

Bijlage VWO
2023

tijdvak 2

Spaans

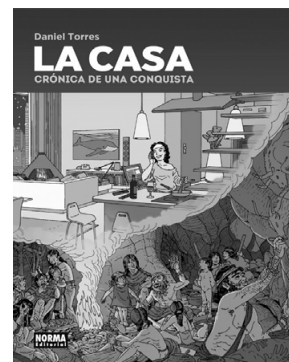
Tekstboekje

Carta a la Directora

Es necesaria una intervención urgente en los barrios de montaña de Barcelona para controlar la población de jabalíes, que claramente se ha disparado y está poniendo en peligro a los vecinos, aparte de ensuciar calles y escaleras. Una vecina tuvo que ser rescatada por efectivos del 112, ya que llevaba comida en el bolso y los cerdos sangrientos la perseguían y no la dejaron subir al autobús. Esto ocurre también con niños que llevan la merienda en la mochila, con el consiguiente peligro para su integridad física. Los contenedores volcados son una imagen habitual en nuestras calles, a pesar de que hemos pedido insistentemente que el sistema de contenedores esté debidamente protegido para evitar que estos animales los vuelquen. El Ayuntamiento de Barcelona, el parque de Collserola y la Generalitat, las tres administraciones responsables, solo nos responden que el tema del control de los jabalíes “es complicado”, mientras el vecindario se desespera aguardando una intervención eficaz y duradera para que nuestras calles sean seguras y puedan estar limpias. **Cristina Espallargas. Barcelona**

adaptado de: <https://elpais.com>, 08-06-2022

OPINIÓN: La casa de cristal



(1) Uno de los mejores cómics editados en España en los últimos años se titulaba *La casa. Crónica de una conquista*. Su autor es Daniel Torres, un veterano dibujante que había estado largo tiempo sin publicar.

5 El cómic, de casi 600 páginas, está basado en un trabajo de documentación impresionante y repasa la historia de la vivienda desde el neolítico¹⁾ hasta el siglo XXI. Una de las cosas que quedan más claras en sus viñetas es que la privacidad ha resultado una conquista muy difícil

10 que, salvo para los muy ricos, se ha prolongado durante siglos y que todavía está pendiente en muchas sociedades. Todo esto, en el Occidente permanentemente conectado, se ha terminado.

(2) Lo más grave del final de la privacidad es que en algunos casos se ha producido de manera inconsciente, pero en muchos otros de manera

15 totalmente consciente. Sin darnos cuenta estamos 3 algo que ha costado siglos conquistar. Las fotos realizadas con *FaceApp* circularon ampliamente por redes sociales: con una ingeniosa aplicación, gracias a la inteligencia artificial se mostraba cómo sería nuestro rostro en la vejez. Todo fue bien hasta que se descubrió que el usuario firmaba una especie

20 de pacto diabólico con los autores del juguetito a los que tal vez no entregaba su alma, pero sí sus datos.

(3) Esa noticia se conoció poco antes de que fuese detenido en Bulgaria un informático de 20 años que había logrado los datos fiscales de todos los adultos del país que hubiesen declarado alguna vez a Hacienda²⁾. De

25 todos. El *hacker* ni siquiera era una lumbrera: al parecer el robo masivo de información fue bastante sencillo. Todo ello ocurre mientras los cuatro gigantes de la era digital, Amazon, Apple, Google y Facebook, son investigados en el Congreso de EE. UU. entre otras cosas por las dudas sobre su tratamiento de los datos. Se trata de ejemplos de las últimas

30 semanas.

(4) Nos dirigimos a una sociedad de paredes de vidrio en la que todo lo que hemos escrito, dicho, incluso a veces pensado (nuestros gustos de compra), todos los datos que hemos compartido con nuestros amigos o con nuestra Administración pueden ser publicados y, desde luego, son

35 utilizados sistemáticamente con fines comerciales o políticos. Solo quedan casas de cristal.

