



ECOS

Deporte

Un hábito saludable

Mundo hispano

Latinoamérica: una
región megadiversa

Ortografía

Los símbolos en
español

Literatura policíaca

Los retos de
Emilia Cos

FÁCIL F

Texte ab Niveau A2
des GER

INTERMEDIO I

Texte ab Niveau B1
des GER

AVANZADO A

Texte ab Niveau C1
des GER

GER: Gemeinsamer
Europäischer
Referenzrahmen

1. Introducción

Hola, querido lector y oyente de ECOS:

La actual pandemia de covid-19 ha cambiado muchos de nuestros hábitos para bien y para mal. Uno de los hábitos buenos es que durante los confinamientos intermitentes nos hemos dedicado a hacer más deporte y ejercicio físico.

¿Practicar deporte refuerza el sistema inmunitario? ¿Puede la actividad física prevenir ciertas enfermedades? ¿Han aumentado las compras deportivas y el uso de plataformas de entrenamiento por internet? Estas son algunas cues-

tiones que trataremos en esta nueva edición de ECOS Audio, dedicada al deporte. Le invitamos a continuación a escuchar más sobre este tema y a familiarizarse con las expresiones y el vocabulario al respecto.

Con ECOS Audio usted aprenderá escuchando y leyendo.

TEMA DEL MES EL DEPORTE ES SALUD

2. El deporte es salud

A continuación, vamos a tratar el vocabulario y las expresiones que se utilizan para hablar sobre el deporte. Y a continuación, haga el ejercicio correspondiente.

La expresión en latín *Mens sana in corpore sano* –“Una mente sana en un cuerpo sano”– significa que hay que cuidar tanto la salud del cuerpo como la de la mente. Y para conseguir ese propósito, la ciencia ha demostrado que el ejercicio físico es un gran aliado.

el hábito

► Gewohnheit

el confinamiento intermitente

► Lockdown mit
Unterbrechungen

prevenir

► vorbeugen

la plataforma de entrenamiento

► Trainingsplattform

el propósito

► Absicht, Zweck

Para conocer las ventajas que tiene para nuestra salud el deporte, hemos preguntado al médico y fisioterapeuta César Rodríguez.

- ¿La actividad física es buena para nuestra salud?

Indudablemente, la actividad física es esencial para mejorar nuestro estado físico y psíquico.

- ¿Qué beneficios concretos puede tener el deporte para nuestra salud?

- Muchos... Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y previene la hipertensión. Ya se sabe que el corazón es un músculo y necesita ser entrenado cada día. También ayuda a controlar el peso, se queman calorías y se mejora el metabolismo a largo plazo. Practicar actividades como el aeróbic, correr, montar en bici o nadar es muy sano porque aumenta el transporte del oxígeno a los pulmones y a la sangre. Además, los ejercicios de resistencia mejoran la fuerza muscular y la flexibilidad de las articulaciones. Pero también se ha demostrado científicamente que las personas que hacen ejercicio con regularidad pueden controlar mejor el colesterol, reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, prevenir la diabetes y fortalecer el sistema inmunitario. También sabemos que el ejercicio ayuda a dormir y a descansar mejor, y que es bueno para la salud mental, ya que combate la ansiedad, la depresión y mejora la autoestima. En definitiva, prac-

ticando deporte conseguiremos tener una vida más sana y longeva. *Mens sana in corpore sano.*

- ¿Es verdad que la actividad física también modifica la estructura del cerebro?

Sí, por supuesto. Varios estudios científicos reconocidos a nivel mundial han demostrado que un estilo de vida físicamente activo mantiene una buena salud cerebral y una mayor fluidez verbal. Las personas que realizan alguna actividad física ligera, como caminar, practicar la jardinería, etc., o intensa, como nadar, deportes de fuerza o correr durante 30 minutos son más rápidos en el desarrollo de varias tareas y, además, mejoran su memoria cognitiva y previenen el Alzheimer, ya que con el ejercicio se aumenta el volumen de la sustancia gris cerebral, encargada de las funciones mentales y cognitivas.

Curiosidades

Científicos amantes del deporte

Muchos científicos a lo largo de la historia no solo han recomendado el deporte para mejorar la salud, sino que ellos mismos lo han practicado para reducir el estrés de pasar interminables

ser entrenado/a

► trainiert werden

el transporte de oxígeno

► Sauerstofftransport

la articulación

► (hier) Gelenk

la memoria cognitiva

► kognitives Gedächtnis

horas de investigación en sus laboratorios o también por temas más mundanos, como es el caso del premio nobel de Medicina español Santiago Ramón y Cajal.

Santiago Ramón y Cajal (1852-1934), premio nobel de Medicina por sus estudios sobre las neuronas y la estructura del sistema nervioso, fue aficionado al deporte en su juventud y se convirtió en uno de los pioneros del culturismo en España. Su afición al ejercicio físico surgió cuando tenía 18 años. El joven Ramón y Cajal fue derrotado por otro estudiante en una pelea, debido a una bella joven a la que ambos querían conquistar. Después de esa humillación, Ramón y Cajal se apuntó a un gimnasio para entrenar con pesas y esculpir su cuerpo. Y lo consiguió... Desde entonces, se convirtió en un amante del ejercicio físico y de otros deportes, como el montañismo. Toda su vida alternó su pasión por la ciencia con el deporte, que, según

mundano/a

- (hier) trivial

la humillación

- Erniedrigung; Demütigung

apuntarse a

- sich anmelden bei

esculpir su cuerpo

- (hier) seinen Körper modellieren

el montañismo

- (hier) Bergsport

estar al alcance de

- in Reichweite sein, erreichbar sein

fomentar

- fördern

heredar

- erben

resurgir

- (hier) wieder auflieben

sus palabras, le ayudó a “fortalecer su carácter y su sentido de la disciplina”.

Lo que debe saber...

- ¿Qué deporte se practica más en el mundo?

