



Bijlage VSBO PKL

2023

tijdvak 1
xxdag xx mei
07.30 - 10.00 uur

Spaans

Tekstboekje

Texto 1 Tu inodoro, un foco de bacterias

¿Tú también haces esto cuando limpias tu inodoro?

- 1 Quizás, a veces, echas un poco de cloro en el inodoro y lo limpias de vez en cuando por fuera con un trapo. Pero el cloro solamente, no es suficiente. El inodoro completo merece una muy buena limpieza. No te sorprenderá si te decimos que tu inodoro es un lugar que puede ensuciarse rápidamente. Se sobreentiende que hay que limpiar 'la habitación más pequeña' con regularidad.
- 2 Acostumbramos a limpiar a fondo nuestro inodoro, pero ¿sabías que a menudo olvidamos una serie de cosas que en principio echan a perder todo el trabajo ya realizado? Estos dos 'errores de limpieza' los comete la mayoría de las personas, convirtiendo su inodoro en un foco de cultivo para las bacterias.
- 3 A veces dejamos un poco de sucio después de hacer 'el gran mensaje'. Afortunadamente, para eso tienes un cepillo para el excusado, pero si no lo sacudes después del cepillado y lo vuelves a poner en su recipiente, le das a las bacterias una amplia oportunidad de multiplicarse rápidamente. La siguiente vez que uses el cepillo, ¡solo estarás llevando más suciedad al inodoro! ¿Cómo ...X... el riesgo? Límpialo después de cada uso con cloro, luego colócalo sobre el inodoro para que se escurra. Solo entonces puedes volver a colocarlo en su recipiente.
- 4 De una investigación en Inglaterra resultó que más del 70% de las personas le dan a la palanca sin cerrar la tapa. El darle a la palanca sucede con mucha fuerza y el agua sucia del inodoro vuela en mini partículas a su alrededor. Las bacterias pueden esparcirse hasta 5 metros en el aire. Bah!
- 5 La tapa del inodoro básicamente sirve para tapan el inodoro, y es que cuando le das a la palanca se produce un efecto de aerosol que todo lo humedece. No lo digo yo, lo dijo, en 1975, el doctor Charles Gerba, un famoso microbiólogo de la Universidad de Arizona. Cuando le das a la palanca con la tapa abierta, se forma una masa de vapor de agua repleta de bacterias que sale del sanitario. Las partículas de agua contaminada flotan durante horas (un par, al menos) por todo el baño antes de aterrizar: en tus paredes, tus toallas, tus cortinas de baño, tu papel higiénico (que, automáticamente, debería dejar de llamarse así), tu jabonera y tu flamante cepillo de dientes.
- 6 La mejor razón por la que deberías darle a la palanca con la tapa del váter bajada es por higiene. También se escaparán bacterias por el huequito entre la tapa y el váter, pero las cantidades serán muchísimo menores y, además, en horizontal, sin salpicar en todas las direcciones, sino más o menos a la altura de las rodillas. De ahora en adelante a bajar la tapa del inodoro pero ¡recuerda que debes limpiar la tapa a menudo!



Fuente: Salud y bienestar

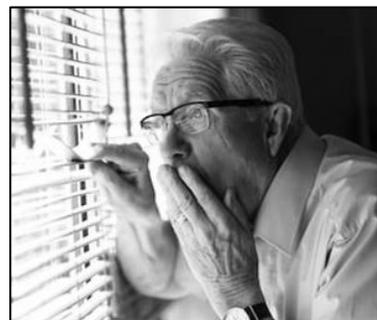
Texto 2 Los vecinos como alarmas vecinales

1 Nuestros vecinos son como nuestra familia inmediata, debido a que son los primeros que están con nosotros en las buenas y en las malas. Todos sabemos que en el entorno donde vivimos, siempre hay vecinos que son especiales, tan especiales que **...X...** saber todo lo que le pasa a los demás, sea positivo o negativo.

2 Pero en los últimos tiempos, hemos podido ver como **...Y...** la delincuencia en el país, por lo que los habitantes de cada colonia buscan el bienestar apoyándose entre todos y poniendo alarma vecinal para sentirse más seguros. En cada esquina del país y en cada conjunto habitacional o calle, siempre hay un vecino que se la pasa en el chisme, por lo que el gobierno pretende ocuparlos para bien de la comunidad. Ellos hasta tendrán un sueldo.

3 El Gobierno Federal recomienda a los jefes de las urbanizaciones detectar a esa persona que no tiene nada que hacer y se la pasa asomada a la ventana, para proponerle ser la alarma vecinal. Una vez que encuentren a esa persona del vecindario tendrán que registrarla ante las autoridades como "alarma vecinal" para que le proporcionen ciertos artefactos y pueda alertar a los vecinos y autoridades sobre **...Z...**

4 Debido a que estas personas, a las que les gusta el chisme, no descansan y trabajan las 24 horas, el secretario de seguridad asegura que serán de gran ayuda para la seguridad en México. Se espera que con cada delincuente que lleguen a denunciar obtengan un bono económico para alentar a seguir cuidando a su comunidad. La iniciativa alarma vecinal empezará a funcionar lo antes posible, ya que chismosos sobran.