Guillermo Altares

adaptado de: <https://www.elpais.com>, 31-07-2019

noot 1 el neolítico = de nieuwe steentijd

noot 2 Hacienda = de Spaanse Belastingdienst

Bienvenidos a la gran fiesta de Messi



(1) Una pelota roja con rombos rojos. Ese fue el regalo que recibió Lionel Messi el 24 de junio de 1991, justo el día que festejaba su cuarto cumpleaños. Y ese fue el día en que nació el mito del fútbol que el Circo del Sol¹⁾ representará en Barcelona desde el día 10 de octubre con su
5 rompedor espectáculo *Messi10*. “Leo²⁾ es el mejor del mundo y queremos representar sus habilidades en el campo como la fuerza, la determinación...”, dice Mukhtar Omar Sharif, director del *show*. “Pero seguimos siendo el circo y es un espectáculo para todo el mundo, no solo para los amantes del fútbol”.

10 (2) El origen de este espectáculo remite a José Manuel Pinto, ex-portero del FC Barcelona, artista de Sony y gran amigo de Leo. “Siempre pensé que había mucha similitud entre la música y el deporte, que se retroalimentaban”, recuerda Pinto. “¿Y si hacemos un espectáculo y lo mezclamos con fútbol?”, le preguntó Pinto a Afo Verde, presidente de
15 Sony de Latinoamérica, España y Portugal, que ya había trabajado con el Circo del Sol en algún proyecto. “Se puede contar una historia como la de Michael Jackson o la de Los Beatles...”, se animó el CEO de Sony. “Pues tengo un amigo que es el más grande de todos y que está vivo. Sería genial hacerlo con alguien en vida”, replicó el ex-portero. “¡Sería
20 genial!”, aceptó Verde.

(3) Ahí comenzó a coger color y forma un *show* que, sin embargo, necesitaba la aprobación de Messi. “Fui a visitarlo y le expliqué el proyecto. Sabía que le gustaría porque habíamos ido con las familias a ver alguna actuación”, revela Pinto. “¡Me encanta!”, respondió Leo,
25 orgulloso aunque un poco inquieto porque no sabía cómo se podían mezclar las dos artes. “Hemos hecho unos cinco encuentros con él, donde solo nos pidió un par de cosas: que saliera su familia, porque entiende que sin ella no hubiese llegado a la élite, y que se hicieran cosas antes nunca vistas en el circo”. Reto aceptado. “Él ha roto y sigue
30 rompiendo todos los récords, por lo que nos tocaba hacer una actuación memorable”, asume el director creativo del espectáculo, Sean McKeown.

(4) Una vez terminado el proceso de captación de 46 artistas de nacionalidades diferentes, el Circo del Sol ha puesto en marcha la maquinaria. “Hacemos todo en profundidad porque sabemos que el
35 detalle es lo que marca la diferencia”, expone McKeown. Así, una vez
llegan los artistas a la fábrica de talento de Montreal, les hacen
exámenes de todo tipo para ver su estado físico, si necesitan alguna
pequeña intervención, cómo responderán ante el estrés y la presión, sus
rasgos psicológicos... 12 les toman las medidas de todo el cuerpo
40 para elaborar trajes, botines, máscaras o cualquier elemento textil: el
Circo del Sol tiene su propio taller de costura con 300 trabajadores en
nómina. “Creo que estamos creando nuestra propia versión del universo
fútbol a través de la ropa”, añade McKeown, a la vez que muestra con
orgullo y algo de jactancia el traje que estará compuesto por césped
45 natural. “Messi nos dice cuál le gusta más, pero sabemos que aprueba
todos”, apunta.

(5) “No somos un circo tradicional, sino que creamos y pedimos números que nunca se han hecho”, reflexiona Igor, uno de los entrenadores principales del *show*. Sin embargo, ocurre que no siempre sale todo a la
50 perfección. Cabe la posibilidad de sufrir una lesión. “Esto es un *risky business*”, recuerda Igor, que está trabajando con los *freestylers*. “Hay lesiones de todo tipo, pero trabajamos mucho en la prevención de las mismas y, sobre todo, para que cuando ocurran no sean tan pronunciadas y tengan menor duración”, dice Mariana, una fisioterapeuta
55 brasileña. A tal fin han decidido innovar y en este espectáculo están trabajando con chalecos GPS que utilizan futbolistas como los del FC Barcelona. También los usa Messi y sirven para medir parámetros y datos con variables cinemáticas³⁾ como aceleración, velocidad y distancia recorrida. “Es algo nuevo y no sabemos cómo va a funcionar. Pero
60 parece que sí se podrán extraer datos que nos hagan mejorar el rendimiento de los artistas”, concluye Mariana.

