



**Castilla-La Mancha**

Consejería de Educación,  
Cultura y Deportes

APELLIDOS:				
NOMBRE:				
DNI:				
COMISIÓN:	OFICIAL		LIBRE	
<b>CALIFICACIÓN:</b>				

## **PRUEBAS ESPECÍFICAS DE CERTIFICACIÓN DE NIVEL**

### **INGLÉS AVANZADO C1**

JUNIO 2019

#### **MEDIACIÓN ESCRITA**

#### **INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA PARTE:**

- **DURACIÓN:** 15 minutos + audición
- **EXTENSIÓN:** 110-120 palabras.
- **PUNTUACIÓN:** La calificación de APTO se obtendrá con el 50% de la puntuación máxima.
- Leer las instrucciones al principio de cada tarea y realizarla según se indica.
- Las respuestas escritas a lápiz no se calificarán.
- No está permitido el uso del diccionario.
- **NO ESCRIBIR NADA EN LAS ÁREAS GRISES.**

You are going to listen to a radio programme on digital dementia. Summarise the main ideas to your friend. To help you take notes, you should follow the following outline:



- the speaker's opinion on the use of mobile phones
- the way certain people use their phones at the table
- two ways in which mobile phones affect our personal relationships

You will hear the recording **TWICE**. During the audition, make notes following the outline above. After the audition, taking your notes into account, summarize the radio programme you have just listened to.

## DIGITAL DEMENTIA

*Adapted from Radio 5, [www.rne.es](http://www.rne.es)*

**NOTAS**

**Write your summary (110-120 words).**



An American friend is preparing for a job interview. You would like to help him. You have read this article about some common interview questions about work experience and how to answer them. Summarise the tips for him.



## Preguntas en una entrevista de trabajo sobre la experiencia

### ¿En qué has trabajado antes?

Únicamente enumera los trabajos que están relacionados con el puesto laboral al que te presentas. Por ejemplo, si como la mayoría de los jóvenes estuviste trabajando en empleos temporales para sacarte algo de dinero, no los menciones, a no ser que estén directamente relacionados con el trabajo al que te presentas. Si no tienes experiencia profesional, puedes hablar sobre prácticas en empresas, voluntariados o becas en el extranjero.

### ¿Cuál ha sido tu logro profesional más importante?

Cuéntale a tu entrevistador tu momento de gloria en el pasado, pero tampoco te excedas adornándolo demasiado. Elige una situación especialmente complicada o estresante y explica cómo la resolviste gracias a tus capacidades personales.

### ¿Por qué quieres cambiar de trabajo?

Las respuestas pueden ser muy variadas pero lo principal es que seas honesto o trates de “maquillar” un poco la realidad. Por ejemplo, puedes decir que buscas un trabajo nuevo para estar más cerca de tu familia, que en tu compañía anterior no había ninguna oportunidad de crecimiento, o que buscas nuevas oportunidades y desafíos.

### ¿Cómo era la relación con tu último jefe?

Digas lo que digas, siempre di algo positivo. No uses estas preguntas para decir lo incompetente que era tu jefe (aunque sea verdad). Puedes decir que tuviste una gran experiencia junto a él/ella y que te hizo crecer como persona, pero que ahora sientes que necesitas seguir creciendo.

### ¿Cuáles son tus fortalezas?

Analízate a ti mismo y piensa qué es lo que se te da bien. Trata de encontrar una cualidad personal que se ajuste a las categorías que suelen buscar: trabajo en equipo, flexibilidad, confianza, autonomía, análisis y comunicación.

### ¿Cuáles son tus debilidades?

No caigas en la trampa y haz que tus debilidades parezcan fortalezas. Nunca menciones algo negativo, sino un área que todavía tienes que mejorar. Por ejemplo, puedes decir que eres demasiado perfeccionista pero que estás tratando de ser más flexible para tener un mejor balance entre tu vida laboral y personal.

*Adapted from <https://www.turijobs.com/blog/preguntas-en-una-entrevista-de-trabajo>*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.  
Your production will be recorded.**

You are going to read some extracts of an interview with the Italian demographer, Massimo Livi Bacci. Summarise the main ideas of his answers to a friend of yours.



