wishyou.today learning

day 29 nobody should be alone

Spanish C1
unit 5 · health & society

React and judge with fixed phrases + subjunctive: me da pena que..., hace falta que..., me saca de quicio que....

When you care about something, you react: it makes you sad, it drives you mad, someone has to do something. Spanish packs these reactions into fixed phrases followed by que + subjunctive, and you will need them in every debate, complaint and proposal of the DELE C1.

words

word	meaning	example
tercera edad	old age, senior citizens	El barrio tiene un centro para la tercera edad. The barrio has a centre for senior citizens.
ponerse en la piel de	to put yourself in someone's shoes	Intenta ponerte en la piel de tu vecina. Try to put yourself in your neighbour's shoes.
sacar de quicio	to drive someone mad	Ese ruido me saca de quicio. That noise drives me mad.
traer sin cuidado	not to care at all	Me trae sin cuidado lo que piensen. I couldn't care less what they think.
deprisa	quickly, in a hurry	No comas tan deprisa. Don't eat so fast.
vital	vital, essential; full of life	Dormir bien es vital para la salud. Sleeping well is vital for your health.
la autonomía	independence, autonomy (pl. autonomías)	Con la edad, quiere conservar su autonomía. As she gets older, she wants to keep her independence.
el olvido	oblivion, being forgotten (pl. olvidos)	Muchos pueblos han caído en el olvido{olvido}. Many villages have been forgotten.
atento	attentive; kind, thoughtful	Manuel es muy atento con sus clientes. Manuel is very attentive to his customers.
la dependencia	dependence; dependency (care needs) (pl. dependencias)	Con la edad aumenta la dependencia. Dependence increases with age.
la rutina	routine (pl. rutinas)	Caminar cada mañana es parte de su rutina. Walking every morning is part of her routine.
la adopción	adoption; taking up (a habit) (pl. adopciones)	La adopción de hábitos sanos lleva tiempo. Taking up healthy habits takes time.
procurar	to try to, to make sure	Procura dormir ocho horas. Try to sleep eight hours.
la cercanía	closeness, nearness (pl. cercanías)	Valoro la cercanía de mis vecinos. I value having my neighbours close by.
el disfrute	enjoyment (pl. disfrutes)	El disfrute de la comida es parte de la salud.

		Enjoying your food is part of being healthy.
la indiferencia	indifference (pl. indiferencias)	Me duele la indiferencia de la gente. People's indifference hurts me.
distante	distant, aloof	Al principio parecía distante, pero es muy simpático. At first he seemed distant, but he's very nice.
cariñoso	affectionate, loving	Mi abuela era muy cariñosa. My grandmother was very affectionate.
el jubilado	retired person, pensioner (pl. jubilados)	Muchos jubilados{jubilado} pasean por el Retiro. Many retired people walk in the Retiro.
la vulnerabilidad	vulnerability (pl. vulnerabilidades)	La vulnerabilidad aumenta cuando no hay nadie cerca. Vulnerability grows when there is nobody nearby.
el acompañamiento	support, company, accompaniment (pl. acompañamientos)	El programa ofrece acompañamiento a los mayores. The programme offers support to older people.
rutinario	routine, humdrum	Es un trabajo muy rutinario. It's a very routine job.
el quehacer	chore, task (pl. quehaceres)	Los quehaceres de la casa no terminan nunca. Household chores never end.
agobiar	to overwhelm, to get someone down	Me agobian las ciudades con tanta gente. Crowded cities overwhelm me.
el cuidador	carer, caregiver (pl. cuidadores)	La cuidadora viene tres horas al día. The carer comes three hours a day.
la fragilidad	frailty, fragility (pl. fragilidades)	La fragilidad no impide tener una vida activa. Frailty doesn't stop you having an active life.
compadecer	to pity, to feel sorry for	No quiere que la compadezcan. She doesn't want people to pity her.
el/la canguro	babysitter (Spain); kangaroo (pl. canguros)	Los sábados hago de canguro de mi sobrina. On Saturdays I babysit my niece.
la cazuela	casserole dish, pot; stew (pl. cazuelas)	Javier trae una cazuela de arroz. Javier brings a pot of rice.
el garbanzo	chickpea (pl. garbanzos)	El cocido madrileño lleva garbanzos. Madrid stew has chickpeas in it.
llevadero	bearable	Con amigos, el trabajo es más llevadero. With friends, work is easier to bear.
el guisante	pea (pl. guisantes)	Me encantan los guisantes con jamón. I love peas with ham.
el/la paciente	patient (also: patient, adj.) (pl. pacientes)	La enfermera atiende a veinte pacientes cada mañana. The nurse sees twenty patients every morning.

pattern me da pena que, hace falta que, me saca de quicio que + subjunctive

me da pena · me saca de quicio · me trae sin cuidado **hace falta · no hay quien**

+ que + subjunctive **same person: + infinitive**

Fixed phrases that judge or express a feeling take que + subjunctive when someone else does the action: me da pena que estés solo, hace falta que alguien lo organice, me saca de quicio que no contesten, me trae sin cuidado que digan eso. When it is about yourself, use the infinitive: me da pena irme. No hay quien + subjunctive means “nobody can”: no hay quien lo entienda.

Me da pena que la gente sea tan distante con los mayores. It makes me sad that people are so distant with older people.

Hace falta que los vecinos se conozcan. Neighbours need to get to know each other.

Me saca de quicio que el ascensor esté siempre roto. It drives me mad that the lift is always broken.

Me trae sin cuidado lo que digan. I couldn’t care less what they say.

dialogue an idea over coffee

inés Hoy he tenido una mañana dura en el centro de salud: varios pacientes han venido solo para hablar con alguien. Me da pena que tantas personas de la tercera edad estén tan solas.

I've had a hard morning at the health centre today: several patients came in just to talk to someone. It makes me sad that so many elderly people are so alone.

manuel ¿Solo para hablar? ¡Pues que vengan aquí, que yo hablo por los codos!

Just to talk? Well, let them come here, I never stop talking!

inés Va en serio, Manuel. Los datos del centro lo evidencian: uno de cada cuatro mayores de ochenta vive solo, y la mayoría de ellos no tienen a nadie cerca. Con la subida de la luz, algunos ni encienden la calefacción.

I mean it, Manuel. The health centre's figures show it: one in four people over eighty lives alone, and most of them have nobody nearby. With electricity prices going up, some don't even put the heating on.

javier A mucha gente le trae sin cuidado, pero a mí me saca de quicio que un vecino pase una semana sin hablar con nadie. Hoy todo es productividad e ir deprisa, y los mayores se quedan en el olvido.

Lots of people couldn't care less, but it drives me mad that a neighbour can go a week without talking to anyone. Today everything is productivity and rushing about, and older people get forgotten.

anna Hay que ponerse en su piel. Con la fragilidad de los ochenta años, cualquier quehacer, como bajar a comprar el pan, puede agobiar. Y no se trata de compadecer a nadie: una comida juntos es un disfrute.

You have to put yourself in their shoes. With the frailty of your eighties, any chore, like going down to buy bread, can be overwhelming. And it isn't about pitying anyone: a meal together is a pleasure.

manuel La soledad, ¿quién la elige? Nadie. Por eso hace falta que hagamos algo. ¿Y si los invito a comer aquí una vez por semana? No hace falta ser millonario.

Loneliness: who chooses it? Nobody. That's why we need to do something. What if I invite them to eat here once a week? You don't need to be a millionaire.

javier ¡Yo cocino! Una cazuela de garbanzos, guisantes con jamón… comida casera, nada de cocina de élite. Y gratis, sin cobrar nada.