- Aunque el fútbol es el deporte más popular en el mundo, ocupa el segundo lugar en deportes practicados, con aproximadamente 1000 millones de personas en el planeta. Y qué deporte ocupa el primer lugar, se preguntará. Pues la natación es el deporte más practicado a nivel mundial. Se calcula que alrededor de 1500 millones de personas nadan habitualmente. Por tanto, la natación es el rey del deporte, está al alcance de todo el mundo y su práctica proporciona muchos beneficios físicos y mentales.

- ¿Desde cuándo se celebran los Juegos Olímpicos?

Cada cuatro años se celebran los Juegos Olímpicos. Los grandes atletas se reúnen para competir entre ellos y fomentar los valores de la competición y la hermandad. Los Juegos Olímpicos, heredados de la tradición griega, se celebraron por primera vez entre el 776 a. C. y el 393 d. C. Por entonces, en Grecia incluso también se celebraban las olimpiadas femeninas, conocidas como los Juegos de Hera. La competición olímpica resurgió tras la fundación del Comité Olímpico Internacional por deseo del barón de Coubertin en 1894. Dos años después, Atenas fue la sede de las primeras Olimpiadas de la era

moderna, en las que participaron 245 atletas. Desde entonces, la competición fue aumentando en número y profesionalidad, aunque fue un evento controvertido, según los acontecimientos históricos y sociales de cada época y de cada país. Por ejemplo, hasta 1900 no se permitió a las mujeres competir, a pesar de que en el año 776 a. C, en Grecia, ya se habían celebrado las primeras Olimpiadas femeninas. También se interrumpieron en varias ocasiones: durante la Primera y Segunda Guerras Mundiales, estas competiciones no se celebraron. La Guerra Fría también le pasó factura a los Juegos Olímpicos, sufrieron dos boicots de las respectivas superpotencias, Estados Unidos y la Unión Soviética. Y en los Juegos Olímpicos de 1972 se produjo el horror de la masacre de Múnich, un atentado terrorista en la ciudad bávara que se saldó con numerosas víctimas. Los próximos Juegos Olímpicos, si no se cancelan otra vez (en marzo del pasado año se aplazaron un año a causa de la pandemia), se celebrarán a partir del 23 de julio de 2021 en Tokio, Japón.

controvertido/a

• umstritten

saldarse con

• (fig.) fordern

aplazar

• verschieben

→ Ejercicio de comprensión

Seguidamente, haga un ejercicio. Diga si es verdadero o falso.

1. Practicar el ejercicio físico aumenta la hipertensión, empeora el metabolismo y baja las defensas.
2. El deporte que más se practica en el mundo es el fútbol.

3. Vocabulario

Escuche a continuación vocabulario sobre este tema y su traducción al alemán.

- **la actividad física:** körperliche Bewegung
- **practicar deporte:** Sport treiben
- **Una mente sana en un cuerpo sano:** Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper
- **la salud:** Gesundheit
- **los beneficios:** Vorteile
- **la enfermedad cardíaca:** Herzerkrankung, Herzkrankheit
- **la hipertensión:** Bluthochdruck
- **los ejercicios de resistencia:** Krafttraining
- **la fuerza muscular:** Muskelkraft
- **el sistema inmunitario:** Immunsystem
- **el metabolismo:** Stoffwechsel
- **la salud mental:** geistige Gesundheit
- **la ansiedad:** Beklemmung
- **la autoestima:** Selbstwertgefühl

Por ejemplo: Desde que practica deporte, tiene más autoestima.

- **la vida sana y longeva:** gesundes und langes Leben

- **el cerebro:** Gehirn

- **el estilo de vida:** Lebensstil

- **competir:** (hier) an einem Wettkampf teilnehmen

Por ejemplo: El deporte fomenta los valores de la competición y la hermandad.

- **la fluidez verbal:** Redegewandtheit

Por ejemplo: Yo hablo con fluidez español.

- **caminar:** gehen

- **la memoria:** Gedächtnis

- **el/la amante del deporte:** Sportliebhaber/in

- **el culturismo:** Bodybuilding

- **las pesas:** Gewichte

- **me ha pasado factura:** es hat Tribut gefordert

Por ejemplo: La enfermedad me ha pasado factura, ahora tengo dificultades para andar.

- **la natación:** Schwimmen

- **el/la atleta:** Sportler/in

Por ejemplo: En los Juegos Olímpicos de Tokio participaran más de 11 000 atletas.

el contagio

► Ansteckung

por nuestra cuenta

► wir auf eigene Faust

recurrir a

► (hier fig.) heranziehen

suponer

► (hier) bedeuten

la bicicleta estática

► Heimtrainer, stationäres Fahrrad

la bicicleta elíptica

► elliptisches Fahrrad

la cinta de correr

► Laufband

4. Nuevos hábitos deportivos

Debido a la pandemia, a los confinamientos intermitentes y a las cuarentenas, los gimnasios han tenido que cerrar sus puertas en casi todo el mundo por temor a los contagios. Por ello, sus clientes, de un día para otro, no han podido seguir sus entrenamientos rutinarios. Así que muchos de nosotros, amantes del deporte, hemos tenido que practicarlo al aire libre o en casa; entrenando por nuestra cuenta o recurriendo a plataformas en línea, lo que ha supuesto un gran cambio en nuestros hábitos deportivos.

Cambio en los hábitos deportivos en datos

Según una encuesta, los hábitos deportivos han cambiado mucho en estos tiempos de pandemia en todo el planeta. Un ejemplo de ello es España. Escuche atentamente los siguientes datos:

1. Durante los confinamientos intermitentes, la población española ha realizado un 27% más de ejercicio físico. Y los deportes que se podían practicar en casa, como el yoga, la bicicleta estática, la bicicleta elíptica y la cinta de correr se han incrementado en un 22%. Asimismo, la venta por internet de material deportivo ha crecido un 70% en este periodo.

2. Dos de cada cinco adolescentes españoles se han bajado alguna aplicación de internet para hacer deporte en casa. Y el colectivo de las mujeres es el que ha gastado más en compras por

internet para adquirir ropa de entrenar, aparatos deportivos y aplicaciones tecnológicas. Además, ha aumentado en un 11% la práctica del ejercicio físico moderado entre las mujeres de todas las franjas de edad y en un 5% el deporte en pareja.