### **“Si cuidamos la tierra, aún cabemos muchos más.”**

**Se habla mucho de temas relacionados con la demografía, como la inmigración, pero lo hacen políticos o periodistas, no tanto por parte de los demógrafos.**

El horizonte de los políticos es siempre muy breve: las próximas elecciones, la futura ley... La demografía se interesa por fenómenos que se modifican lentamente. La inmigración, en cambio, sí evoluciona con mucha rapidez y por eso importa. Y más en España, que recibió a tanta gente en la primera década del siglo y ha tenido tantos altibajos demográficos.

**¿La preocupación por el cambio climático ha arrinconado la amenaza de la superpoblación?**

Pero el cambio climático se debe en un 30% o un 40% al crecimiento de la población. Y todo apunta a que antes de final de siglo seremos 3.000 o 4.000 millones más [la población mundial es ahora de 7.300 millones]. Eso supone un peligro de intrusión en áreas ambientales frágiles. Las zonas costeras siguen creciendo muy rápidamente, por eso el tsunami de 2004 provocó más de 200.000 muertos en áreas del litoral muy densamente pobladas y con escasa elevación sobre el nivel del mar. Las grandes megalópolis están casi todas cerca del mar y tienen un gran papel en el desequilibrio climático.

**Las previsiones son que en 2100 la población llegue a 10.000 millones...**

11.000, 10.000, 9.000..., por ahí.

**¿Y eso es sostenible?**

Creo que sí, lo que hay que hacer es cuidar el planeta. Más de la mitad de la superficie de la Tierra está *antropizada* [modelada por los humanos] directa o indirectamente: ciudades, áreas industriales, infraestructuras, pero también cultivos, pastos y parte de los bosques. Con 4.000 millones más, este proceso puede acelerarse y hay que tomar medidas, poner en primer lugar el problema del uso del suelo, porque no se puede gastar todo.

**¿Y cómo? ¿Acumulando más población en megalópolis?**

No quiero meterme en el trabajo de geógrafos y urbanistas, que hay muchos. Pero no se trata tanto de eso como de cuidar el uso del suelo. Mil personas pueden vivir ordenada o desordenadamente. Hay que poner normas.

*Adapted from [https://elpais.com/elpais/2016/08/24/eps/1471989933\\_147198.html](https://elpais.com/elpais/2016/08/24/eps/1471989933_147198.html)*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.  
Your production will be recorded.**

A friend who is with you in Spain has heard of the term “micromachismo” and doesn’t understand what it means. Make a summary of this article where the term is explained.



### **Micromachismos: si haces alguna de estas cosas, debes replantearte tu comportamiento**

*Son pequeños gestos, comentarios y prejuicios que tenemos tan interiorizados que no los percibimos como machistas aunque odiamos el machismo*

Las actitudes machistas más flagrantes las tenemos claras. Aquellas que, de forma manifiesta y constante, han colocado a la mujer en una posición inferior al hombre en ámbitos sociales, económicos, jurídicos y familiares. Las que consideran que el hombre y la mujer nacen con objetivos y ambiciones diferentes en la vida.

Sin embargo, pese las reivindicaciones históricas desde los años setenta y la creciente concienciación respecto a la lacra del machismo en todos los ámbitos culturales y políticos en los últimos años, hay pequeños restos que muchos (y muchas) siguen teniendo interiorizados. Son secuelas de nuestra educación y de los productos culturales que nos han formado como personas que hacen que, aunque critiquemos y denunciemos el machismo, podamos caer en algunas de sus trampas sin darnos cuenta.

Lo que desde hace un lustro se ha denominado el **micromachismo**, ejemplos de discriminación débiles e imperceptibles. Esos que se ven todos los días y suceden incluso en los ambientes más progresistas.

1. He comentado a un amigo que se quedaba al cuidado de sus hijos: “Hoy te han dejado de niñera”.
2. He dicho que yo “ayudo” en las tareas del hogar, asumiendo que el trabajo es de una mujer y yo estoy ayudando, no participando en igualdad.
3. En mi trabajo o entre mis amistades, solo propongo jugar al fútbol a los varones, dando por sentado que ellas no quieren jugar.
4. Cuando el niño va al médico o de compras, lo acompaña su madre. Cuando el niño va al fútbol, lo acompaño yo.
5. Invitado a comer en la casa de unos amigos, he felicitado a la mujer por la comida sin preguntar antes quién había cocinado.
6. Soy camarero y siempre pongo la bebida alcohólica al chico y la bebida sin alcohol a la chica, sin preguntar quién ha pedido cada una. También dejo siempre la cuenta de la mesa al chico.