(6) “Siempre tenemos un plan B por si alguien se lesiona o se pone malo, por ejemplo, el mismo día de la función”, prosigue Sean McKeown. “Intentamos tener al menos a un suplente para cada número porque
65 nunca sabes qué lesión puede sufrir un artista ni cuánto tiempo estará parado. Pero si algo se sabe en este mundo es que el espectáculo nunca se puede detener”.

adaptado de: <https://elpais.com>, 08-09-2019

noot 1 el Circo del Sol = Cirque du Soleil: een circus-theatergezelschap

noot 2 Leo: een van de bijnamen van Lionel Messi

noot 3 cinemático/-a = kinetisch: bewegings-

No olvidemos los árboles

por Eugenio Nasarre

vicepresidente del Movimiento Europeo de España



(1) El cambio de modelo energético es una gran oportunidad para España. Hemos vivido un modelo, desde la revolución industrial, substancialmente basado en los combustibles fósiles (carbón, petróleo, gas natural). Pero en España ni teníamos petróleo, ni gas natural y el carbón se fue haciendo cada vez más pobre. En cambio, en el nuevo modelo, sustentado en las energías renovables, el viento de la historia sopla en favor de España. Tenemos espacio, sol, aire y mar en abundancia, los elementos de las energías limpias. Además, hay empresas españolas punteras en esta materia. Estamos en las mejores condiciones para ponernos en la vanguardia de la implantación del nuevo modelo energético. Podemos y debemos ser ambiciosos.

(2) El Pacto Verde Europeo, incluido en la *Next Generation EU*⁽¹⁾, establece un plan de acción para caminar hacia una economía limpia y circular, restaurar la biodiversidad y reducir la contaminación, con unos compromisos concretos y exigentes para la Unión Europea y sus Estados miembros. El Pacto Verde es bueno para Europa con la finalidad de lograr una economía climáticamente neutra en 2050. Pero es especialmente bueno para España, porque nos permite estar en la primera línea de esta transición. En el marco de la preparación del programa español de la *Next Generation* se están poniendo ya en marcha interesantes iniciativas sobre la ampliación de las instalaciones de energía fotovoltaica⁽²⁾, eólica terrestre y marina, termosolar⁽³⁾ y de biomasa. También se están preparando planes en materia de transportes. Parece que, efectivamente, nos estamos poniendo las pilas⁽⁴⁾.

(3) Pero sobre los árboles veo un espeso silencio. Nadie habla de ellos. Son los grandes olvidados. Y disponer de masa forestal es esencial para la disminución del CO₂, para preservar la biodiversidad, para producir biomasa, para combatir el cambio climático y la desertización. Creo que tenemos que hablar de los árboles e incluirlos en nuestros programas del Pacto Verde.

(4) La ampliación de la masa forestal en nuestro territorio debería plantearse como un objetivo prioritario. Hoy los bosques en España ocupan 18 millones de hectáreas con 7500 millones de árboles. Representan el 36% de la superficie nacional. Es verdad que en los
35 últimos decenios la masa forestal ha aumentado. La democracia no le ha ido mal a los bosques. Pero sigue habiendo inmensos espacios de tierras susceptibles de convertirse en masa forestal. Deberíamos proponernos un programa de forestación de dos millones de hectáreas con la finalidad de plantar 1000 millones de árboles en un plazo de diez años. Con tal
40 programa la superficie de masa forestal alcanzaría el 40% del territorio nacional. Me parece un objetivo ambicioso pero factible. Supondría una inversión total aproximada de 6000 millones de euros. Generaría miles de puestos de trabajo en la España rural. Enriquecería substancialmente el patrimonio natural de España. Aumentaría las posibilidades de utilizar la
45 biomasa como fuente de energía. Nos convertiría, holgadamente, en el segundo país de Europa, detrás de Suecia, en superficie forestal. Olvidarse de los árboles, cuando estamos empeñados en el Pacto Verde, me parecería una equivocación.