3. El uso de la tecnología se ha incrementado en la población, en general, para acceder a entrenamientos en redes sociales y plataformas virtuales, como YouTube. También se han abierto nuevas posibilidades de hacer deporte en grupo, a través de trasmisiones en directo (streaming) o aplicaciones informáticas de llamadas telefónicas grupales.

4. Un 80% de la población española que ha adquirido el hábito sano de practicar ejercicio físico quiere seguir manteniéndolo en la desescalada a la nueva normalidad.

la ropa de entrenar

► Trainingskleidung

la franja de edad

► Altersgruppe

la transmisión en directo

► Direktübertragung

la desescalada

► (hier) Entspannung

adquirir

► erwerben

las restricciones sanitarias

► (hier) gesundheitspolitische Einschränkungen

→ Ejercicio

Seguidamente, haga un ejercicio. Diga si es verdadero o falso.

1. Las mujeres españolas son las que más han gastado en compras por internet para adquirir ropa de entrenar, aparatos deportivos y aplicaciones tecnológicas.

2. Tres de cada cinco adolescentes españoles no practican deporte.

Diálogo

Deporte en pareja

Laura y Juan son unos enamorados de la vida sana y de la actividad física, cada uno practica deportes diferentes. A Laura le gusta más el aeróbic y a Juan el entrenamiento de fuerza. Ahora que no pueden ir al gimnasio, aún cerrado por las restricciones sanitarias, practican menos ejercicio de lo que estaban acostumbrados y están bastante desmotivados.

Laura: Juan, ¿ya has dejado las pesas? Qué poco tiempo has entrenado, ¿no?

Juan: ¡Uff!, es que es un rollo entrenar solo. Me aburro y no aguanto mucho tiempo subiendo y bajando pesas. ¿Y tu clase de aeróbic?

Laura: Hoy no tengo muchas ganas... Aunque

hacer ejercicio con música me anima, sola, delante de una pantalla, no me motiva como antes.

Juan: Oye, Laura, ¿qué te parece si hacemos una actividad física en pareja?

Laura: ¿En pareja? ¿Quieres decir juntos? Pero tú odias el aeróbic y a mí no me divierte levantar pesas. ¿Se te ocurre alguna otra idea?

Juan: Sí, el otro día estuve curioseando en internet y encontré unos vídeos en YouTube para ponerse en forma en pareja. Mira, te voy a poner el vídeo y practicamos algunos ejercicios juntos, parecen fáciles. Así nos animamos mutuamente.

Laura: ¡Venga, vale!, aquí tengo las esterillas..., las coloco en paralelo y probamos. Dale al play.

Juan: Mira, empiezan con flexiones y palmadas. Yo te doy una palmada en la mano y tú me la das en la mía, parece divertido. Pero, Laura..., tienes que hacer la plancha flexionando a la vez que yo..., vas a destiempo y no podemos darnos la palmada...

dale al

► (ugs.) drücke auf...

hacer la plancha

► Liegestützen machen, aufgestützt auf die Unterarme

ir a destiempo

► (hier) du kommst nicht rechtzeitig

ponerse en plancha

► sich auf den Rücken legen

aplastar a alg.

► jdn. erdrücken

dejar de reírse

► aufhören zu lachen

hacer la carretilla

► die Schubkarre machen

Laura: Tú vas muy rápido... ¡Qué lío! Pasa a otro ejercicio, porfa.

Juan: Vale... El siguiente son flexiones sobre plancha. Tú te pones en plancha y yo hago las flexiones sobre tu espalda...

Laura: Nooo, sobre me aplastas..., lo hacemos al revés... Resiste, Juan..., resiste..., que tengo que hacer, por lo menos, veinte flexiones..., uno, dos, tres... ¡Ay, no puedo más...!

Juan: Laura, tómatelo en serio, ¿quieres hacer las flexiones y dejar de reírte...? Así no vamos a conseguir ponernos en forma, cariño.

Laura: Vamos a hacer un descanso, Juan... Es más divertido de lo que creía, pero tengo que cogerle el truco. ¿Seguimos?

Juan: Vale, lo intentamos otra vez... Pero si no acabamos el entrenamiento completo hoy, seguimos mañana... Todos los días un poquito de entrenamiento para acostumbrarnos al ritmo en pareja.

Laura: Pues ¿sabes que hacer deporte en pareja me está gustando? Además, nos estamos echando unas risas, que es muy sano... y da subidón...

Juan: Sí, sí..., demasiadas risas... Y ahora, toca hacer la carretilla..., ¿quién lleva a quién? Pregunta tonta, ¿no? Me toca llevarte a ti..., como siempre.

→ Ejercicio de comprensión

A continuación, haga el siguiente ejercicio.

Elija la opción correcta:

1. Laura practica...

- a. el deporte de resistencia
- b. aeróbic.

2. Juan y Laura prueban a ponerse en forma...

- a. en pareja
- b. en solitario.

5. Vocabulario

Escuche a continuación más vocabulario sobre este tema y su traducción al alemán.

- **el gimnasio:** Fitnessstudio
- **el/la cliente/a:** Kunde/in
- **de un día para otro:** von einem Tag auf den anderen
- Por ejemplo: Se acabó la amistad de un día para otro.**
- **el entrenamiento rutinario:** Routinetraining
- **al aire libre:** unter freiem Himmel
- **el hábito deportivo:** sportliche Gewohnheit
- **la encuesta:** Umfrage
- **la franja de edad:** Altersgruppe
- **el deporte en pareja:** Sport zu zweit
- **el entrenamiento de fuerza:** Krafttraining

- **estar desmotivado/a:** demotiviert sein

- **ser un rollo:** (hier) langweilig sein

Por ejemplo: Esta fiesta es un rollo, me voy a casa.