*Adapted from [https://elpais.com/elpais/2018/03/07/icon/1520426823\\_220468.html](https://elpais.com/elpais/2018/03/07/icon/1520426823_220468.html)*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.  
Your production will be recorded.**

An acquaintance of yours wants to write an article about the issue of youth unemployment in Spain and has sent you the following article for you to summarise the main ideas.



### Desempleo juvenil

El hecho de que el 44% de los jóvenes españoles abandonen los estudios antes de terminar la educación secundaria aparece como uno de los factores más determinantes para explicar sus dificultades de acceso al mercado laboral en España donde el desempleo entre personas de entre 16 y 29 años es del 34%. El desempleo se duplica en jóvenes con formación básica y se reduce notablemente en aquellos con educación superior.

Estas cifras demuestran una elevada polarización de la educación asociada a la reducida apuesta de los jóvenes españoles por la formación profesional, lo que provoca que puestos técnicos de menor cualificación sean ocupados por universitarios licenciados que están sobre-cualificados, lo que produce **frustración laboral**.

En cuanto a los jóvenes que sí tienen trabajo, es importante destacar un dato que debilita la presencia de los jóvenes en el mercado laboral: la temporalidad de los contratos, ya que **el 67% de jóvenes con contrato a tiempo parcial es involuntario**.

Se constata una falta de sensibilidad de las empresas para convertirse en herramientas de inserción, **aun cuando existen incentivos y bonificaciones económicas para ello**. Los jóvenes con discapacidad de 16 a 24 años tenían en 2014 (INE) unas tasas de desempleo del 68%.

Se destaca también que el desempleo de larga duración es uno de los factores más decisivos en la vulnerabilidad juvenil ante el empleo, y un fenómeno de una gran profundidad en España si se compara con los socios europeos. Así, la tasa de paro de larga duración de los jóvenes en España (14,4%) era en 2015 casi 9 puntos porcentuales mayor a la europea (5,8%). Las cifras describen un panorama preocupante puesto que la probabilidad de encontrar empleo va disminuyendo a medida que se incrementa el tiempo: el capital humano y las habilidades y competencias se van degradando y quedando obsoletas, se produce una desvinculación con el sector, el candidato se hace menos 'atractivo'.

El gobierno todavía no ha encontrado una solución a este problema y ya es hora de frenar la fuga de nuestra juventud a países con mejores políticas laborales.

*Adapted from <https://www.bez.es/483010881/falta-de-formacion-principal-responsable-del-desempleo-juvenil.html>*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.  
Your production will be recorded.**

One of your foreign classmates is interested in Almodóvar's cinema.  
Explain what are the director's main cinematographic features.



### Pedro Almodóvar

Desde que dejó su Castilla-La Mancha natal y llegó a Madrid con tan sólo 17 años, Pedro Almodóvar fue desarrollando su interés por el cine. Tanto el franquismo como la movida madrileña pasaron a través de él, quien apostó por la provocación y la extravagancia. Desde sus inicios nos ha sorprendido con un estilo propio muy característico. Con lenguaje vulgar, ácido sentido del humor y surrealismo, establece lo desenfadado y el toque "España cañí" en muchos de sus trabajos. Aquí se recogen algunos rasgos de su original cinematografía llena de locura:

**Las protagonistas supremas, las mujeres.** Ya sean guapas, feas, fuertes o débiles, las míticas "chicas Almodóvar" se han ganado un hueco en la historia del cine español. El hombre es siempre el centro de sus problemas, no se sienten suficientemente queridas y en ocasiones se ven ridículas, abandonadas o despreciadas. A pesar de ello, Almodóvar acude a personajes femeninos valientes, algo neuróticas, pero valientes, en definitiva. Sus personajes son buscadores envueltos en violentas pasiones. Todos se encuentran en búsqueda de algo.

**Los gays, transexuales y travestis.** La homosexualidad y el transformismo ocupan gran parte de las películas almodovarianas. Jugar con esa ambigüedad nos permite ver hombres viriles a la vez que femeninos como Marco (Darío Grandinetti) en *Hable con ella* o el juez Domínguez (Miguel Bosé) en *Tacones lejanos*.