adaptado de: El País, 05-03-2021

noot 1 *Next Generation EU* = herstelplan van de Europese Unie volgend op de coronapandemie

noot 2 la energía fotovoltaica = warmtewinning via zonnecellen die licht omzetten in elektriciteit

noot 3 la energía termosolar = warmtewinning via de thermische energie uit zonnestraling

noot 4 ponerse las pilas = ergens actief mee aan de slag gaan

Entrevista a Dolores Redondo

A la escritora Dolores Redondo el Camino de Santiago¹⁾ le curó su desasosiego, le dio fuerzas y amigos que todavía conserva. Y la hizo llorar. Lo realizó de un tirón, en 25 días, con largas caminatas y poco dinero. Iba sola y pasaba una época dura de la vida.



¿Por qué hizo el Camino?

Estaba muy agobiada, era un momento tristón de mi vida: no conseguía trabajo fijo y acababa de romper una relación sentimental. Hice el Camino a los 24 años: entero, tardé 25 días, desde Saint Jean de Pied de Port hasta Santiago. Fui sola. Me descontaminé del todo y regresé nueva.

.....1.....
Caminar te hace poner el piloto automático en muchos momentos y ahí entra tu eco interior: escuchas lo que te duele físicamente y emocionalmente y comprendes a qué quieres regresar y a qué no. El Camino es una cura maravillosa.

.....2.....
Aunque vayas con gente, lo haces solo: tienes que caminar a tu paso y quedarte a solas contigo. Es fundamental ir a tu ritmo, y que cada uno llegue cuando llegue. No te va a faltar nada, vas a encontrar a alguien que te va a ayudar. A mí me ayudaron. Hubo tramos en los que gente me llevó la mochila.

.....3.....
Sí, llevaba poco dinero, iba justita. También pasé una noche al raso. Con un grupo, claro. No dormimos nada, fue muy divertido. Iba sin teléfono, que creo que es más auténtico, cuando llegaba a los sitios tenía que buscar una cabina para llamar a casa porque estaban muy preocupados de que estuviese sola y yo les decía: “No estoy sola, estoy con amigos”. Algunos los conservo todavía.

.....4.....
Lloré, me emocioné muchísimo. En casa de mi madre debe de estar la foto en la que salgo llorando poniendo una vela en la catedral cuando por fin había llegado. Para mí fue una gran felicidad porque fui capaz de hacerlo sola y me demostró que puedes moverte por el mundo, que no necesitas tanto y que hay mucha gente buena.

.....**5**.....

Ahora quiero hacer el tramo desde Ponferrada por el interior de Galicia, lo que se llama el Camino de Invierno. Esa ruta se hacía desde el Medievo y era la opción para los caminantes que llegaban a Ponferrada en pleno invierno, porque antes no había hostales ni lugares donde quedarse a dormir y, al pasar O Cebreiro, había que hacer noche en el monte. Moría mucha gente.

adaptado de: <https://www.xlsemanal.com>, 29-03-2021

noot 1 el Camino de Santiago: een beroemde pelgrimsroute naar de kathedraal van Santiago de Compostela (in het noordwesten van Spanje)

Plogging

Directamente de Suecia llega la última modalidad de *running* en la que lo más importante es llevarte una bolsa y recoger la máxima cantidad de basura del entorno.



(1) En tu equipación habitual de *running* te calzas las deportivas, te vistes con mallas y camiseta, llevas tu *smartphone*, reproductor de música o pulsera cuantificadora¹⁾, 22 si ya practicas o te decides a practicar el *plogging* tendrás que incluir la bolsa de basura. Sí, has leído bien, porque
5 en esta nueva modalidad de *running* no solo se sale a correr, también se sale a limpiar de desperdicios las calles o parajes naturales contribuyendo así a cuidar del medio ambiente. El *plogging* es, pues, el primer *running* con conciencia medioambiental.