I'll cook! A pot of chickpeas, peas with ham… home cooking, nothing fancy. And free, without charging anything.

inés No es solo la comida. Lo decisivo es el acompañamiento: llamadas, paseos, cercanía, una rutina con otras personas. La compañía es vital; hay estudios que comparan el daño de la soledad con el del tabaco. Hay que potenciar su autonomía, no crear dependencia, y tener en cuenta la vulnerabilidad de quien vive solo.

It isn't just the food. What really matters is support: phone calls, walks, people close by, a routine with other people. Company is vital; there are studies that compare the harm of loneliness with that of smoking. We have to strengthen their independence, not create dependence, and bear in mind how vulnerable people living alone are.

anna Me parece una idea preciosa: la gente mayor suele ser muy cariñosa y tiene mucho que contar. Hay asociaciones de «adopción» de abuelos: los jóvenes los visitan cada semana y para ellos es una experiencia formativa. La agencia podría grabar un vídeo, y yo puedo ser voluntaria.

I think it's a lovely idea: older people tend to be very affectionate and have a lot to tell. There are associations where young people "adopt" a grandparent: they visit them every week, and for them it is an educational experience. The agency could film a video, and I can be a volunteer.

manuel Pues decidido. Yo siempre estoy atento a los clientes mayores: llegué a llevarle la comida a uno que no podía bajar la escalera, y acabó viniendo cada mañana a leer el periódico conmigo.

Then it's decided. I always keep an eye on my older customers: I even took meals to one who couldn't manage the stairs, and he ended up coming every morning to read the paper with me.

inés Gracias, de verdad. Nuestra meta es que ningún mayor coma solo; que una señora vuelva a salir a la calle ya es un logro enorme. Con determinación, y con una pequeña ayuda del ayuntamiento, la soledad sería más llevadera para muchos.

Thank you, really. Our goal is for no older person to eat alone; a lady going out into the street again is already a huge achievement. With determination, and a little help from the town hall, loneliness would be easier to bear for many.

javier Pues manos a la obra, y no te duermas en los laureles, Inés. Espero que el centro de salud haya recibido ya tu proyecto: con él, la vida de muchos puede cambiar de rumbo.

Then let's get to work, and don't rest on your laurels, Inés. I hope the health centre has already received your project: with it, many people's lives can change direction.

spell it cover the word, write it, check

old age, senior citizens	**tercera edad**
to put yourself in someone's shoes	**ponerse en la piel de**
to drive someone mad	**sacar de quicio**
not to care at all	**traer sin cuidado**
quickly, in a hurry	**deprisa**
vital, essential; full of life	**vital**

good to know · In Spain the topic is called soledad no deseada (unwanted loneliness): the phrase reminds us that being alone is fine when you choose it. Un canguro in Spain is also a babysitter: hacer de canguro, buscar un canguro. In Latin America people say niñera, and Diego might say nana. Me saca de quicio and me trae sin cuidado are colloquial: perfect between friends and in a debate, too strong for a formal letter. There, write me preocupa que or resulta inaceptable que.

Lovely work! You can now react, judge and say what has to happen. Next: an appointment at the health centre, with Elena.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 30 at the health centre

Spanish C1
unit 5 · health & society

Explain symptoms and procedures, and say what has to change (hace falta que…). Second bite: me da pena que, hace falta que, me saca de quicio que + subjunctive.

At the doctor's you describe, ask and sometimes complain, and the phrases of yesterday come straight back: hace falta que me hagan una prueba, me dio pena que esperara tanto. Today you use them in the past too, with the imperfect subjunctive, and learn the words of a health centre.

words

word	meaning	example
silla de ruedas	wheelchair	Necesita una silla de ruedas para salir de casa. He needs a wheelchair to leave the house.
sangrar	to bleed	Me sangra la nariz. My nose is bleeding.
la emergencia	emergency (pl. emergencias)	En caso de emergencia, llame al 112. In an emergency, call 112.
el seguimiento	follow-up, monitoring (pl. seguimientos)	La enfermera hace el seguimiento de la herida. The nurse monitors the wound.
clínico	clinical, medical	Necesito una copia de mi historial clínico. I need a copy of my medical record.
el historial	record, history (medical, work) (pl. historiales)	El médico miró su historial. The doctor looked at her record.
lesionar	to injure	Se lesionó la rodilla jugando al fútbol. He injured his knee playing football.
la respiración	breathing, respiration (pl. respiraciones)	La respiración lenta ayuda a relajarse. Slow breathing helps you relax.
vacunar	to vaccinate	Hoy vacunan a los mayores de sesenta. Today they are vaccinating the over-sixties.
el puño	fist; cuff (pl. puños)	Cerró el puño con fuerza. He clenched his fist tightly.
respiratorio	respiratory, breathing	En invierno hay más enfermedades respiratorias. In winter there are more respiratory illnesses.
la cadera	hip (pl. caderas)	Le duele la cadera cuando sube escaleras. Her hip hurts when she climbs stairs.
pálido	pale	Estás muy pálido: ¿te encuentras bien? You look very pale: are you feeling all right?
el riñón	kidney (pl. riñones)	El análisis muestra que el riñón funciona bien. The test shows that the kidney is working well.
hospitalario	hospital (adj.); hospitable	Las urgencias hospitalarias están llenas en invierno. Hospital A&E departments are full in winter.
el bulto	lump; bag, package (pl. bultos)	Llevaba tres bultos de equipaje. She was carrying three pieces of luggage.
el asma	asthma (pl. asmas)	Tiene asma y no puede correr mucho. He has asthma and can't run much.
la nuca	back of the neck, nape (pl. nucas)	Tengo la nuca cargada de tanto trabajar con el ordenador. My neck is stiff from so much work at the computer.

la anestesia	anaesthetic, anaesthesia (pl. anestesias)	El dentista le puso anestesia. The dentist gave her an anaesthetic.
el vómito	vomit; vómitos = vomiting (pl. vómitos)	Si hay fiebre y vómitos, llama al médico. If there is a temperature and vomiting, call the doctor.
el tirón	pull, tug; a pulled muscle (pl. tirones)	Me dio un tirón en la pierna corriendo. I pulled a muscle in my leg while running.
la quemadura	burn (pl. quemaduras)	Ponte agua fría en la quemadura. Put cold water on the burn.
hospitalizar	to take into hospital	La hospitalizaron dos días por una infección. They kept her in hospital for two days with an infection.
la mascarilla	face mask (pl. mascarillas)	En el centro de salud hay que llevar mascarilla. You have to wear a mask in the health centre.
parpadear	to blink	Si te pica el ojo, intenta no parpadear tanto. If your eye itches, try not to blink so much.
cervical	cervical, neck (adj.)	Tiene un dolor cervical por dormir mal. She has neck pain from sleeping badly.
el quirófano	operating theatre (pl. quirófanos)	Estuvo dos horas en el quirófano. He was in the operating theatre for two hours.
la pediatría	paediatrics	La consulta de pediatría está en el primer piso. The paediatric clinic is on the first floor.
el/la pediatra	paediatrician (pl. pediatras)	La pediatra revisa a los niños cada año. The paediatrician checks the children every year.
el tendón	tendon (pl. tendones)	Correr sin calentar puede dañar el tendón. Running without warming up can damage the tendon.
el párpado	eyelid (pl. párpados)	Tiene un pequeño golpe en el párpado. She has a small bump on her eyelid.
la ecografía	ultrasound scan (pl. ecografías)	La ecografía no mostró nada grave. The ultrasound scan showed nothing serious.
desinfectar	to disinfect	Hay que desinfectar la herida con agua y jabón. You have to disinfect the wound with soap and water.

pattern second bite: hace falta que, me dio pena que... in the present and the past

me da pena que · hace falta que **+ present subjunctive**

me dio pena que · hacía falta que **+ imperfect subjunctive**

Second bite. The subjunctive after these phrases follows the tense of the phrase. Present: hace falta que la vea un médico, me saca de quicio que no haya sillas. Past: hacía falta que la viera un médico, me dio pena que esperara tanto, no había quien lo entendiera. The same goes for me da rabia que, me sorprende que and me trae sin cuidado que.