Fuente: Universo Natural

Texto 3 Un niño muy bondadoso

El lazo que une a una madre y sus hijos es irrompible. También nos demuestra de todo lo que somos capaces de hacer por quienes amamos. Se trata de un niño que, al ver las condiciones en que se encontraba su madre, no le importó sacrificarse por ella.

La historia es un hecho totalmente real ocurrido en China, bajo la mirada de decenas de personas que pudieron observar y ser testigos de este acto tan puro de amor por parte de un hijo a su madre. Entre las miradas, la cámara de un hombre usuario del transporte público logró captar el momento preciso en el que el niño ayudaba a su madre.

En China, un usuario del transporte público fue **...X...** de un gesto de amor hermoso de un niño hacia su madre. Esta madre y su hijo de alrededor de 7 años viajaban en un transporte público. Como no había suficientes asientos, se debieron sentar separados, aunque no muy lejos. En cierto momento, llegó una señora con un bebé en sus brazos y el niño saltó del asiento para cedérselo.

Por otro lado, su madre lucía muy agotada después de un largo día de trabajo. Al parecer, estaba tan cansada que se empezó a quedar dormida en el asiento del tren. Cuando su hijo la vio, decidió hacer algo que les rompió el corazón a los presentes. Esto sucedió:



Al ver que su madre se había quedado dormida, el niño se acercó a ella y metió su mano entre las barandillas y la cabeza de su madre. Su intención era poner su brazo como almohada para su madre cansada. "Un gesto que me rompió el corazón y nos da un gran ejemplo," relató el hombre, "y por eso lo compartí en los medios sociales."

Los testigos del evento quedaron **...Y...** al ver lo que hizo el niño por su madre. Todo el tiempo que su madre permaneció dormida, el niño se mantuvo de pie junto a ella. Incluso, sostuvo sus bolsas para asegurarse que no les pasara nada.

Personas como este niño casi no existen. Algunos dirán qué tontería, pero la verdad en este mundo ya no se ven este tipo de gestos. Al contrario, cada día vemos puras notas sangrientas y tristes. Las reacciones no se hicieron esperar. Una internauta incluso escribió: "Ayúdenme a encontrar a este chico. ¡Quiero pedirle que se case con mi futura hija!"

Fuente: El rincón del Tíbet

Texto 4 Las abuelas sudafricanas capaces de dejarte *knockout*

1 Un grupo de mujeres de entre 75 y 80 años comparten la misma pasión: el boxeo. Son las *Boxing Gogos*, un grupo de abuelas que dos veces por semana acuden a un gimnasio de Johannesburgo (Sudáfrica) para combatir a puñetazos los achaques y los dolores de la edad. Ellas entrenan como verdaderos púgiles*.



2 "El consejo que doy a otras abuelas como yo es que deben dejar de decirse que son mayores e intentar dar lo mejor de sí mismas, porque el hecho de ser abuela no significa que tengas que enterrarte con esa palabra, 'abuela'. Necesitas despertarte y demostrarte a ti misma que eres una abuela llena de vida," asegura Mariam Barie, una de las mujeres que practica boxeo en Johannesburgo.



3 Todo comenzó con un programa especial para mujeres mayores interesadas en el deporte que un gimnasio de la ciudad puso en marcha hace cinco años. "Empezaron haciendo ejercicios aeróbicos, pero después vieron los guantes de boxeo, los probaron y ya nunca los dejaron. Ahora sus sesiones incluyen sets de boxeo, golpear sacos de boxeo y entrenar con un balón medicinal," cuenta uno de los tres jóvenes entrenadores de las llamadas Abuelas Boxeadoras, Nqobile Khumalo, que entrena individualmente con esas abuelas. "Ahora, muchas de ellas se atreven a subir al cuadrilátero para guantear."



4 Las dos citas semanales en el gimnasio son como una terapia. "Algunas de nosotras tenemos la tensión alta, otras tienen diabetes y otras están operadas, pero aquí nos sentimos vivas y capaces de caminar pese a los dolores," asegura la boxeadora Constance Gubane, de 80 años.

5 Muchas de ellas han notado la mejoría, como Germina Maluleka, de 76 años, una de las pioneras. "El gimnasio me ha ayudado con mi enfermedad. Cuando empecé, solía tener los pies hinchados, pero desde que vengo al gimnasio, no he vuelto a tener este problema," asegura la mujer, que intenta que su historia inspire, no solo a otras abuelas como ella, sino a los más jóvenes.