(2) Procedente de la fusión del término inglés ‘jogging’ (‘trotar’) con la
10 expresión sueca ‘plocka upp’, que significa ‘recoger’, el *plogging* no oculta sus raíces de origen. Suecia se está convirtiendo en un laboratorio de modalidades de *running* que, aunque puedan resultar extravagantes, acaban conquistando al resto del mundo. En 2016 nació en Estocolmo esta modalidad que fusiona el deporte con el respeto al medio ambiente
15 gracias a la iniciativa de Erik Ahlström. Este ciudadano, que vivía en un pequeño pueblo del interior, se dio cuenta de la cantidad de residuos que había en los alrededores de la capital sueca cuando se mudó allí y decidió ponerle remedio en sus carreras rutinarias. Así comenzó este deporte en el país escandinavo, cuyo porcentaje de reciclaje es del 99%
20 gracias a un sistema que logra reutilizar prácticamente todos los residuos generados.

(3) El fenómeno ha ganado tantos adeptos, los *ploggers*, que el *plogging* ya se practica en más de 100 países y unas 20 000 personas salen a correr a limpiar el planeta, según los datos de la página oficial de esta
25 novedosa disciplina deportiva. El contagio de esta fiebre ecodeportiva ha llegado hasta Estados Unidos, México, Argentina o Costa Rica y se ha extendido por diferentes países europeos como Noruega, Finlandia, Francia o Escocia. “En España esta tendencia ha tenido una buena aceptación, sobre todo, por parte de los diferentes clubes de *running*”,
30 señala Eduar Reyes Olivares, coordinador de la agrupación *Plogging España*. Ya sea en un parque, en el campo, en la costa o en la ciudad, para Olivares “el lugar lo determina la necesidad de limpieza que tenga el sitio. Por lo general, se hace una visita previa al lugar y de esta manera planteamos una estrategia con fecha y hora”.

35 **(4)** Lo bueno del *plogging* es que, además de los beneficios conocidos de
la práctica del *running* tradicional, puede ser practicado por corredores de
diferentes niveles y de todas las edades. Asimismo, añade la posibilidad
de intensificar la carrera con otros ejercicios como las sentadillas²⁾ o
40 incorporando saltos para recoger los desperdicios que se encuentran por
el camino, tanto en el suelo como en altura. Por este motivo, los expertos
coinciden que en una salida de 30 minutos, a un ritmo medio, se puede
llegar a quemar hasta unas 300 kcal. Incluso los aficionados de esta
nueva práctica ecodeportiva se animan a compartir sus trucos y técnicas
en las que deben combinar la carrera con la ‘colecta’ de desechos en
45 tramos de unos 8 o 10 kilómetros.

(5) Los *ploggers* se retan continuamente para demostrar quién recoge
más basura en menos tiempo, de hecho, “se hacen pequeñas
competiciones de rapidez y cantidad de basura recolectada por equipo”,
indica Eduar Reyes Olivares. Por lo que respecta al tratamiento de los
50 desperdicios recogidos, “antes de realizar la actividad se determina el
punto de recogida de basura más cercano y al final de la carrera se
cuantifica la cantidad alcanzada, aunque esta última se haga más por un
hecho de satisfacción del grupo que por razones logísticas” señala
Olivares. 27, más que ser una modalidad de competición, el *plogging*
55 se inclina más por el entretenimiento y la satisfacción de limpiar la
naturaleza o los entornos urbanos mientras se practica algo de deporte. Y
no solo se aplica al *running*, el *plogging* también se puede practicar sobre
una bicicleta o sobre una tabla de *paddle surf*, de modo que cada uno
marca su propio ritmo.