**La figura de la madre.** Importantísima y decisiva en las películas de Almodóvar, tanto si se nos presenta como mala madre (*Tacones lejanos*) o como una madre amorosa (*Volver* y *Todo sobre mi madre*). La propia madre de Pedro Almodóvar aparece en cuatro de sus películas.

**Los temas: la sociedad española, la homosexualidad, el amor, el sexo.** Almodóvar introduce al espectador en un ambiente madrileño, donde el amor y la locura van de la mano. Un amor que hace daño, frustrado o desdichado, ligado casi siempre con el sexo. En las películas se nos presenta una sociedad occidental en la que todas las puertas están abiertas y donde todos los modelos de relaciones personales son posibles.

*Adapted from <https://www.culturamas.es/blog/2016/03/13/11-rasgos-que-definen-a-las-peliculas-de-almodovar/>*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.  
Your production will be recorded.**

Your friend James wants to know about this year's Global Teacher Award ceremony. Summarise the article below.



### **El mejor profesor de 2019 es franciscano y tiene un club de ciencia en la Kenia más remota**

Vestido de paisano, Peter Tabichi tiene un porte tan atlético e imponente que uno se imagina antes que ha ganado el oro de los 100 metros en los Juegos Olímpicos que es un religioso franciscano que ha revolucionado la forma de enseñar Matemáticas y Física en una remota aldea de Kenia. Sin embargo, Tabichi, de 36 años, es el vencedor del Global Teacher Prize, el galardón que cada año desde 2014 entrega la fundación Varkey de Dubái, dotado con un millón de dólares que deben destinarse a fines educativos.

Tabichi, que dona a los pobres casi todo su sueldo, imparte clase en Keriko Secondary School, un colegio en una aldea del valle del Rift tan mísera que el 95% de sus alumnos son pobres, a un tercio le falta el padre o la madre y los problemas de drogas, embarazos de adolescentes y suicidios están a la orden del día. Por eso sorprende tanto que sus estudiantes, de 11 a 16 años —algunos recorren siete kilómetros diarios para ir a la escuela—, hayan ganado la competición nacional de Ciencias y el equipo de Matemáticas esté clasificado para un torneo científico y de ingeniería en Arizona. Se reconoce, pues, el mérito de una escuela sin recursos, con un ratio de 58 alumnos por clase, un solo ordenador y una conexión a Internet más que mejorable.

La clave del éxito académico del religioso está en el club de ciencia que ha montado, en el que anima a los chicos a experimentar pese a sus escasos medios. "Las nuevas generaciones no van a tener expectativas bajas. África va a producir científicos, ingenieros y empresarios que serán famosos en todos los rincones del mundo, y las mujeres van a tener un enorme protagonismo", augura.

Los fines de semana Tabichi, que se mueve en moto por las carreteras sin asfaltar, enseña a las familias a cultivar de forma más eficiente y ecológica sus semidesérticas tierras. Y trata de sembrar la concordia en una tierra en la que la tensión entre las siete tribus terminó en una masacre en 2007.

*Adapted from [https://elpais.com/sociedad/2019/03/24/actualidad/1553430035\\_587639.html](https://elpais.com/sociedad/2019/03/24/actualidad/1553430035_587639.html)*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.**  
**Your production will be recorded.**

There are some Erasmus students in your class who you want to share this life philosophy. Summarise the main ideas of the article below.



## La filosofía Hygge

Hay ciertas cosas del día a día que no podemos evitar y simplemente ocurren: que se nos quemen las tostadas del desayuno, un atasco inesperado o la cola más lenta en la caja del supermercado. Si bien no pone remedio, existe una filosofía para afrontar todos estos imprevistos cotidianos. Se trata de la filosofía Hygge que SOLO funciona para las personas que están dispuestas a adoptar una actitud más positiva ante la vida. Así pues, ¿quién se anima a probar la receta de la felicidad?

### La receta de la felicidad

Los daneses que de felicidad saben un rato, (Dinamarca despunta cada año en el Informe Mundial de la Felicidad) son los prescriptores de la filosofía Hygge. No existe una traducción exacta del término en castellano pero consiste en **disfrutar de las pequeñas cosas** que nos hacen felices. Se trata de prestar más atención a lo cotidiano localizando sensaciones que normalmente pasan desapercibidas.