- **curiosear:** (hier) neugierig sein, herumschnüffeln

- **animarse mutuamente:** sich gegenseitig Mut zusprechen; (Sport) sich gegenseitig motivieren

- **la esterilla:** Matte

- **las flexiones:** Liegestützen

- **resistir:** widerstehen; (hier) aushalten; standhalten

- **cogerle el truco a algo:** den Dreh, Kniff herausbekommen

Por ejemplo: Ya le he cogido el truco a la cámara de fotos de mi nuevo móvil.

- **echarse unas risas:** sich amüsieren, Spaß haben

Por ejemplo: Ayer quedé con unos amigos para echarnos unas risas.

- **dar subidón:** (hier) einen Adrenalinstoß kriegen

Por ejemplo: Escalar esa montaña da subidón.

6. Ejercicio

Modismos

Un **modismo** es una expresión fija cuyo significado no siempre puede **deducirse de** las palabras que lo **componen**. Se trata de un **uso lingüístico** que permite concentrar una idea en pocas palabras y **transmitir dicho** concepto a todos aquellos que comparten una misma lengua. Seguidamente, le presentamos algunos modismos relacionados con el tema del mes. Elija la definición correcta.

1. “**Tirarse a la piscina**” se refiere, en este caso, a...
- practicar la natación.
 - bucear.
 - arriesgarse, atreverse a dar el paso.

el modismo

- Redewendung

deducir de

- ableiten aus

componer

- bilden, zusammensetzen

el uso lingüístico

- Sprachgebrauch

transmitir

- vermitteln

dicho/a

- besagt

el concepto

- Begriff

no ir seguido de...

- dahinter kommt nicht/kein...

el punto abreviador

- abkürzender Punkt

la unidad de medida

- Maßeinheit

han de escribirse...

- müssen ... geschrieben werden

2. “**Contra reloj**”, en este caso, se refiere a...

- una competición.
- con prisa y urgencia.
- llegar a primera hora.

ORTOGRAFÍA

7. Pildoritas de ortografía

¿Tiene usted problemas con la ortografía? En este apartado le damos algunos consejos prácticos y muy breves para que aprenda la ortografía sin esfuerzo.

¿Los símbolos se escriben con punto o sin punto? ¿Qué son los símbolos en español?

- Es la representación de un **concepto** científico o técnico, formado por letras o signos convencionales (kg, Ag, Fe, cm), por ejemplo: *La mesa tiene 90 cm de ancho.*
- No van seguidos de un punto abreviador**, es decir, se escribe: 30 kg, sin punto. Pero si el símbolo va al final de la oración, sí lleva punto.
- Los símbolos no tienen plural, es decir, se escriben siempre sin “s” al final: 30 kg y no 30 kgs.
- Los símbolos que se escriben con mayúscula son: los puntos cardinales (S, sur; SE, sureste, etc.), así como la inicial de los elementos químicos (O, oxígeno; Cl, cloro, etc.)
- Las mayúsculas y minúsculas de las **unidades de medida han de escribirse** según la norma. En algunos casos se escribirán con minúscula y en

otros con mayúscula. En minúscula se escribe por ejemplo: “kg” para kilogramo, “ha” para hectárea, etc. Y en mayúscula: “M” para mega, “G” para “giga” y “T” para “tera”, etc.

→ Ejercicio

Ahora, diga si es verdadero o falso.

1. El símbolo de la hora se escribe en plural con “s” al final.
2. Los símbolos “cm”, “kg”, “km” no se escriben con punto al final.

la composición

• (hier) Zusammensetzung

la fragancia

• Duft

el lazo

• (hier fig.) Band

endémico/a

• heimisch, (nur) dort vorkommend

la diversidad biológica terrestre

• terrestrische biologische Vielfalt

el/la integrante

• (hier) Mitglied

TEMAS DE ECOS

8. Mundo hispano: Latinoamérica, una región megadiversa

Escuche a continuación parte del texto “Mundo hispano: Latinoamérica, una región megadiversa” y después haga el ejercicio de comprensión auditiva.

La flora del continente americano es tan diversa como sus gentes: diferentes colores, tamaños, estructura, composición, fragancias, historias y, claro, belleza. Las orquídeas, en diferentes tipos, son reconocidas por varios países latinoamericanos como su flor nacional, lo que demuestra una vez más los lazos comunes que unen a los habitantes, desde México hasta el sur de Argentina y Chile. Además, en América Latina están varios de los catalogados como “países megadiversos” por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.

Para entrar en este grupo, los candidatos tienen que tener “al menos, 5000 plantas endémicas” y tener mar. La mayoría de ellos, por ejemplo, se encuentra en la zona tropical y tiene diversidad de paisajes. Aunque solo representan el 10% de la superficie del planeta, cuentan con, al menos, el 70% de la diversidad biológica terrestre de todo el mundo. Brasil, Colombia, Ecuador, México, Perú y Venezuela forman parte de este selecto club que solo cuenta con 17 integrantes. Este mes en ECOS les echamos un ojo.

Colombia

Como en otros países de la región, en Colombia se pueden encontrar desde las nieves andinas hasta el calor caribeño, pasando por la selva amazónica y los valles cafetaleros. Se calcula que, actualmente, hay 45 000 especies de plantas registradas en el país, muchas de ellas endémicas.

En Colombia, la flor más querida es la orquídea *Cattleya trianae*, flor nacional y que lleva este nombre en honor al naturalista colombiano José Jerónimo Triana. Se conoce coloquialmente como flor o lirio de mayo.

Ecuador

En esta lista tiene que aparecer Ecuador, país que tiene dentro de sus fronteras las islas Galápagos, que llevaron a Charles Darwin a elaborar su teoría de la evolución de las especies. Como en Colombia, se puede disfrutar de la alta montaña de los Andes, las playas (solo del océano Pacífico en este caso) y la selva amazónica.