60 **(6)** Ahora, todos los *ploggers* coinciden en hacerse la foto de rigor con el
hashtag #Plogging para subirla a redes sociales como Instagram o
Facebook mostrando orgullosos sus bolsas llenas de basura. De este
modo se hace viral el fenómeno y se concienza de forma lúdica sobre la
importancia de cuidar del planeta.

adaptado de: <https://correresevalientes.elmundo.es>, 26-04-2020

noot 1 la pulsera cuantificadora = de activiteitentracker

noot 2 las sentadillas = de squats; de beenspieroefeningen

La lucha de una bióloga marina



Kerstin Forsberg trabaja con comunidades locales para difundir información sobre los peligros que amenazan a la mantarraya¹⁾, una labor que le ha valido ser una de las laureadas de los *Premios Rolex a la Iniciativa*²⁾ 2016, un programa filantrópico internacional de Rolex.

(1) En 2015, una foto se abrió paso en medios de todo el planeta: unos pescadores peruanos izaban³⁾ una mantarraya gigante de más de 1000 kilos de peso. La imagen, además de impactante, ocultaba un problema que mucha gente, incluso en aquel país, no percibía como tal. Estos
5 animales están gravemente amenazados debido a la pesca excesiva, a lo que se suma su ritmo de reproducción extremadamente lento, de una nueva cría en un periodo que va de los dos a los siete años. Con ejemplares de más de siete metros de envergadura⁴⁾, las mantarrayas gigantes no son solo un animal marino que atrae a muchos pescadores,
10 sino que son codiciadas por sus branquias y su carne. Tanto es así que están clasificadas como especie con un alto riesgo de extinción por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN).

(2) Cuando esa imagen se difundió, la bióloga marina Kerstin Forsberg ya había comenzado su batalla para la preservación de la mantarraya
15 gigante, una tarea en la que la información ha sido un arma fundamental. “Las mantas gigantes son majestuosas, pero también extremadamente vulnerables, y los medios marinos⁴⁾ están gravemente amenazados”, explica esta científica peruana. Desde su organización, Planeta Océano, ha trabajado con instituciones, comunidades y escuelas en la difusión de
20 información sobre el peligro que corre esta especie, realizando programas informativos y trabajando junto a los pescadores locales para encontrar vías alternativas de ingresos que no impliquen la pesca de estos animales.

(3) Con su iniciativa, Forsberg promueve instaurar el ecoturismo como
25 una fuente de ingresos alternativa para estas comunidades que han
basado en la mantarraya parte de su manera de ganarse la vida. “Perú es
un país pesquero, y en el Norte hay muchas zonas en las que familias
enteras dependen de los recursos marinos para mantenerse”, explica.
Sustituyendo la pesca de mantarrayas por el turismo atraído por este
30 impresionante animal 32 que estas comunidades tengan una opción
para tener ingresos sin capturarlos. Al mismo tiempo, colabora con estos
pescadores para la recolección de datos sobre la distribución de esta
especie. Su campaña fue reconocida por el gobierno peruano, que en
2016 prohibió oficialmente su pesca.

35 **(4)** De forma paralela, su colaboración con la Red de Educadores Marinos
de Planeta Océano lleva a más de 50 escuelas del norte de Perú un
programa de información sobre la necesidad de preservar esa y otras
especies marinas. “Queremos formar a la gente de la zona para que sean
ellos los que lideren el cambio, y esperamos transmitir información sobre
40 las mantas gigantes a miles de niños y jóvenes”, asegura Forsberg. “Es
una cuestión de acercarse a la gente y de escucharla. Tiene que ser lo
que funcione mejor para ellos. Las soluciones han de encontrarse
colaborando”.

(5) Gracias al Premio Rolex a la Iniciativa, Forsberg pudo implicar a más
45 pescadores en su proyecto y crear un programa de seguimiento ecológico
de las mantas gestionado localmente. Su objetivo a largo plazo es
desarrollar un modelo de iniciativas comunitarias sostenibles en distintas
partes del planeta, sin olvidarse nunca de la mantarraya gigante. “Son el
maravilloso buque insignia⁵⁾ de todas las especies marinas vulnerables”,
50 resume.

adaptado de: <https://elpais.com>, 03-11-2021

noot 1 la mantarraya = de duivelsrog (een vissoort)