* *luchadores o gladiadores*

Fuente: *El País*

Texto 5 Acto de generosidad

- 1 Cuando nos encontramos con alguna persona que necesita ayuda, tenemos dos opciones. Murmurar algo incomprensible entre los labios y marcharnos o ayudar. Parece como si no hubiera más posibilidades.
- 2 Hay una tendencia evidente a ayudar a la gente que conocemos bien, como a la familia y a los amigos más cercanos. Pero cuando nos cruzamos con desconocidos, sobre todo vagabundos, somos más reacios* a ayudar.
- 3 Quizás tenemos miedo, quizás pensamos que otra persona le ayudará, quizás creemos que realmente no necesitan ayuda o que la caridad que le ofrecemos la utilizarán para alcohol o drogas. Pero independientemente de la razón que tengamos, las personas sin hogar son las personas más vulnerables que existen – y necesitan toda la ayuda que puedan recibir. Y parece que un trabajador del Burger King, un joven llamado Matthew Resendez, comprendió esto muy bien.
- 4 Matthew estaba trabajando una noche cuando un vagabundo entró en el establecimiento. No era habitual que Matthew sirviera a vagabundos en el restaurante, pero éste en particular le hizo una pregunta algo inusual.
- 5 El hombre desaliñado se aproximó al mostrador y le preguntó: ¿Qué puedo comer con 50 céntimos de dólar? Cuando Matthew escuchó la pregunta, tenía dos opciones.
- 6 Hubiera podido responderle con la pura realidad: 'Nada – 50 céntimos no te dan la opción de comer ni el más pequeño de los entrantes del menú.' Pero ésta no fue la respuesta que Matthew eligió. Matthew buscó el menú más abundante que tenían – y lo pagó de su propio bolsillo. Pero una cliente se dio cuenta del bondadoso gesto de Matthew hacia el pordiosero y al pagar su cuenta, le añadió una propina de ¡100 dólares!
- 7 La madre de Matthew, Michelle, al saber lo ocurrido aquel día, se sintió obviamente muy orgullosa de su hijo. Publicó la historia en Facebook.



* *reacios a ayudar = no estar dispuesto a ayudar*

Esta es la historia:

- 8 *¡Momentos de una madre orgullosa! Matthew trabajaba esa noche y un vagabundo muy amable entró en el restaurante con 50 céntimos. El hombre le preguntó si había algo que pudiera comprar. Entonces Matthew preguntó cuál sería el menú que pediría si pudiera pagarlo y el vagabundo respondió que cualquiera le venía bien para ...X... el hambre que sentía. Entonces Matthew eligió el menú más abundante que tenían y utilizó su tarjeta de crédito para pagarlo. Le dio el recibo pero añadió que podía estar tranquilo y que tomara asiento.*
- 9 *La historia podría haber terminado allí, pero aparentemente una mujer vio el acto de bondad de mi hijo. Y no solo escribió a la compañía para relatarles lo bondadoso que era el trabajador que tenían, sino que también recompensó a mi hijo con una generosa propina. Estoy muy orgullosa de ser su madre y me puedo sentir parte de esta historia en la medida en la que yo misma he ayudado a educar a este joven con un corazón de oro.*
- 10 *Posiblemente si hubiera sido otro empleado, hubiera pedido a este hombre que se marchara del restaurante sin nada que comer, pero Matthew no es de esa clase de personas. Es un joven muy excepcional que quiere cambiar la forma en que se cuida a las personas pobres y sin hogar y fue recompensado por ello.*
-

Fuente: cronio.sv

Texto 6 ¡Vamos a la playa!

Científicos afirman que visitar la playa te renueva la mente asombrosamente.

1 Si te sientes abatido y que no pueden fluir tus energías, todo lo que debes hacer es visitar la playa de forma constante y verás cómo tu vida cambiará. Irse de vacaciones o simplemente escaparse en un fin de semana es algo maravilloso. Esto ayuda a crear nuevos recuerdos, vivir nuevas y maravillosas experiencias y crecer a nivel personal.

2 Hay personas a quienes les gusta escaparse para la montaña. Otros prefieren irse de compras para combatir el estrés, pero hay otras personas que son amantes de las olas. Les gusta el mar, sus paisajes y lo bien que les hace sentir. Si tú eres de los que les gusta darse escapadas, estamos seguros que cuando te digamos ...X... que tiene, vas a querer seguir haciéndolo cada vez más.

3 La playa es uno de los lugares favoritos de muchos de nosotros. Nos gusta sentir los rayos del sol en nuestra piel llenándonos de vida. El agua nos hace sentir limpios y el paisaje nos llena de calma y armonía. Por estos hechos es que muchos doctores recomiendan que se visite la playa de vez en cuando y es que esto, además de ayudarnos a nivel físico, nos ...Y... relajación que mejora el nivel mental.

4 Se ha comprobado que la playa nos renueva y es incluso capaz de aliviar una gran cantidad de problemas de salud que podamos estar teniendo. Es que 'el espacio azul', como lo llaman los científicos, puede hacerte sentir lleno de energía, tranquilo y relajado.

5 Además de ello, una visita a la playa puede ayudarte a evitar la depresión. Tiene efectos positivos en la mente y en nuestro estado de ánimo con el simple hecho de escuchar el sonido de las olas, apreciar el paisaje y respirar su ...Z...

6 Si tu problema es el estrés, un buen baño en estas aguas te ayudará a sentirte mejor. Si sólo pones los pies dentro de la arena, automáticamente te sentirás mejor. Si estabas buscando una idea para escaparte a algún lugar y despejar tu mente, la playa es una excelente opción.



Fuente: ignisnatura.org