Me dio pena que tuvieras que esperar tanto. I felt sorry that you had to wait so long.

Hacía falta que alguien la acompañara. Someone needed to go with her.

Me sacó de quicio que no hubiera ni una silla libre. It drove me mad that there wasn't a single free chair.

No había quien entendiera la letra del médico. Nobody could read the doctor's handwriting.

dialogue a hip, a cut and a lift

anna ¿Cómo va esa cadera, Elena? Ayer te vi un poco pálida.
How's that hip, Elena? Yesterday you looked a bit pale.

elena Me duele al andar desde el domingo. Será la edad, pero yo nado cada mañana y no pienso dejarlo.
It has hurt when I walk since Sunday. It may well be my age, but I swim every morning and I'm not giving it up.

inés Buenos días, Elena. Pasa, que te tomo la tensión y escucho tu respiración antes de que te vea la doctora. ¿Y esa mano?
Good morning, Elena. Come in, I'll take your blood pressure and listen to your breathing before the doctor sees you. And that hand?

elena Nada: se me cayó un vaso en la cocina y me hice un corte. Sangraba un poco.
Nothing: I dropped a glass in the kitchen and cut myself. It bled a little.

inés Déjame ver. Te lo desinfecto y te pongo una venda. Por cierto, la vacuna de otoño, ¿te la pusieron? Si no, hoy mismo te vacuno.
Let me see. I'll disinfect it and put a bandage on. By the way, the autumn vaccine: did you have it? If not, I'll give it to you today.

elena Sí, en octubre. Oye, ¿no hace falta que me hagan una ecografía? Y además tengo la nuca cargada, un dolor cervical de tanto nadar. Será una tontería, pero me preocupa.
Yes, in October. Listen, don't I need an ultrasound scan? And my neck is stiff too, neck pain from so much swimming. It may be silly, but it worries me.

inés Eso lo decide la doctora cuando mire tu historial y te examine a fondo. A veces no es la cadera: un tirón en un tendón al nadar da el mismo dolor, y entonces una ecografía sería innecesaria. Si hace falta, te remitirá a un especialista.
The doctor decides that when she has looked at your record and examined you thoroughly. Sometimes it isn't the hip: a strained tendon from swimming gives the same pain, and then a scan would be unnecessary. If need be, she'll refer you to a specialist.

anna Me dio pena que el señor de la silla de ruedas no cupiera en el ascensor. Tuvo que esperar abajo con su hija. Y una niña con un golpe en el párpado no dejaba de parpadear, la pobre.
I felt sorry that the man in the wheelchair didn't fit in the lift. He had to wait downstairs with his daughter. And a little girl with a bump on her eyelid kept blinking, poor thing.

inés Lo sé. Hace falta que lo cambien; lo hemos pedido por escrito tres veces, pero nadie quiere costearlo. Aquí no damos abasto, y encima este semestre tenemos un curso sobre emergencias: problemas respiratorios, un dolor en el pecho como un puño… todo lo que pasa antes de llegar a las urgencias hospitalarias.
I know. They need to replace it; we have asked in writing three times, but nobody wants to pay for it. We can't cope here, and on top of that this semester we have a course on emergencies: breathing problems, a pain in the chest like a fist… everything that happens before you reach hospital A&E.

anna Precisamente hoy he leído un artículo que trata de eso. El autor sostiene que los centros de salud deberían abrir por la tarde, aunque conllevaría contratar a más personal.
Funnily enough, today I read an article about that. The author argues that health centres should open in the evening, although it would mean hiring more staff.

elena La doctora dice que es un tirón: nada de quirófano ni de anestesia. También me ha pedido un análisis de sangre para ver cómo va el riñón. No quiero lesionarme más, y ella quiere descartar otras lesiones, así que hace falta que deje de nadar una semana y que haga el seguimiento contigo.
The doctor says it's a strain: no operation and no anaesthetic. She has also asked for a blood test to see how my kidney is doing. I don't want to injure myself any more, and she wants to rule out other injuries, so I have to stop swimming for a week and do the follow-up with you.

inés Perfecto. Y nada de cargar peso, ¿eh? Si tienes fiebre o vómitos, me llamas. Y para las quemaduras de la cocina, agua fría, nada de aceite. Me da pena que te pierdas la piscina, pero es solo una semana.

Perfect. And no carrying heavy things, eh? If you have a temperature or are sick, call me. And for kitchen burns, cold water, no oil. I'm sorry you'll miss the pool, but it's only a week.

talk 200 seconds

Speaking task 1 (presentation, about 3 minutes) and task 2 (interview). Read the article, then present it: what it is about, the main arguments on each side, what you find most relevant and your own opinion. «¿Centros de salud abiertos hasta las nueve? En muchas ciudades españolas, la mayoría de los centros de salud abren de ocho de la mañana a tres de la tarde. Por la tarde, solo algunos mantienen la consulta, y casi siempre con menos personal. Para millones de personas que trabajan por la mañana, pedir cita significa pedir permiso en el trabajo o esperar varios días. No es extraño, por tanto, que muchos acaben en urgencias por problemas que no son urgentes. Los defensores de ampliar el horario lo tienen claro. Según una encuesta reciente de una asociación de pacientes, seis de cada diez trabajadores han dejado alguna vez de ir al médico por falta de tiempo. Abrir hasta las nueve de la noche, sostienen, permitiría atender a esa población, reducir las listas de espera y aliviar las urgencias de los hospitales, que son mucho más caras para el sistema. Además, el seguimiento de enfermedades crónicas, como la diabetes o el asma, sería más fácil si los pacientes pudieran ir después del trabajo. Sin embargo, los profesionales advierten de que el problema no es solo de horario. Faltan médicos de familia y pediatras, y muchos de los que hay están agotados. Ampliar el horario sin contratar a más personal, dicen, significaría repartir la misma escasez en más horas, con turnos más largos y peores condiciones. En algunas regiones, de hecho, las plazas de tarde son las más difíciles de cubrir, porque casi nadie las quiere. La experiencia de un centro de Madrid que probó a abrir hasta las nueve durante un año ofrece algunas pistas. Las consultas de tarde se llenaron enseguida, sobre todo de trabajadores jóvenes y de familias con niños, pero las visitas a las urgencias del hospital cercano apenas bajaron. Según su directora, hizo falta contratar a dos médicos más y reorganizar los turnos de todo el equipo, algo que no todos los centros pueden permitirse. Las propias enfermeras piden condiciones. Aceptan atender más consultas, pero reclaman una capacitación específica y una especialización oficial, porque no quieren asumir más responsabilidad sin más formación. Además, recuerdan que la exigencia de los turnos de tarde es alta y que, hoy por hoy, nadie les paga un plus por ello. Quién costea esa formación sigue sin estar claro: unos dicen que la administración, otros que cada centro con su presupuesto. Hay también quien propone soluciones intermedias: abrir por la tarde solo algunos centros por barrio, reforzar la atención por teléfono o permitir que las enfermeras resuelvan más consultas sencillas, como renovar recetas o curar heridas. Los expertos coinciden en una cosa: la sanidad pública debe adaptarse a la vida real de las personas. Pero discrepan en el cómo. Para unos, la prioridad es el acceso; para otros, cuidar a quienes cuidan. Quizá la pregunta no sea si los centros deben abrir por la tarde, sino con qué recursos y para qué tipo de consultas.» Then answer the examiner's questions: ¿Usted iría al médico por la tarde? ¿Qué opina de que las enfermeras resuelvan más consultas? ¿Cómo funciona la atención primaria en su país?