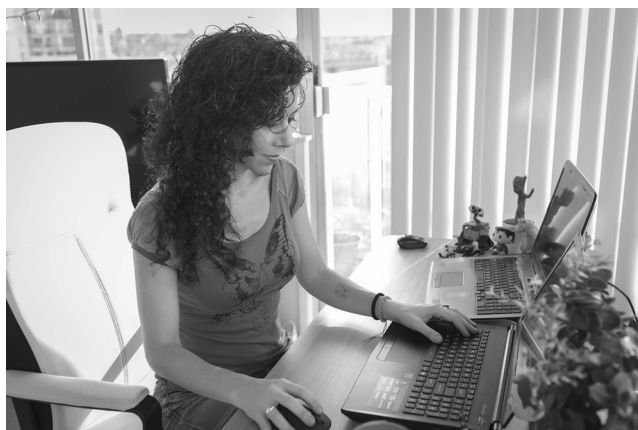
noot 2 los Premios Rolex a la Iniciativa: door Rolex in het leven geroepen prijzen voor
maatschappelijk relevante initiatieven

noot 3 izar = ophijsen, opvissen

noot 4 los medios marinos = het mariene milieu / zeemilieu

noot 5 el buque insignia = het vlaggenschip/paradepaardje

Carolina Jiménez, creadora de efectos visuales



La madrileña Carolina Jiménez, creadora de efectos visuales en grandes producciones de Hollywood, es una pionera en la divulgación en español de los entresijos¹⁾ de la profesión. Su talento se ha colado por derecho propio en los títulos de crédito de destacados cineastas como Peter Jackson, Tim Burton y Ridley Scott.

(1) En la oficina de Carolina Jiménez (Madrid, 1978), ubicada en Vancouver (Canadá), no se permite tener el móvil encima de la mesa. Trabaja en el estudio de efectos visuales *ScanlineVFX*, que desarrolla todos sus proyectos con gran secretismo. “Las filtraciones en la industria del cine son muy serias. Pueden hacer perder inversiones millonarias. A veces hasta nos obligan a utilizar nombres en código para títulos o personajes para que nadie ajeno sepa en qué estamos trabajando”.

(2) Jiménez es una de las pocas mujeres españolas que ha triunfado en el mundo de los efectos visuales a nivel internacional. Ella puede presumir de aparecer en los títulos de crédito de películas de Tim Burton, Ridley Scott o Zack Snyder y de estar trabajando en muchas superproducciones, como *Tomb Raider* y *Black Panther*. Pero la emoción aflora cuando habla de los tutoriales de YouTube que crea y de su blog *Geek is the New Sexy*. Ahí comparte, con generosidad y sencillez, contenidos educativos en español sobre efectos visuales y 3D en el cine. “Había mucho material didáctico en inglés, pero casi nada para hispanohablantes. Por eso sentí que debía ayudar a entender este trabajo y animar a estudiarlo”.

(3) A ella le hubiera gustado toparse con información así porque, hasta
20 2002, desconocía que pudiera dedicarse profesionalmente a crear
mundos para cine y televisión. Aquel año se compró el DVD de *El Señor
de los Anillos* y le cambió la vida. Por entonces estudiaba arquitectura y,
38 *The Making of* de la película, descubrió que un programa de 3D,
similar al que usaban en la carrera para diseñar edificios, bastaba para
25 hacer espectaculares efectos visuales. Y comenzó a experimentar. “En
vez de casas, me puse a construir naves espaciales y monstruos. Y
decidí abandonar la carrera para estudiar 3D”.

(4) A base de esfuerzo, talento y perseverancia, la ficharon en la serie
televisiva *Águila Roja*. “Modelé y texturicé todos los edificios que no
30 existían. Me basé en los tejados de las casas de Pedraza para hacerlo”.
De la televisión saltó al cine con *Planet 51*. “Después envié mi currículum
a todos los estudios internacionales y me contrataron en Australia para
trabajar en la película *Happy Feet 2*”. Poco después, Jiménez ya tenía un
contrato de seis meses para trabajar en Weta, el estudio neozelandés de
35 Peter Jackson, donde se quedó tres años. “Allí se hizo realidad mi sueño
de participar en la trilogía completa de *El Hobbit*”. Aunque en una ocasión
llegara a trabajar 110 horas en una semana, de esa experiencia guarda
su secuencia favorita, la del bosque de Mirkwood. “En mi departamento
éramos tres y durante tres meses trabajamos hasta la madrugada
40 creando el bosque repleto de telarañas que aparece en tres minutos de
película”, recuerda. “Pero pagaban bien las horas extras. Y he de
reconocer que, aunque no es habitual, vi colchones debajo de las mesas”.