Según el Instituto Iberoamericano de Patrimonio Natural y Cultural, “Ecuador tiene un 10% de todas las especies de plantas que hay en el planeta” y, de este porcentaje “la mayor cantidad crece en la cordillera de los Andes, en

la zona noroccidental, donde se calcula que hay aproximadamente 10 000 especies, 3 000 de las cuales son orquídeas”. El país de la mitad del mundo es la nación más pequeña de las que forman la lista de “megadiversas”, entre las que podemos encontrar también la India, Estados Unidos y China.

(Fuente: ECOS 5/21, págs. 42-44)

→ Ejercicio de comprensión auditiva

Ha escuchado parte del tema de “Mundo hispano: Latinoamérica, una región megadiversa”. A continuación, escoja la opción correcta.

1. ¿Qué plantas son “flor nacional” en varios países latinoamericanos?

- El lirio de mayo.
- La planta endémica.
- La orquídea.

2. Acaba de escuchar los nombres de algunos países. ¿Cuál de los siguientes países no se menciona anteriormente?

Brasil – Venezuela – Chile – Perú – México

3. Las islas Galápagos no pertenecen a...

- Ecuador.
- Colombia.

cafetalero/a

► Kaffeeanbauer

el/la naturalista

► Naturforscher/in

noroccidental

► nordwestlich

4. Según el Instituto Iberoamericano de Patrimonio Natural y Cultural, “Ecuador tiene un 10% de todas las especies de plantas que hay en el planeta” y, de este porcentaje “la mayor cantidad crece...

- en las islas Galápagos.
- en los valles cafetaleros.
- en la cordillera de los Andes.
- en la selva amazónica.

9. Idioma fácil

DIALOGO: ¡EN RUTA!

Escuche a continuación el diálogo “¡En ruta!”, de la sección “Idioma fácil”.

Pepe y Rocío preparan sus vacaciones de Semana Santa.

Pepe: Mira, Rocío, traigo unos folletos estupendos para... ¡nuestras vacaciones campestres!

Rocío: Bueno, bueno..., sin besar, que te veo

muy emocionado. La mascarilla ¡a la basura! y los folletos a desinfectar...

Pepe: ¡Aquí está tu Pepe, limpio y desinfectado! ¿Qué haces, loca?, ¡que le quitas el color a los folletos con el gel! Mira, ¿has visto estos albergues? Son preciosos. Las caravanas están genial, lujosas y prácticas al mismo tiempo.

Rocío: Sí, sí, Pepe, una caravana preciosa, un albergue maravilloso y una ruta muy bonita, un bosque verde..., pero ¿tú crees que vamos a poder viajar? Semana Santa es ya mismo...

Pepe: Claro que sí, Rocío, eres muy pesimista.

Rocío: ¡No! ¡Soy bastante realista...! Tú eres demasiado optimista.

Pepe: Por cierto, he visto unas mochilas muy bonitas. Mira, ¿qué te parecen?

Rocío: Sí, son bonitas, pero algo pequeñas, ¿no? Y no tienen bolsillo para...

Pepe: Rocío, eres alta, guapa, paciente, graciosa... y un poquito “negativa”.

el folleto

- Prospekt, Broschüre

las vacaciones campestres

- Ferien auf dem Land

emocionado/a

- freudig erregt; bewegt; gerührt

la caravana

- Wohnmobil

ya mismo

- sofort; (hier) schon bald

paciente

- geduldig

gracioso/a

- lustig

→ Ejercicio de comprensión auditiva

A continuación, elija la respuesta correcta.

1. Pepe es una persona...
 - a. preocupada y algo negativa.
 - b. entusiasta y bastante optimista.
2. ¿Cuándo quiere ir Pepe de vacaciones?
 - a. En Semana Santa.
 - b. En verano.

(Fuente: ECOS 5/21, pág. 48)

10. La familia Pérez El regalo envenenado

Y ya está aquí la familia Pérez en un episodio más de su enredada y animada vida cotidiana. Escuche a continuación a la familia Pérez en “El regalo envenenado”

Marta se ha dado de baja en el gimnasio del barrio para no correr riesgos y evitar contagiarse del virus. Pero quiere seguir haciendo ejercicio en casa, por eso, ha comprado por

internet una cinta para correr. Lllaman a la puerta.

Roberto: Ya voy yo a abrir... ¿Hola, buenas...? No, no habíamos pedido nada... ¿A ver? Ah, pues sí, es el nombre de mi mujer. Espere un momento... ¡MARTA...!, ven..., que han traído un paquete para ti.

Marta: Ah, sí, sí..., pase, pase... Lo puede dejar aquí mismo, junto a la puerta. ¿Firma digital o en papel...? Digital, claro. Adiós y gracias. Roberto, ¿me ayudas a transportarlo al salón? Allí, junto al balcón, tenemos sitio suficiente para colocarlo.

Roberto: Esto pesa como un muerto, Marta, ¿qué es?

Marta: Es un regalito para ponernos en forma. Ya verás... En unos meses vamos a convertirnos en una familia saludable y cachas.

Roberto y Marta están desembalando...

Roberto: Bueno, bueno, Marta, ¿y esta sorpresa?, ¿es el regalo atrasado por el día de los enamorados...? Uff, ¡qué aparato tan grande...! Porfa, pásame el manual de instrucciones y los tornillos para empezar a montarlo.

Marta: Toma... ¡Ah!, y para tu información..., la cinta es una máquina de cardio buenísima no solo para bajar los kilos de sobra, sino también para combatir la fatiga pandémica... Por cierto, ¿dónde se ha ido Pepin?

Roberto: Pepín se ha ido a casa de Óscar a jugar al FIFA para combatir el aburrimiento, digo yo.

enredado/a

- verwickelt

darse de baja

- (hier) sich abmelden

cachas

- (ugs.) kräftig

desembalar

- auspacken

el manual de instrucciones

- Handbuch

la máquina de cardio

- Cardiogerät

de sobra

- überzählig

la fatiga pandémica

- Pandemie-Müdigkeit

Ya sabes que él practica el ejercicio del mínimo esfuerzo, y jugar al fútbol con la consola, hasta el momento, no produce ni agujetas ni rotura de ligamentos ni torceduras.... ¡Listo...!, ya está puesta la pantalla. Ahora, solo falta conectar el cable al enchufe, encenderla y a ver si funciona la maquina.