El texto que he elegido trata de…

Por un lado,… Por otro lado,…

Lo que me parece más relevante es…

Personalmente, estoy a favor de…, pero…

model answer

El texto que he elegido trata de un debate muy actual: si los centros de salud deberían abrir por la tarde, hasta las nueve de la noche. A grandes rasgos, el autor presenta dos posturas y termina con una pregunta abierta.

Por un lado, los defensores de ampliar el horario señalan que muchas personas que trabajan por la mañana no pueden ir al médico. Según una encuesta que cita el artículo, seis de cada diez trabajadores han dejado alguna vez de ir por falta de tiempo, y muchos acaban en urgencias por problemas que no son graves. Abrir por la tarde, dicen, reduciría las listas de espera y haría más fácil el seguimiento de enfermedades como el asma. Sería, en su opinión, una mejora sustancial para quien no puede faltar al trabajo.

Por otro lado, los profesionales recuerdan que faltan médicos y pediatras. Dicho de otro modo, abrir más horas sin contratar a nadie conllevaría turnos más largos y un personal todavía más cansado, y ya hoy cuesta retener a los

médicos en las plazas de tarde. El artículo menciona también soluciones intermedias: abrir solo algunos centros, atender más por teléfono o dar más peso a las enfermeras, siempre que tengan la capacitación y la especialización necesarias. Eso sí, la exigencia de los turnos de tarde es alta y alguien tendría que costear esa formación.

Lo que me parece más relevante es la idea final: la pregunta no es solo cuándo abrir, sino con qué recursos. En mi opinión, el texto es equilibrado, aunque le falta algún dato sobre el coste, y critica con razón una concepción de la sanidad que, en la práctica, excluye a quien trabaja por la mañana.

Personalmente, estoy a favor de abrir por la tarde, pero no en todos los centros. Me da pena que tanta gente vaya a urgencias por un resfriado, y hace falta que el sistema se adapte a la vida real. Ahora bien, sería innecesario abrir cada centro hasta las nueve si no hay médicos para cubrir esas horas. Yo empezaría por un centro por barrio y por dar más responsabilidad a las enfermeras, que conocen muy bien a sus pacientes. Será una solución más lenta, pero es más realista.

The text I have chosen is about a very current debate: whether health centres should open in the evening, until nine at night. Broadly speaking, the author presents two positions and ends with an open question. On the one hand, those in favour of longer hours point out that many people who work in the morning cannot go to the doctor. According to a survey the article quotes, six in ten workers have at some point not gone because they had no time, and many end up in A&E with problems that are not serious. Opening in the evening, they say, would cut waiting lists and make it easier to follow up illnesses such as asthma. It would be, in their view, a substantial improvement for anyone who cannot take time off work. On the other hand, the professionals remind us that there are not enough doctors and paediatricians. In other words, opening for more hours without hiring anyone would mean longer shifts and even more tired staff, and it is already hard to keep doctors in evening posts. The article also mentions middle-way solutions: opening only some centres, doing more by phone or giving nurses a bigger role, as long as they have the necessary training and specialisation. Mind you, the demands of evening shifts are high and someone would have to pay for that training. What I find most relevant is the final idea: the question is not only when to open, but with what resources. In my opinion, the text is balanced, although it lacks some figures on cost, and it rightly criticises a view of health care that, in practice, excludes people who work in the morning. Personally, I am in favour of opening in the evening, but not in every centre. It makes me sad that so many people go to A&E with a cold, and the system needs to adapt to real life. However, it would be unnecessary to open every centre until nine if there are no doctors to cover those hours. I would start with one centre per barrio and with giving more responsibility to nurses, who know their patients very well. It may be a slower solution, but it is more realistic.

spell it cover the word, write it, check

wheelchair	**silla de ruedas**
to bleed	**sangrar**
emergency	**la emergencia**
follow-up, monitoring	**el seguimiento**
clinical, medical	**clínico**
record, history (medical, work)	**el historial**

good to know · In Spain the emergency number is 112, as in the rest of the European Union. Urgencias is the A&E department of a hospital; a health centre (centro de salud) is where your family doctor works. A face mask is una mascarilla in Spain; Diego would say cubrebocas (Mexico) and Paula tapabocas (Colombia). Será la edad, será una tontería: the future concedes what may be true before you add your “but”. It’s softer than es la edad.

Well done! You described symptoms, asked what has to happen and presented a whole article on health care. Next: getting better, and wishes with the subjunctive alone.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 31 get well soon

Wish and request with the subjunctive on its own: ¡Que te mejores!, ¡Quién pudiera!, Quisiera....

Some of the most common things you say to a friend who is ill are subjunctives standing alone: ¡Que te mejores!, ¡Quién pudiera! With them, and with the polite quisiera, you sound warm in a visit and courteous at the chemist's, two registers the C1 exam expects you to switch between.

words

word	meaning	example
estar hecho polvo	to be worn out, shattered	Después de la mudanza estoy hecho polvo. After the move I'm shattered.
tirar la toalla	to throw in the towel	No tires la toalla: ya falta poco. Don't throw in the towel: you're nearly there.
sanar	to heal, to get better	La herida tarda en sanar. The wound is taking a long time to heal.
doloroso	painful	Fue una despedida muy dolorosa. It was a very painful goodbye.
crónico	chronic, long-term	Tiene un dolor crónico de espalda. He has chronic back pain.
agudo	sharp, acute; high-pitched	Sintió un dolor agudo en el pie. She felt a sharp pain in her foot.
la eficacia	effectiveness (pl. eficacias)	Nadie duda de la eficacia de las vacunas. Nobody doubts how effective vaccines are.
el alivio	relief (pl. alivios)	¡Qué alivio{alivio}! No es nada grave. What a relief! It's nothing serious.
el pronóstico	outlook, prognosis; forecast (pl. pronósticos)	Según el pronóstico, mañana lloverá. According to the forecast, it will rain tomorrow.
inyectar	to inject	La enfermera le inyectó la vacuna. The nurse injected the vaccine.
persistente	persistent	Si la tos es persistente, ve al médico. If the cough is persistent, see a doctor.
prematuro	premature, too early	Es prematuro hablar de resultados. It's too early to talk about results.
la diarrea	diarrhoea (pl. diarreas)	Con diarrea hay que beber mucha agua. With diarrhoea you have to drink plenty of water.
irritar	to irritate	Este jabón me irrita la piel. This soap irritates my skin.
el fármaco	medicine, drug (medical) (pl. fármacos)	Este fármaco no se vende sin receta. This medicine isn't sold without a prescription.
frotar	to rub	Frota la mancha con un poco de agua. Rub the stain with a little water.
la parálisis	paralysis	Tuvo una parálisis en la cara, pero se recuperó. She had paralysis in her face, but she recovered.
la inflamación	swelling, inflammation (pl. inflamaciones)	El hielo reduce la inflamación. Ice reduces swelling.