*adaptado de: <https://elpais.com>, <https://www.youtube.com>,
octubre de 2017*

noot 1 los entresijos = de *ins and outs*

Carta al Director

Entiendo que deba haber unos requisitos mínimos a la hora de adoptar un perro para asegurar que tenga unas condiciones de vida aceptables, que no se le abandone a la primera de cambio. Lo que me parece incomprensible son las innumerables trabas que convierten la intención en un reto. Es realmente difícil ser el candidato perfecto para hacerlo.

Hablo por mi madre. Se le murió su perro hace unos meses y está agotada de ir a protectoras de animales donde no le permiten visitar la instalación para verlos todos. Le dejan entrever que a sus 72 años (en perfecto estado de salud) le va a ser difícil encontrar uno, que el hecho de tener un gato puede ser un hándicap, aunque ella siempre ha tenido gato y perro sin ningún problema. Al final, ¿tendrá que comprar uno en lugar de adoptarlo y salvarle así la vida como siempre ha hecho?

Gonzalo Martín Pujol. Barcelona

de: [www.https://lavanguardia.com](https://lavanguardia.com), 09-10-2022

Lees eerst de opgave(n) voordat je naar de tekst gaat.

Trucos para lograr dormir bien durante una ola de calor

Lograr conciliar el sueño con el intenso calor de verano es algo que se ha vuelto una total pesadilla para la mayoría. ¿Tienes ese problema? A continuación te presentamos algunos trucos para lograr dormir bien en las noches calurosas de verano.



PREPARA TU DORMITORIO

Durante el día mantén tu habitación oscura

Este consejo es sobre todo para quienes tienen habitaciones que están cerca del lado donde pega el sol a la casa. Es importante mantener las luces apagadas, para que al ir a dormir el cuarto esté mucho más fresco.

Las sábanas de la cama en la nevera

Puedes tomar las sábanas de la cama, colocarlas en una bolsa de plástico y meterlas en la nevera. Si lo haces por una hora tendrás unas sábanas muy frescas. Inclusive podrías considerar hacer lo mismo con tu pijama.

Apaga tus dispositivos electrónicos

Los dispositivos electrónicos generan calor, por lo que calientan el aire que esté a tu alrededor. Por eso es recomendable mantenerlos lejos de la cama o fuera del dormitorio si es posible.

PREPARA TU CUERPO

Refréscate antes de dormir

Puedes lograr conciliar el sueño refrescando algunas partes de tu cuerpo antes de ir a dormir. Lo que puedes hacer es colocar unas compresas o unas toallas húmedas en el congelador, y antes de dormir las colocas en varias zonas de tu cuerpo, como en los tobillos o en el cuello. Al enfriar estas zonas podrás sentir tu cuerpo más fresco.

Cena algo picante

Otro punto importante son las comidas, sobre todo la cena. Debes evitar cenar muchas proteínas, ya que requieren de mayor esfuerzo para la digestión, lo que hace que aumente la temperatura corporal. La comida picante es recomendable porque ayuda a que aumente la sudoración, lo que hace que el cuerpo libere el calor por medio de la sudoración y esté más fresco antes de dormir.

Toma un baño con una temperatura adecuada

Tomar un baño con agua fría podría ser la clave para estar fresco antes de la hora de dormir. Sin embargo, expertos aseguran que el agua tibia ayuda a conciliar mejor el sueño. Debes intentar conseguir la temperatura adecuada para el cuerpo, ya que si el agua está muy fría el cuerpo genera calor y eso es lo que deseas evitar.

adaptado de: www.onemagazine.es, 11-08-2022