Marta: ¡Eres un manitas, Roberto! Pero, cariño, no seas tan duro con Pepín; como diría él, ya hace bastante ejercicio yendo de su habitación a la nevera y vuelta. Pero estoy segura de que cuando vea la cinta, le va a encantar y hará también ejercicio con nosotros. Mira..., se han encendido las lucecitas...Venga, vamos a probarla. ¿Quieres estrenarla tú primero?

el ejercicio del mínimo esfuerzo

- Übung des minimalen Aufwands

las agujetas

- Muskelkater

la rotura de ligamento

- Bänderriss

la torcedura

- Verstauchung

ser un/una manitas

- handwerklich geschickt sein

estrenar

- erstmals benutzen; einweihen

el chándal de entrenamiento

- Trainingsanzug

equipado/a

- ausgerüstet

traicionero/a

- (hier) tückisch

siesto está chupado

- das ist doch kinderleicht

cogerle el tranquilo a

- (ugs.) den Dreh, den Kniff rauskriegen

partirse los morros

- (hier) auf die Schnauze fliegen

no vaya a creer P. ...

- nicht, dass P. glaubt...

cerrar el pico

- den Schnabel halten

Roberto: ¡Umm...! No, tú primero, que eres la especialista en cintas...Yo primero tengo que ponerme el chándal de entrenamiento.

Marta ya está corriendo en la cinta y parece que todo funciona a la perfección. Roberto aparece equipado para probar la máquina. ¿Qué tal, Marta?

Marta: ¡Uff, genial!, pero después de tantos meses sin usarla en el gimnasio, me cuesta coger el ritmo. Hay que empezar poquito a poco y luego ir subiendo la intensidad. Venga, prueba tú. Pero ten cuidado con la velocidad y mira bien dónde pones los pies, que estas máquinas son muy traicioneras.

Roberto: Anda, mujer, si esto está chupado, solo hay que cogerle el tranquilo. A ver, baja, baja, que ahora voy yooooo... Achhhhhh..., Martaaaaa..., páralaaa... ¡Ay, ay! ¡Qué golpe! Creo que me he partido los morros..., ¡ay, ay...!

Marta: Chupado, ¿eh, Roberto? No puedes montarte en marcha, tienes que esperar a que la cinta esté parada completamente. Anda, ven, que te voy a poner una compresa de hielo en los labios para que no se te hinchen. No vaya a creer Pepín que te has puesto bótox.

Roberto: ¡JA, JA! Esto es un re-ga-lo en-ve-nea-do, Mar-tita. Mis la-bios son salchichas... ¡Achh!

Marta: Roberto, cierra el pico y ponte el hielo. Ya verás como mañana estarás perfecto y podrás darte una clase básica para usar la cinta de correr

y otra de primeros auxilios por si yo no estoy cerca cuando tengas un accidente doméstico....

Roberto: ¿Un accidente do-més-tico o un asesinato ca-mu-flado? Mar-ti-taaa.

(Fuente: ECOS 05/21, pág. 58)

11. Panorama España: Los bares son lugares culturales

Escuche atentamente el siguiente texto: “Panorama España: Los bares son lugares culturales”. Seguidamente haga el ejercicio de comprensión auditiva.

El Ayuntamiento de Madrid ha declarado 12 bares de la ciudad espacios culturales y de interés turístico general. De esta manera se quiere proteger y ayudar a estos establecimientos, que son parte de la historia de la ciudad. Son bares centenarios, conocidos por sus encuentros literarios, por sus carteles, por su gastronomía... Todos han perdido durante la pandemia cerca del 80 % de su facturación. El Ayuntamiento ya ha

preparado un folleto en el que explica la singularidad de cada uno de ellos y propone una ruta turística para conocer, disfrutar y degustar sus tesoros, ¡vamos!

(Fuente: ECOS 5/21, pág. 10)

→ Ejercicio de comprensión auditiva

Usted ha escuchado “Panorama España: Los bares son lugares culturales”. A continuación, haga el siguiente ejercicio. Elija la opción correcta:

1. ¿Cuántos bares ha declarado el Ayuntamiento de Madrid espacios culturales y de interés turístico?

a. 80

b. 12

2. ¿Por qué?

a. Porque son lugares históricos, donde, en parte, hubo encuentros literarios o por que tenían unos carteles especiales.

b. Porque han perdido durante la pandemia el 80 % de su facturación.

los primeros auxilios

► Erste Hilfe

el accidente doméstico

► häuslicher Unfall

el establecimiento

► Lokal

centenario/a

► hundertjährig

el cartel

► (Werbe-)Plakat

la facturación

► Umsatz

degustar

► probieren, kosten

12. Panorama Latinoamérica: Gallos de barro

Escuche atentamente el siguiente texto: “Panorama Latinoamérica: Gallos de barro”. Y después haga el ejercicio de comprensión auditiva.

Honduras resiste, y ahora más. El país caribeño sufrió el impacto de dos huracanes que destruyeron sus costas en 2020 y ahora se enfrenta a una de las peores cifras de la pandemia en Centroamérica. Sin embargo, los hondureños luchan por mantener su trabajo y sus tradiciones. Este es el caso de la alfarería lenca: piezas de arcilla con diseños tradicionales que elaboran principalmente las mujeres mayores. Las alfareras venden mucho, tanto en Honduras como en el extranjero. Normalmente cada una exporta unas 2500 piezas al año, sobre todo, fruteros, jarrones y los famosos gallos de barro. Antes de la pandemia, estos gallos formaban parte del paisaje hondureño, las mujeres los colocaban

a los lados de la carretera para venderlos. Eran una auténtica galería de arte. ¿Podremos verlos después de la pandemia?
(Fuente: ECOS 5/21, pág. 23)

→ Ejercicio de comprensión auditiva

Usted ha escuchado “Panorama Latinoamérica: Gallos de barro”.