la muleta	crutch (pl. muletas)	Camina con muletas desde el accidente. She has walked on crutches since the accident.
el moratón	bruise (pl. moratones)	Me di un golpe y me salió un moratón. I bumped myself and got a bruise.
cicatrizar	to heal (a wound), to scar over	La herida ha cicatrizado bien. The wound has healed well.
el prospecto	leaflet (inside medicine) (pl. prospectos)	Lee el prospecto antes de tomarlo. Read the leaflet before taking it.
la acidez	heartburn; acidity (pl. acideces)	El café le da acidez. Coffee gives her heartburn.
escocer	to sting	Me escuece la herida. The wound stings.
la náusea	nausea; náuseas = feeling sick (pl. náuseas)	En el barco tuve náuseas todo el viaje. On the boat I felt sick the whole trip.
la migraña	migraine (pl. migrañas)	Con la migraña no soporto la luz. With a migraine I can't stand the light.
la ampolla	blister (pl. ampollas)	Los zapatos nuevos me han hecho ampollas. My new shoes have given me blisters.
el analgésico	painkiller (pl. analgésicos)	Tómate un analgésico y descansa. Take a painkiller and rest.
el calmante	painkiller, sedative (pl. calmantes)	Le dieron un calmante para el dolor. They gave him something for the pain.
la pomada	cream, ointment (pl. pomadas)	Ponte esta pomada dos veces al día. Put this cream on twice a day.
la recaída	relapse (pl. recaídas)	Descansa bien para no tener una recaída. Rest properly so you don't have a relapse.
el esguince	sprain (pl. esguinces)	Tiene un esguince de tobillo. She has a sprained ankle.
la escayola	plaster cast (pl. escayolas)	Lleva el brazo con escayola. His arm is in plaster.

pattern ¡que te mejores!, ¡quién pudiera!, quisiera…: the subjunctive on its own

¡Que + present subjunctive! **a wish: get well!** **¡Quién + imperfect subjunctive!**
if only I could… **quisiera · pudiera · debieras** **softer want, could, should**

The subjunctive can stand alone. ¡Que + present subjunctive! passes on a wish or an order: ¡Que te mejores!, ¡Que descanses!, ¡Que lo pases bien! ¡Quién + imperfect subjunctive! wishes you could do something: ¡Quién pudiera! (if only I could), and ¡Quién lo diría! means "who would have thought it!". Quisiera, pudiera and debieras are softer, more formal versions of quiero, podría and deberías: Quisiera hacerle una pregunta.

¡Que descanses, y llámame mañana! Rest well, and call me tomorrow!

¡Quién tuviera tu energía! If only I had your energy!

Quisiera pedir cita con la doctora. I would like to make an appointment with the doctor.

¡Quién lo diría! Ya camina sin muletas. Who would have thought it! She's already walking without crutches.

dialogue a visit to the second floor

anna ¿Se puede? ¡Hola, Martina! Te traemos sopa y flores. ¿Cómo estás?
May we come in? Hi, Martina! We've brought you soup and flowers. How are you?

martina Hecha polvo, che. Tres días con muletas y ya tengo ampollas en las manos. Con este pie pierdo toda la autonomía, y odio la dependencia: no puedo ni hacerme un mate sola. ¿Vos podés creer que me caí en clase de tango?
Worn out, honestly. Three days on crutches and I already have blisters on my hands. With this foot I lose all my independence, and I hate depending on people: I can't even make myself a mate. Can you believe I fell over in my tango class?

lucía ¡Quién lo diría! La mejor bailarina del barrio, con escayola. ¿Qué te dijo el médico?
Who would have thought it! The best dancer in the barrio, in a cast. What did the doctor tell you?

martina Me atendió una médica de mucho prestigio: dice que es un esguince de tobillo, nada grave, y que el pronóstico es bueno, aunque es prematuro decir cuándo podré bailar, y mi incorporación al trabajo tendrá que esperar. En urgencias me inyectaron un calmante porque el dolor era agudo, y ahora tomo un analgésico cada ocho horas.
A highly respected doctor saw me: she says it's a sprained ankle, nothing serious, and that the outlook is good, although it's too early to say when I'll be able to dance, and my return to work will have to wait. In A&E they gave me an injection for the pain because it was so sharp, and now I take a painkiller every eight hours.

anna ¿Y el prospecto? ¿Lo has leído? Yo, antes de tomar nada, siempre lo leo.
And the leaflet? Have you read it? Before I take anything, I always read it.

martina Sí, y da miedo: «puede producir náuseas, diarrea, acidez, migraña...». Si lo leés entero, no te tomás nada.
Yes, and it's scary: "may cause nausea, diarrhoea, heartburn, migraine...". If you read the whole thing, you won't take anything.

lucía Eso lo ponen todos. Lo importante es la eficacia: ¿notas alivio? Para eso sirve un fármaco. Y si el dolor es persistente, vuelves al médico, que tú no tienes un dolor crónico.
They all say that. What matters is whether it works: do you feel any relief? That's what a medicine is for. And if the pain doesn't go away, you go back to the doctor: you don't have a chronic pain.

martina Bastante. Y tengo una pomada para el moratón, que escuece un poco si la frotás fuerte. Lo peor es estar quieta: para mí bailar es vital, y el no poder moverme me vuelve loca. Tuve que delegar las fotos de esta semana en Paula; a Diego le trae sin cuidado quién las haga, pero a mí no.
Quite a bit. And I have a cream for the bruise, which stings a little if you rub it in hard. The worst thing is keeping still: dancing is vital to me, and not being able to move drives me crazy. I had to hand this week's photos over to Paula; Diego couldn't care less who takes them, but I do.

anna ¡Que no se te ocurra tirar la toalla! Un amigo de mi madre tuvo una parálisis en una pierna y volvió a caminar. En cuanto te quiten la escayola, volverás a clase. Esa motivación también ayuda a sanar.
Don't you dare throw in the towel! A friend of my mum's had paralysis in one leg and walked again. As soon as they take the cast off, you'll be back in class. That motivation helps you heal, too.

martina Ni loca. Pero quisiera pedirles un favor. El señor del quinto, un jubilado al que le hicieron una operación de cadera, está solo, y las escaleras son una barrera enorme para él. Elena está muy atenta, pero ¿le pueden subir un poco de sopa?
No way. But I'd like to ask you a favour. The man on the fifth floor, a retired man who has had a hip operation, is on his own, and the stairs are a huge barrier for him. Elena keeps a close eye on him, but could you take some soup up to him?

lucía Claro. Inés dice que todavía necesita unas semanas de descanso: la herida tiene que cicatrizar y no puede tener una recaída. A su edad, la vulnerabilidad es mayor, y hay que ponerse en su piel: cada escalera es una montaña. Un ascensor en este edificio sería una cuestión de inclusión. Lo importante es que no caiga en el olvido. ¡Que se recupere pronto!

Of course. Inés says he still needs a few weeks of rest: the wound has to heal and he mustn't have a relapse. At his age people are more vulnerable, and you have to put yourself in his shoes: every flight of stairs is a mountain. A lift in this building would be a question of inclusion. What matters is that he isn't forgotten. Here's hoping he's better soon!

martina Y ustedes, ¡que pasen una buena tarde! Yo me quedo acá con mi mate y el pie en alto. ¡Quién pudiera salir a pasear!

And you two, have a lovely afternoon! I'll stay here with my mate and my foot up. If only I could go out for a walk!

spell it cover the word, write it, check

to be worn out, shattered	**estar hecho polvo**
to throw in the towel	**tirar la toalla**
to heal, to get better	**sanar**
painful	**doloroso**
chronic, long-term	**crónico**
sharp, acute; high-pitched	**agudo**

good to know · Martina says ¿Le pueden subir…? to Anna and Lucía: in Argentina, as in all of Latin America, the plural "you" is always ustedes, even among friends. Vosotros is used only in Spain. Estar hecho polvo (to be worn out) and tirar la toalla (to throw in the towel) are everyday idioms. Martina drops the verb, as people do in speech: —¿Cómo estás? —Hecha polvo. At the chemist's in Spain you can ask for advice without a prescription: Quisiera algo para la acidez. The pharmacist will often suggest something and explain how to take it.

