁS EJERCICIOS

d.

- Oye, tu primo se parece muchísimo a tu abuelo, ¿no?
- Sí, todos lo dicen. Es muy clásico y muy elegante, como mi abuelo.

UNIDAD 4

PISTA 50. ACTIVIDAD 7

Hay una televisión encima de la mesa.
Entre el sofá y la mesa hay una silla.
El microondas está encima del sofá.
Hay una lámpara en el suelo, al lado de la mesa.
Hay una alfombra al lado del sofá.
Hay un cojín encima del sofá.

UNIDAD 5

PISTA 51. ACTIVIDAD 1

1.

- Oiga, perdone. ¿Le importaría vigilar mi equipaje? Es que tengo que ir un momento al lavabo. Solo será un momento, de verdad.
- Claro, claro. Vaya tranquila. No se preocupe.
- Muchísimas gracias.
- De nada. Tranquila.

PISTA 52. ACTIVIDAD 1

2.

- ¡Uf! ¡Qué calor! ¿Usted no tiene calor?
- No, no... estoy bien.
- ¿Le importa si abro la ventana? Es que, de verdad, tengo mucho calor.
- Ábrala, ábrala. No se preocupe.

PISTA 53. ACTIVIDAD 1

3.

- Oye, Patricia, que... hay una cosita que quería pedirte. Mira, es que este domingo tengo una boda.
- ¿Ah, sí?

- Sí, tengo una boda de un compañero de mi marido que se casa y, bueno, me he comprado un vestido muy bonito, pero me falta un pañuelo, y he pensado que ese pañuelo azul que tienes, aquel como oscuro... ¿Me lo podrías dejar?
- Por supuesto, por supuesto que sí te lo presto. No hay problema. Pasas por mi casa y lo recoges.
- Muchas gracias.

PISTA 54. ACTIVIDAD 1

4.

- Sara, ¡cuánto tiempo!
- Hola. ¿Qué tal?
- Muy bien. ¿Qué haces por aquí?
- Nada, he quedado con unos amigos. ¿Y tú?
- Pues ya ves, aquí tomando unas cañas. Oye, espera, que te presento. Esta es Rosa, una compañera de trabajo.
- Hola, mucho gusto.
- ¿Qué tal? Encantada.
- ¿Quieres tomar algo?
- Sí, ¿por qué no?

PISTA 55. ACTIVIDAD 1

5.

- Hola, buenas tardes, ¿qué desean?
- ¿Qué quieres tomar?
- Yo, un cortado.
- A mí póngame un café.
- Un cortado y un café. ¿Desean alguna cosa más?
- No, no, no, gracias.
- Bueno, ¿y qué tal? ¿Cómo te va la vida?
- Pues bien. No me puedo quejar...
- ¿Qué estás haciendo ahora? ¿Has cambiado de trabajo?
- Uy, sí. Hace un año. Ahora estoy trabajando para varias productoras de cine.
- ¡Ah, qué bien!
- Sí, no me puedo quejar. ¿Y tú qué haces?
- Yo estoy trabajando en la empresa de mi hermano.

MÁS EJERCICIOS

- ¿Y qué tal?
- Pues muy bien.
- ¿Y de novios qué tal? ¿Estás saliendo con alguien?
- Pues mira, no.

PISTA 56. ACTIVIDAD 1

6.

- Oye, Lorenzo, ¿me prestas cinco euros para desayunar? Es que me he dejado el monedero en casa.
- Sí, mujer, toma. ¿Seguro que tienes bastante con cinco?
- Sí, sí, perfecto. Mañana te los devuelvo. Muchas gracias.

PISTA 57. ACTIVIDAD 11

1. Buenos días, ¿qué desea?
2. ¿Qué les pongo?
3. ¿Me pones un café con leche, por favor?
4. Mira, te presento a Ana.
5. ¿Te importa si cierro la ventana? Es que hace mucho frío.
6. ¿Me dejas el bolígrafo?

UNIDAD 6

PISTA 58. ACTIVIDAD 15

- Hola, Carmen, ¿qué tal?
- Muy bien, mañana empiezo mis vacaciones...
- ¡Qué bien! ¿Qué vas a hacer?
- Me voy a Tailandia.
- ¡Qué envidia me das! Cuéntame un poco de tu plan.
- Bueno, el vuelo es hasta Bangkok...
- Oye, ¿y cuánto te ha costado el vuelo?
- 650 euros.
- ¡Qué barato!
- Sí, muy barato, he conseguido muy buena oferta... Bueno, paso una noche en Bangkok y luego me voy a Chiang Mai. Es una zona menos turística, ¡y voy a hacer una ruta en elefante!

- ¿En serio? ¡Qué emocionante! Yo siempre he querido montar en elefante.
- Sí, tengo muchas ganas, aunque me da un poco de miedo también...
- Normal. Bueno, ¿y después de eso qué vas a hacer?
- Después vuelvo a Bangkok y de ahí a las islas Phi Phi. Son unas playas paradisíacas...
- Mmm, qué bien, ¿eh? Ya te imagino allí, en una hamaca, con tu piña colada en la playa...
- Sí, sí, yo también me imagino. Pero bueno, una amiga que fue el año pasado me ha dicho también que hay que tener cuidado con los monos.
- ¿Monos?
- Sí, hay muchos, e incluso te abren la mochila para agarrarte la comida...
- Qué curioso, ¿no?
- Sí, espero que a mí no me pase. La verdad es que tengo muchas ganas de hacer este viaje. También me gustaría ver los templos de Buda, en Bangkok. Mira este, tengo una foto, mira, es impresionante...
- Sí, ¡qué templo tan espectacular!
- Sí, ¿no?
- Pues que disfrutes mucho tu viaje, Carmen, ¡ya me contarás qué tal!