A continuación, elija la opción correcta.

1. Honduras...

- sufrió bastante últimamente: dos huracanes en 2020 y la pandemia.
- apenas sufrió en los últimos años.

2. ¿Qué productos venden las mujeres lencas?

- gallos y gallinas.
- artesanías, en este caso: productos de alfarería, gallos de barro, por ejemplo.
- artesanías, en este caso: telas, ponchos, textiles.

el impacto

- Auswirkung, Folgen

la alfarería

- Töpferkunst

lenca

- Lenca, indigene Gemeinschaft

la arcilla

- (min.) Ton

el frutero

- Obstschale

el jarrón

- Vase

13. Literatura policíaca

Los retos de Emilia Cos:

Un jabalí en el teatro

La gran detective Emilia Cos es una de las mentes más brillantes de la criminalística y necesita siempre grandes desafíos. Pero cuando no le llegan casos importantes, se aburre y, según Gonzo, su asistente y chófer, se pone insoportable. Por eso, a Gonzo se le ocurrió que, como al Hércules de la mitología, le buscaría doce casos, doce trabajos que parecieran imposibles y ocuparan su cabeza. También lo hizo la gran Agatha Christie con su detective Hércules Poirot.

EL MITO DE LOS DOCE TRABAJOS DE HÉRCULES

Según cuenta la mitología griega, Hércules sufrió un ataque de locura y mató a su mujer y a sus tres hijos. Triste y arrepenido se marchó a

la mente

► (hier fig.) Geist

ponerse a disposición de

► sich jdm. zur Verfügung stellen

encargarle algo a alg.

► jdn. beauftragen mit

la hazaña

► Heldentat

la cierva

► Hirschkuh

el inframundo

► Unterwelt

el jabalí

► Wildschwein; Eber; Keiler

correr peligro

► in Gefahr schweben

sobresaltar

► (sich) erschrecken

plácidamente

► ruhig, friedlich

Delfos para preguntar al oráculo qué podía hacer para reparar el daño. El oráculo le dijo que tenía que ponerse a disposición del rey Euristeo, y este le encargó doce tareas para concederle la libertad.

Estas fueron las 12 hazañas. Se las recordamos:

1. Matar al león de Nemea.
2. Matar a la hidra de Lerna.
3. Capturar a la cierva de Cerinea.
4. Capturar vivo al jabalí de Erimanto.
5. Limpiar los establos de Augías.
6. Expulsar a las aves del Estínfalo.
7. Domar al toro de Creta.
8. Robar las yeguas de Diomedes.
9. Robar el cinturón de Hipólita.
10. Robar el ganado de Gerión.
11. Robar las manzanas doradas del jardín de las Hespérides.
12. Raptar a Cerbero, el perro del inframundo.

Escuche, seguidamente, el capítulo “Un jabalí en el teatro”, de la serie de cuentos Los retos de la detective Emilia Cos.

-¡Mi vida corre peligro!

Con estas palabras, sin tocar a la puerta ni saludar, entró un hombre en la agencia un jueves por la tarde.

Emilia, que estaba concentrada en la lectura, se sobresaltó. Pero, que dormía plácidamente

a sus pies, se sobresaltó y ladró. Yo, que estaba archivando documentos, me sobresalté y dejé caer una carpeta al suelo.

La detective se quitó las gafas de leer, miró con cara de enfado al hombre parado en el centro del despacho y le dijo:

– No lo dudo. Pero no creo que eso sea razón para perder las buenas maneras. Salga del despacho, cierre y vuelva a entrar después de tocar a la puerta.

–Pero... usted no sabe quién soy yo –dijo el hombre levantando la barbilla.

–Por supuesto que lo sé. Es usted Enrique Pastor, el crítico de teatro. Y ahora, si quiere que hablemos, haga lo que le he dicho.

Emilia seguía enfadada. Perro gruñía debajo de la mesa. Yo recogí la carpeta y me quedé mirando al hombre, que se dio media vuelta y salió.

Conociendo la personalidad del crítico de teatro más temido del país, su mal carácter, su arrogancia y prepotencia, pensé que no volvería. Pero obedeció las órdenes de Emilia. Tocó a la puerta y esperó a que Emilia le diera permiso para entrar. Entonces, dijo otra vez:

la barbilla

• Kinn

gruñir

• (Hund) knurren

la prepotencia

• Überheblichkeit

el café caracolillo

• besonderer Kaffee aus deformierten Kaffeeirschen

el estreno

• (hier) Premiere

–Mi vida corre peligro.

Pero sin gritar.

La detective le ofreció asiento, Perro le ofreció espacio debajo de la mesa y se fue a dormir al lado de Emilia. Yo le ofrecí café, que el hombre aceptó.

Mientras preparaba una cafetera con un café caracolillo de Costa Rica que nos había regalado un cliente agradecido, escuchaba la conversación con el crítico.

–¿Por qué cree que está en peligro? –preguntó Emilia.

–Porque he sufrido varios atentados contra mi vida estos últimos días.

–Suena preocupante. Cuénteme.

El crítico de teatro empezó el relato:

–La semana pasada fui al estreno de Fuenteovejuna de Lope de Vega para escribir mi crítica.

Antes siempre me tomo un café, para no dormirme si la obra es muy aburrida o los actores son tan malos que la obra se hace eterna. ¡No se imagina usted..!

Emilia lo interrumpió. A Pastor le gustaba mucho, demasiado, hablar mal de los actores.

–Mejor volvamos al tema.

–Claro, claro. Pues eso, la semana pasada me tomé un café en el bar del teatro. Sabía algo extraño... Este –levantó la taza que le acababa de servir– es excelente.

Le di las gracias y me senté a un lado de la mesa para tomar notas.