Lovely! You can now wish someone well and ask politely, with the subjunctive standing on its own. Next: tears and laughter, and how feelings burst out.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 32 tears and laughter

Tell sudden reactions: se echó a reír, rompió a llorar.

Stories live on reactions: someone bursts into tears, everyone bursts out laughing. Spanish says it with two short verb phrases, echarse a and romper a, and C1 listening texts use them constantly. Today you also put feelings into words, and write a formal recommendation.

words

word	meaning	example
hondo	deep	Respira hondo antes de hablar. Take a deep breath before you speak.
el afecto	affection, fondness (pl. afectos)	Le tiene mucho afecto a su vecina. He is very fond of his neighbour.
la ira	anger, rage (pl. iras)	Respiró hondo para controlar la ira. He took a deep breath to control his anger.
decepcionar	to disappoint	La película me decepcionó un poco. The film disappointed me a bit.
ansioso	anxious; eager	Antes de un examen me pongo ansioso. Before an exam I get anxious.
consolar	to comfort, to console	Nadie podía consolarla. Nobody could comfort her.
rabiar	to be furious; to rage	El niño rabiaba porque no le dejaban jugar. The boy was furious because they wouldn't let him play.
los celos	jealousy	Mi perro tiene celos del gato nuevo. My dog is jealous of the new cat.
insoportable	unbearable	En agosto el calor es insoportable. In August the heat is unbearable.
la frustración	frustration (pl. frustraciones)	Sintió una gran frustración al suspender. She felt great frustration when she failed.
indiferente	indifferent	Me es indiferente: elige tú. I don't mind: you choose.
el susto	fright, scare (pl. sustos)	¡Qué susto me has dado! What a fright you gave me!
disimular	to hide (a feeling), to pretend	No sabe disimular cuando está triste. She can't hide it when she's sad.
frustrar	to frustrate; to thwart	La lluvia frustró nuestros planes. The rain spoiled our plans.
la impotencia	helplessness, powerlessness (pl. impotencias)	Sentí impotencia porque no podía hacer nada. I felt helpless because I couldn't do anything.
suspirar	to sigh	Suspiró y miró por la ventana. She sighed and looked out of the window.
susurrar	to whisper	Me lo susurró al oído. She whispered it in my ear.
el asombro	astonishment, amazement (pl. asombros)	Lo miró con asombro. She looked at him in amazement.
afectivo	emotional, affective	Los niños necesitan apoyo afectivo. Children need emotional support.
abatido	downcast, low, dejected	Desde que perdió el trabajo está abatido. Since he lost his job he has been low.

el insomnio	insomnia (pl. insomnios)	El café por la noche me da insomnio. Coffee at night gives me insomnia.
caprichoso	fussy, spoilt, capricious	Es un niño muy caprichoso con la comida. He is a very fussy child about food.
involuntario	involuntary, unintentional	Fue un error involuntario. It was an unintentional mistake.
desagradar	to displease, to dislike	Me desagrada la gente que grita. I dislike people who shout.
dolido	hurt, upset	Está dolida porque nadie la llamó. She is hurt because nobody called her.
la resignación	resignation, acceptance (pl. resignaciones)	Aceptó la noticia con resignación. She accepted the news with resignation.
aborrecer	to hate, to loathe	Aborrezco el ruido de las motos. I loathe the noise of motorbikes.
el escalofrío	shiver, chill (pl. escalofríos)	Con la fiebre tenía escalofríos. With the fever she had the shivers.
desolado	devastated, heartbroken	Se quedó desolado cuando se fue su amigo. He was heartbroken when his friend left.
disgustado	upset, annoyed	Está disgustado con su hermano. He is upset with his brother.
sonrojarse	to blush	Se sonrojó cuando la felicitaron. She blushed when they congratulated her.
resignado	resigned	Dijo, resignado, que ya era tarde. He said, resigned, that it was too late.
instintivo	instinctive	Fue un gesto instintivo. It was an instinctive gesture.

pattern echarse a reír, romper a llorar: something starts suddenly

echarse a + infinitive **romper a + infinitive** **= to burst out, to start suddenly**

ponerse a = to start (neutral)

Echarse a and romper a + infinitive say that something starts suddenly, often an emotion: se echó a reír (she burst out laughing), rompió a llorar (he burst into tears), se echaron a correr (they broke into a run). They go with a few verbs: reír, llorar, correr, temblar, and romper a hablar for a baby's first words. Note the se in echarse a; romper a has none. Ponerse a (B1) is neutral: se puso a estudiar.

Al ver el vídeo, Elena se echó a reír. When she saw the video, Elena burst out laughing.

La señora rompió a llorar de alegría. The lady burst into tears of joy.

Cuando empezó la lluvia, los niños se echaron a correr. When the rain started, the children broke into a run.

Mi sobrino rompió a hablar a los dos años. My nephew started talking at two.

dialogue eleven guests and a lot of feelings

lucía ¡Venga, contádnoslo todo! ¿Qué tal la primera comida en el bar?
Come on, tell us everything! How was the first lunch at the bar?

inés Mejor de lo que esperaba. Vinieron once personas. Una señora que llevaba dos años desolada, comiendo sola, se quedó pálida al ver la mesa puesta, con mantel y flores, y rompió a llorar. Luego me dijo, casi susurrando: «Gracias por tanto cariño». Para ella era romper con dos años de rutina.
Better than I expected. Eleven people came. A lady who had been heartbroken for two years, eating alone, went pale when she saw the table laid with a tablecloth and flowers, and burst into tears. Later she told me, almost in a whisper: "Thank you for so much kindness." For her it meant breaking with two years of routine.

javier Y cuando Manuel contó el chiste de siempre, todos se echaron a reír. Hasta el señor más serio, que nos miraba con cara de asombro. Y la comida culminó con una tarta mía.
And when Manuel told his usual joke, everyone burst out laughing. Even the most serious man, who was looking at us in astonishment. And the meal ended with one of my cakes.

anna ¡Qué bonito! ¿Y nadie se lo tomó mal? Me daría pena que alguien se fuera decepcionado.
How lovely! And nobody took it badly? I'd be sorry if anyone left disappointed.

inés Uno sí, un paciente mío de siempre. Al principio estaba indiferente, casi disgustado: dijo que él no necesitaba que lo trataran como si fuera un niño. Me quedé un poco dolida, la verdad: me frustra que alguien lo vea así.
One did, a patient of mine from way back. At first he was indifferent, almost annoyed: he said he didn't need to be treated as if he were a child. I was a bit hurt, to be honest: it frustrates me when someone sees it like that.

javier Pero luego repitió dos veces de garbanzos. ¡Quién lo diría! El calor de la cocina era insoportable y me corté un dedo, que sangraba sin parar, pero verlo comer así valió la pena.
But then he had seconds of chickpeas twice. Who would have thought it! The heat in the kitchen was unbearable and I cut my finger, which wouldn't stop bleeding, but seeing him eat like that made it worthwhile.

lucía Es normal. Cuesta aceptar ayuda cuando uno está abatido o resignado. A veces la ira o la frustración son una forma de disimular la impotencia. Y esto no es un tratamiento clínico: es compañía y afecto.
That's normal. It's hard to accept help when you feel low or resigned. Sometimes anger or frustration is a way of hiding helplessness. And this isn't a medical treatment: it's company and affection.

inés Exacto. Y hubo de todo: una señora muy ansiosa que sufre de insomnio y ya ha llamado dos veces a emergencias por los nervios, y un señor que rabiaba de celos porque Manuel le sirvió antes el café a su vecino. ¡Como niños caprichosos! Cada uno tiene su manera de salir de la resignación.
Exactly. And we had everything: a very anxious lady who suffers from insomnia and has already called the emergency services twice because of nerves, and a man who was furious with jealousy because Manuel served his neighbour coffee first. Like spoilt children! Everyone has their own way out of resignation.