### ¿Qué es hygge?

Cada uno tiene que encontrar qué es lo que le hace sentir bien. De las sensaciones que se enumeran a continuación, ¿hay alguna que te produzca placer o sosiego? En el caso afirmativo, ya sabes qué es hygge para ti.

Ahora solo queda fomentar este tipo de situaciones.

- Un baño reposado con mucha espuma.
- Las sobremesas largas con buena compañía.
- Tomar el aperitivo al aire libre.
- El roce de las sábanas recién planchadas.
- Desayunar y volverse a la cama con un buen libro.
- Descubrir un caracol en tu maceta.
- Untar en pan tu salsa preferida.
- Un atardecer en el campo.

### Libros sobre el hygge

El libro '**La Felicidad de las pequeñas cosas**' de Viking Meik es uno de los más reconocidos. Este escritor danés nos da claves para adoptar la filosofía Hygge con recetas de cocina, tips de decoración o manualidades.

Otras referencias pueden ser películas como 'El Festín de Babette', 'Caramel', 'La espuma de los días' o 'Chocolat'.

Cada vez hay más personas a miles de kilómetros de Dinamarca que se apuntan al 'hyggelig' y poco a poco va ganando adeptos en España.

*Adapted from <https://www.naturarla.es/hygge/filosofia-hygge/>*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.  
Your production will be recorded.**

A friend of yours, who is not yet on any social media, is thinking about opening an account but he is not sure about the benefits of using these networks. You have found some information online. Summarise the main ideas of the article below.



## **Redes sociales**

Hoy en día formar parte de una red social se ha convertido en una necesidad, las personas necesitan estar actualizadas y presentes socialmente. No obstante, el uso de estos nuevos medios de comunicación tiene ventajas y desventajas.

### **Perfil Personal**

#### **Ventajas**

- Facilitan el reencuentro con conocidos.
- Favorecen contactos afectivos nuevos como búsqueda de pareja o de amistad.
- Permiten compartir momentos especiales con las personas cercanas a nuestras vidas.
- Atraviesan fronteras geográficas y sirven para conectar gente sin importar la distancia.
- Nos mantienen actualizados acerca de temas de interés.
- La comunicación puede suceder en tiempo real.
- Pueden generar movimientos masivos de solidaridad ante una situación de crisis.

#### **Desventajas**

- Son peligrosas si no se configura la privacidad correctamente, pues exhiben nuestra vida privada.
- Pueden darse casos de falsificación de personalidad.
- Pueden ser adictivas y gastar gran parte de nuestro tiempo, sobre todo para el ocio.
- Pueden ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus víctimas en delitos.

### **Perfil Empresarial o Grupal**

#### **Ventajas**

- Son muy útiles para la búsqueda de personal.
- Han transformado la manera de hacer marketing, generando mayor interactividad con los consumidores.
- El consumidor puede conocer las características de los productos, promociones, noticias de la empresa...
- En tiempos de crisis es una muy buena forma de hacer mercadotecnia y publicidad a bajo coste.
- Excelente fuente de información para conocer las necesidades del cliente y tenerlo en cuenta para estrategias futuras.

#### **Desventajas**

- Los malos comentarios generados en la red pueden proporcionar una mala imagen de la empresa.
- Los empleados pueden abusar de estas plataformas o usarlas con fines no profesionales.
- La capacidad para enviar mensajes es poca y muchas veces se abrevia demasiado la información.
- El ruido que se genera dentro de las redes puede ser excesivo y resulta difícil mantener a un público fiel.
- Algunos usuarios se dedican a hacer SPAM.

*Adapted from <http://noticias.universia.hn/en-portada/noticia/2012/08/21/960187/descubre-ventajas-desventajas-uso-redes-sociales.html>*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.**  
**Your production will be recorded.**

You have read a report on the architecture of the future. Explain what are the major changes that cities will experience.