–Como decía, el café sabía algo extraño, pero no le di importancia. Entré y me indicaron que había un palco reservado para mí. Pensé que sería una atención por parte de la dirección del teatro. Me senté y lo que recuerdo es que me dormí. Después entendí el mal sabor del café. Me habían puesto un somnífero. Cuando desperté, la obra ya había empezado. Había un programa de mano en el asiento de al lado. Lo abrí, vi que todas las líneas estaban tachadas con un grueso rotulador negro. Cuando quise ponerme las gafas, vi que les había quitado los cristales. Pensé que era una broma de mal gusto y que alguien, desde otro palco, estaría observando para reírse de mí. Pero Enrique Pastor no se deja intimidar. Saqué mi pluma de la cartera, pero descubrí que la habían saboteado también. Habían mezclado la tinta con alcohol y al abrirla me manchó las manos y la ropa. Decidí marcharme, pero no pude porque habían puesto pegamento en mi asiento. Tuve que romper mis pantalones para poder levantarme. Me di cuenta entonces de que también me habían atado los cordones de los zapatos. ¿Entiende ahora por qué necesito

el palco

► Loge

el somnífero

► Schlafmittel

tachar

► durchstreichen

el rotulador

► Filzstift

intimidar

► einschüchtern

no me han hecho ninguna gracia

► ich fand sie überhaupt

nicht lustig

crearse algo

► sich etw. schaffen

sus servicios? Alguien atenta contra mí, contra mi vida.

–¡Pero esto no son atentados! Parecen bromas más bien infantiles –dijo Emilia sonriente.

–Pues a mí no me han hecho ninguna gracia.

–Tiene razón, perdone. A la víctima nunca le hacen gracia. ¿Tiene usted alguna sospecha?

–Algún actor enfadado, por supuesto. Lo que quiero es saber quién es.

–Deme unos días para investigar.

Del mismo modo como la gente se crea con los años un círculo de amigos, Pastor había ido creando con los años un gran círculo de enemigos. De modo que era difícil reducir la lista de sospechosos de los “atentados”.

Emilia me encargó buscar las últimas críticas escritas por él. Casi todas negativas. Algunas de ellas eran incluso crueles. Pero mientras leía esos textos llenos de palabras destructivas, yo cada vez estaba más contento porque me acordaba del cuarto trabajo de Hércules, capturar al jabalí de Erimanto, una bestia feroz que destruía los lugares por los que pasaba y se comía a las personas, como Enrique Pastor hacía con las obras de teatro y los actores.

La lista de enemigos era muy larga, pero Emilia estaba segura de que sus nombres estaban entre las últimas “víctimas” de las feroces críticas de Pastor. Le entregué los textos y empezó a leer.

Al cabo de un rato me llamó:

–Creo que lo tengo. Lea esto.

Me señaló algunas palabras subrayadas.

De los decorados de una obra decía: “¡Espantosos! ¡Qué horror! Me dolían los ojos”.

–Los cristales de las gafas.

De un actor decía que se movía por el escenario “como si le pesaran los pies; quizás hay que ir pensando en jubilarse”.

–Los cordones de los zapatos.

De la música en otra obra escribía: “Floja, floja, floja. No tiene fuerza, como si hubieran mezclado la partitura con agua”.

–La tinta.

De una actriz: “No se entiende ni una palabra cuando habla”.

–El texto tachado en negro.

Del director de otra obra decía: “Era todo tan confuso que estuve a punto de levantarme y marcharme varias veces”.

–El pegamento en la silla.

Y todas estas personas trabajaban en la obra que fue a ver el otro día.

–Creo que tratan de hacerle entender cómo se sienten ellos –dijo Emilia.

–Pero es su profesión. Es necesario que haya crí-

el decorado

• (hier) Bühnenbild

el abuso de poder

• Machtmissbrauch; Übergriff

el/la escenógrafo/a

• Bühnenbildner/in; Bühnenmaler/in

confundido/a

• verwirrt

despiadado/a

• gnadenlos

ticos independientes.

–Por supuesto. Me parece que el problema es la ferocidad con que lo hace.

–Como un jabalí, que destruye el trabajo.

Emilia entendió.

–No es casual que todo esto sucediera durante la representación de Fuenteovejuna de Lope de Vega, donde el pueblo se rebela ante la injusticia y el abuso de poder.

Emilia llamó al crítico teatral, que poco después llegó a la agencia. Entró después de tocar a la puerta.

–Señor Pastor, tengo una buena y una mala noticia.

–Vaya, como en los chistes. ¿Cuál es la buena?

–La buena es que sé quién ha sido.

–¿La mala?

–Que han sido todos.

–¿Todos?

–Sí, todos, desde los actores hasta los empleados del teatro, desde los escenógrafos hasta los músicos. Todos.

–Pero ¿por qué?

–Si no lo entiende, señor Pastor, no puedo ayudarle.

Pastor parecía confundido, incluso algo triste.

–Si quiere, señor Pastor, invíteme a cenar y lo hablamos. Pero no le daré nombres.

¿El final de la historia? Tiene dos partes. No se asusten, las dos buenas: Pastor sigue siendo un crítico exigente, pero ya no despiadado.

Y ahora los dejo, que tengo que cambiarme. Esta noche vamos al teatro. Desde que Emilia cenó con Pastor, tenemos entradas gratis en todos los teatros de la ciudad.

(Fuente: ECOS 5/21, págs. 42-44)

→ Ejercicio de vocabulario

Usted ha escuchado el capítulo “Un jabalí en el teatro”, de la serie de cuentos Los retos de la detective Emilia Cos.

A continuación, busque el sinónimo de las siguientes palabras en el texto.

asustar

de pie

ataque, agresión

asustar, acobardar

arruinar

estropear

apresar, prender

arruinar

crueledad

riguroso, minucioso

14. Despedida

Y hemos llegado al fin de nuestro ECOS Audio. Pronto volveremos a estar con usted. ¡No falte a nuestra cita! Hasta entonces, nos despedimos, como siempre, enviando un cordial saludo a todos nuestros queridos lectores y oyentes de ECOS.

IMPRESSUM

no falte

• fehlen Sie nicht, seien Sie dabei

Spotlight Verlag GmbH, Kistlerhofstraße 172,
81379 München, Deutschland

© Spotlight Verlag 2021