anna ¿Y Elena? ¿Fue como usuaria?
And Elena? Did she go as one of the guests?

javier ¿Elena? ¡Ni hablar! Dice que ella no está sola, que está ocupada. Fue a servir el café y a consolar a la señora que lloraba. Se sabe de memoria el nombre de todos.
Elena? No way! She says she isn't lonely, she's busy. She went to serve the coffee and to comfort the lady who was crying. She knows everybody's name by heart.

inés Por eso quiero que sea voluntaria oficial. El centro hará un seguimiento de cada persona, y hay una normativa: piden una carta formal de recomendación de alguien que conozca al voluntario. La notificación con su respuesta llega en unos días.
That's why I want her to be an official volunteer. The health centre will follow up each person, and there are rules: they ask for a formal letter of recommendation from someone who knows the volunteer. The notification with their answer arrives within a few days.

anna Yo la escribo. «Estimados señores: me dirijo a ustedes con el fin de recomendar a…» ¡Que no se diga que no sé escribir una carta formal!
I'll write it. "Dear Sir or Madam: I am writing to you in order to recommend…" Nobody can say I can't write a formal letter!

spell it cover the word, write it, check

deep	**hondo**
affection, fondness	**el afecto**
anger, rage	**la ira**
to disappoint	**decepcionar**
anxious; eager	**ansioso**
to comfort, to console	**consolar**

good to know · In Spain, doña (with the first name: doña Elena) is a respectful title for an older woman. In a formal letter it shows respect without sounding cold. Rabiar de celos, morirse de risa, llorar de alegría: Spanish links a feeling and its cause with de. Diego would say se soltó a llorar or se puso a llorar; in Mexico, romper a llorar sounds a little literary, but everyone understands it.

Wonderful! You can now tell sudden reactions, name a whole range of feelings and write a formal recommendation. Next: healthy habits, and how to give advice with nuance.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 33 healthy habits

Give health advice with nuance: hasta cierto punto, en gran medida, no es del todo cierto que…. Second bite: hedging and nuance.

Health is full of myths and half-truths, and nobody trusts someone who says “always” and “never”. Today you come back to the hedging of day 6 and use it where it matters most: saying exactly how true a piece of advice is, which the DELE speaking tasks reward.

words

word	meaning	example
flaco	thin, skinny	Está muy flaco desde que estuvo enfermo. He has been very thin since he was ill.
alimentario	food, eating (adj.)	Hay que mejorar nuestros hábitos alimentarios. We need to improve our eating habits.
preventivo	preventive	La vacuna es una medida preventiva. The vaccine is a preventive measure.
graso	fatty, greasy, oily	No comas alimentos tan grasos por la noche. Don’t eat such fatty food at night.
la porción	portion, piece, slice (pl. porciones)	¿Me das una porción de tarta? Can I have a slice of cake?
agitar	to shake, to stir up	Agita bien el bote antes de usarlo. Shake the bottle well before you use it.
la higiene	hygiene (pl. higienes)	La higiene de las manos evita muchas infecciones. Hand hygiene prevents many infections.
la col	cabbage (pl. coles)	La sopa de col es típica en invierno. Cabbage soup is typical in winter.
la judía	bean; judías verdes = green beans (pl. judías)	Hoy hay judías verdes con patatas. Today there are green beans with potatoes.
recomendable	advisable, recommended	Es recomendable reservar mesa. It’s advisable to book a table.
estirar	to stretch	Después de nadar, estira los brazos. After swimming, stretch your arms.
el yoga	yoga (pl. yogas)	Hago yoga dos veces por semana. I do yoga twice a week.
el cacao	cocoa (pl. cacaos)	Tomo leche con cacao para desayunar. I have milk with cocoa for breakfast.
la meditación	meditation (pl. meditaciones)	La meditación le ayuda a dormir mejor. Meditation helps her sleep better.
repugnante	disgusting, revolting	Ese olor es repugnante. That smell is revolting.
el aguacate	avocado (pl. aguacates)	Pon aguacate en la ensalada. Put avocado in the salad.
el entrante	starter (food); incoming	De entrante, croquetas caseras. To start, home-made croquettes.
ingerir	to take in, to consume	No conviene ingerir tanta sal. It isn’t good to take in so much salt.
sudar	to sweat	Con este calor sudo muchísimo. In this heat I sweat a lot.

digerir	to digest	A algunas personas les cuesta digerir las legumbres. Some people find pulses hard to digest.
espeso	thick	El chocolate con churros es muy espeso. Hot chocolate with churros is very thick.
la levadura	yeast (pl. levaduras)	Para hacer pan necesitas levadura. To make bread you need yeast.
el pimiento	pepper (vegetable) (pl. pimientos)	Los pimientos rojos son dulces. Red peppers are sweet.
termal	thermal; aguas termales = hot springs	En Galicia hay muchas aguas termales. There are many hot springs in Galicia.
la digestión	digestion (pl. digestiones)	Un paseo después de comer ayuda a la digestión. A walk after eating helps digestion.
hidratar	to hydrate, to moisturise	En verano hay que hidratarse a menudo. In summer you have to drink water often.
la anorexia	loss of appetite; anorexia (pl. anorexias)	La anorexia nerviosa necesita ayuda médica. Anorexia nervosa needs medical help.
la berenjena	aubergine, eggplant (pl. berenjenas)	Me encanta la berenjena al horno. I love roast aubergine.
dietético	diet, dietary (adj.)	Estas galletas son dietéticas, pero tienen mucho azúcar. These biscuits are 'diet', but they have a lot of sugar.
la pechuga	breast (of chicken) (pl. pechugas)	Hoy cenamos pechuga de pollo. Tonight we're having chicken breast.
la espinaca	spinach (pl. espinacas)	Las espinacas tienen mucho hierro. Spinach has a lot of iron.
la frambuesa	raspberry (pl. frambuesas)	De postre hay yogur con frambuesas. For dessert there's yoghurt with raspberries.
la acupuntura	acupuncture (pl. acupunturas)	Probó la acupuntura para la espalda. She tried acupuncture for her back.
la nutrición	nutrition (pl. nutriciones)	Una buena nutrición es importante para los niños. Good nutrition is important for children.

pattern second bite: hasta cierto punto, en gran medida, no es del todo cierto que...

en cierta medida · hasta cierto punto · en gran medida — how far it is true

yo diría que · habría que matizar — a modest opinion

no es del todo cierto que + subjunctive — not quite true

Second bite. Health advice is full of half-truths, and C1 speakers say how true something is: hasta cierto punto and en cierta medida (to some extent), en gran medida (largely). The conditional makes your view modest: yo diría que…, habría que matizar. No es del todo cierto que takes the subjunctive: no es del todo cierto que el pan engorde.

En cierta medida, dormir bien es tan importante como comer bien. To a certain extent, sleeping well is as important as eating well.

Yo diría que el café no es malo, siempre que no tomes demasiado. I'd say coffee isn't bad, as long as you don't drink too much.

No es del todo cierto que haya que beber dos litros de agua al día. It isn't entirely true that you have to drink two litres of water a day.