## La arquitectura del futuro

*Se dice que las grandes urbes “nunca duermen”, como auténticos focos de actividad día y noche demandan gran cantidad de energía. Si bien su nivel de dinamismo seguirá sin duda creciendo en el futuro, el gasto energético sin control quedará desfasado a corto plazo y en pocos años será un mal recuerdo del pasado.*

En un futuro no muy lejano las ciudades serán inteligentes y estarán repletas de edificios que, no sólo serán eficientes en el consumo de energía, sino que serán capaces de generar sus propios recursos energéticos. Esta será una de las claves del desarrollo urbano de los próximos años en Europa y todo un reto para arquitectos, ingenieros y urbanistas. La realidad es que actualmente ¡las ciudades consumen más de la mitad de la energía que se produce en el mundo! Y podemos hacer mucho para mejorar este dato. En este sentido, la tecnología ya nos permite crear edificios o rehabilitar los ya existentes con el objetivo de mejores rendimientos en climatización e iluminación.

Los edificios del futuro serán los pilares para las nuevas ciudades, auténticos generadores de energía capaces de satisfacer sus propias necesidades y, además, canalizar los excedentes energéticos en función de las necesidades. Esto sería posible habilitando conexiones a la red eléctrica o bien canales de comunicación entre edificios. Para lograrlo, las energías renovables y las TIC tienen mucho que aportar, así como la domótica, la mejora de los aislamientos en los inmuebles y el cambio en los patrones y hábitos de consumo.

En el ámbito del desarrollo de proyectos para edificios energéticamente eficientes la Comisión Europea ha puesto en marcha un presupuesto global de mil millones de euros; para las fábricas del futuro, otros 1.200 millones de euros y para el desarrollo de coches verdes, fundamentalmente eléctricos, 5.000 millones de euros.

Por supuesto estos avances tendrán importantes repercusiones positivas para las empresas, instituciones y los ciudadanos al generar ahorros económicos y también medioambientales, pues a menor consumo menores emisiones de gases de efecto invernadero, como el CO<sub>2</sub>.

*Adapted from <https://twenergy.com/a/ciudades-eficientes-edificios-inteligentes-165>*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.**  
**Your production will be recorded.**

A friend of yours is concerned about his children's eating habits and has asked you for advice. You've read this article in a health magazine. Tell him what he can do about this problem.



## Dieta saludable

*Es fundamental que los niños aprendan el hábito de comer de forma saludable entre los cinco, seis y siete años. A partir de los diez será muy difícil conseguir que cambien sus costumbres. Estos son algunos trucos que nos pueden ayudar:*

### 1. Variedad y equilibrio

Habrán que intentar que tomen verdura preparada de formas muy diferentes, para que vayan descubriendo distintos sabores asociados a la comida sana. El mismo plato de acelgas cada dos días provocará que «cojan manía» a toda la verdura. Lo mismo ocurre con la fruta: el típico plátano para merendar o almorzar les aburre.

### 2. Cuidado: lo imitan todo

Muchas veces los niños imitan a sus padres a la hora de comer: «Como a mi padre no le gusta la fruta, a mí tampoco. Mi madre no me va a reñir porque él tampoco se la come». Tenemos que tratar de evitar que asocien nuestros gustos con los suyos.

### 3. Cocinar y congelar

A veces, preparar verdura o guisos más sanos nos quita mucho tiempo. Lo más práctico es cocinar legumbres en grandes cantidades para congelar y darle después al niño su ración cuando le toque. Siempre son mejores los alimentos sanos, aunque estén congelados, que recurrir a la comida rápida y a las patatas fritas.

### 4. ¡Esto no me gusta!

Cuando algo no les gusta, hay que respetarlo. Pero no es lo mismo que no le gusten las acelgas que la verdura en general. En ese caso, la comida se convierte en un capricho y eso no es bueno. Debe acostumbrarse a que en su casa se come «lo que hay» y que no siempre se puede elegir. Los caprichos son casos especiales.

### 5. Alternativas bajas en calorías

Si llega a casa del cole y va directo a la nevera a buscar el batido de chocolate (envasado) que tanto le gusta... le podemos decir que ese día no hay. Y en su lugar le ofrecemos chocolate negro en tableta, pepinillos o cebolletas en vinagre o cualquier otro alimento «premio», pero que no sea alto en calorías.

*Adapted from <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/7-trucos-para-que-los-ninos-aprendan-a-comer-sano>*

**Preparation time: 8 minutes maximum. Speaking time: 2:30-3:00 minutes.  
Your production will be recorded.**