Habría que matizar esa idea: no todas las grasas son malas. That idea needs qualifying: not all fats are bad.

dialogue what's on the menu?

javier A ver, el menú de mañana: de entrante, ensalada de espinacas; luego, judías con pimiento, o pechuga a la plancha con berenjena.
Right, tomorrow's menu: to start, spinach salad; then green beans with peppers, or grilled chicken breast with aubergine.

inés Muy bien. Pero ojo con la sal y con lo graso: muchos tienen la tensión alta, un dolor persistente o problemas crónicos. Hice una valoración de la nutrición de cada persona, y algunos están muy flacos: comen poco cuando están solos.
Very good. But watch the salt and the fatty things: many of them have high blood pressure, persistent pain or long-term conditions. I assessed each person's nutrition, and some are very thin: they eat little when they're alone.

paula ¿Y de postre? En Medellín mi abuela decía que la fruta de noche es mala para la digestión.
And for dessert? In Medellín my grandmother used to say that fruit at night is bad for your digestion.

inés Eso no es del todo cierto. Hasta cierto punto, tu abuela tenía razón: cada cuerpo digiere distinto. Pero la fruta es recomendable a cualquier hora.
That isn't entirely true. To some extent your grandmother was right: every body digests differently. But fruit is a good idea at any time of day.

javier Pues frambuesas con yogur. Y una porción pequeña de tarta de cacao, que la gente mayor también tiene derecho a disfrutar.
Then raspberries with yoghurt. And a small slice of cocoa cake, because older people have the right to enjoy themselves too.

anna ¿Y la col? Mi madre la cocinaba en Manchester y era repugnante, perdona.
And cabbage? My mum used to cook it in Manchester and it was disgusting, sorry.

javier ¡Porque la cocinaba mal! Una buena sopa de col, ni muy clara ni muy espesa, está buenísima.
Because she cooked it badly! A good cabbage soup, neither too thin nor too thick, is delicious.

paula Con tu maestría, Javier, hasta la col está rica. Yo hago yoga y meditación cada mañana, y tengo nociones de cocina sana… ¿Ustedes creen que habría que hacer una clase para ellos?
With your skill, Javier, even cabbage tastes good. I do yoga and meditation every morning, and I know the basics of healthy cooking… Do you think we should run a class for them?

inés Yo diría que sí, pero suave: estirar, respirar, caminar. En gran medida, el ejercicio es lo más preventivo que hay, y la adopción de hábitos sanos es posible a cualquier edad: si un día alguien falla, no hay que tirar la toalla. Lo de la acupuntura o las aguas termales, que lo decida cada uno.
I'd say yes, but gentle: stretching, breathing, walking. Exercise is largely the best prevention there is, and adopting healthy habits is possible at any age: if someone slips up one day, there's no need to throw in the towel. As for acupuncture or hot springs, let each person decide.

anna Es prematuro sacar conclusiones, pero el hecho de que coman juntos ya cambia sus hábitos alimentarios, y eso supera todas mis expectativas. Para muchos, comer solos es doloroso, y ni siquiera beben agua: hay que recordarles que se hidraten.
It's too early to draw conclusions, but the fact that they eat together already changes their eating habits, and that goes beyond all my expectations. For many, eating alone is painful, and they don't even drink water: you have to remind them to keep hydrated.

inés Exacto. La comida no sana, pero ayuda, y a casi nadie hay que inyectar vitaminas: con una comida equilibrada basta. Y ojo con los productos «dietéticos»: algunos tienen más azúcar que un pastel. Lo que tiene más relevancia es la higiene del sueño, vigilar cuánta sal ingieren y comer de todo. La anorexia en la vejez existe, aunque se hable poco de ella.
Exactly. Food doesn't heal, but it helps, and hardly anyone needs vitamin injections: a balanced meal is enough. And watch out for "diet" products: some have more sugar than a cake. What matters most is good sleep habits,

watching how much salt they take in and eating a bit of everything. Loss of appetite in old age exists, although people rarely talk about it.

javier Pues antes que pesar cada gramo, prefiero que se vayan contentos y sin hambre. ¡Anna, agita bien el bote de la salsa! Y a todos, ¡buen provecho!

Well, rather than weigh every gram, I'd prefer them to leave happy and not hungry. Anna, give the jar of sauce a good shake! And everyone, enjoy your meal!

spell it cover the word, write it, check

thin, skinny	**flaco**
food, eating (adj.)	**alimentario**
preventive	**preventivo**
fatty, greasy, oily	**graso**
portion, piece, slice	**la porción**
to shake, to stir up	**agitar**

good to know · Judías (verdes) are green beans in Spain; Diego says ejotes (Mexico), Martina chauchas (Argentina) and Paula habichuelas (Colombia). The same vegetable has four names! La anorexia in medicine is simply loss of appetite, common in older people; the eating disorder is called anorexia nerviosa. ¡Buen provecho! or ¡Que aproveche! is what you say to people who are eating, in Spain even to strangers at the next table.

Very good! You can now give health advice without exaggerating and say exactly how true something is. Next: the project goes to the town hall, and the language of aims.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 34 the project

Present a project's aims in formal language: con el fin de, a fin de que, con vistas a, de cara a, no sea que.

Every proposal, grant application and report says what it is for. Para is fine with friends, but in front of an official the C1 speaker reaches for con el fin de, a fin de que, con vistas a and de cara a. Today Inés needs them for real, and you write a report from a chart.

words

word	meaning	example
por amor al arte	for the love of it, for free	Lo hace por amor al arte: no cobra nada. He does it for the love of it: he charges nothing.
con vistas a	with a view to	Ahorra con vistas a comprar un piso. She is saving with a view to buying a flat.
de cara a	looking ahead to, in preparation for	De cara al examen, estudia cada día. With the exam coming up, she studies every day.
no sea que	in case, lest	Llévate el paraguas, no sea que llueva. Take your umbrella, in case it rains.
sin ánimo de lucro	non-profit	Es una organización sin ánimo de lucro. It is a non-profit organisation.
echar una mano	to lend a hand	¿Me echas una mano con la mudanza? Will you give me a hand with the move?
involucrar	to involve	Queremos involucrar a todo el barrio. We want to involve the whole barrio.
donar	to donate	Donó sus libros a la biblioteca. She donated her books to the library.
la coordinación	coordination (pl. coordinaciones)	Falta coordinación entre los dos equipos. There is a lack of coordination between the two teams.
la donación	donation (pl. donaciones)	Recibieron una donación de mil euros. They received a donation of a thousand euros.
dotar	to provide, to equip	Quieren dotar al colegio de una biblioteca. They want to provide the school with a library.
recaudar	to raise (money), to collect	El concierto recaudó tres mil euros. The concert raised three thousand euros.
movilizar	to mobilise, to get people moving	La noticia movilizó a todo el barrio. The news got the whole barrio moving.
humanitario	humanitarian	Trabaja en una organización humanitaria. She works for a humanitarian organisation.
la aportación	contribution (pl. aportaciones)	Cada vecino hizo una pequeña aportación. Each neighbour made a small contribution.
cooperar	to cooperate	Los vecinos cooperan para limpiar la plaza. The neighbours cooperate to clean the square.
el beneficiario	beneficiary (pl. beneficiarios)	Los beneficiarios del programa son familias del barrio. The programme's beneficiaries are families from the barrio.
presupuestario	budget (adj.), budgetary	Tenemos un problema presupuestario. We have a budget problem.

benéfico	charity (adj.), beneficial	Organizan un concierto benéfico. They are organising a charity concert.
la subvención	grant, subsidy (pl. subvenciones)	La asociación recibe una subvención pública. The association receives a public grant.
prioritario	priority (adj.)	La seguridad es un asunto prioritario. Safety is a priority issue.
la recaudación	takings, money raised (pl. recaudaciones)	La recaudación irá al centro de salud. The money raised will go to the health centre.
el maratón	marathon (pl. maratones)	Este domingo corro el maratón de la ciudad. This Sunday I'm running the city marathon.
el minibús	minibus (pl. minibuses)	Los mayores viajan en un minibús adaptado. The older people travel in an adapted minibus.

pattern con el fin de, a fin de que, con vistas a, de cara a, no sea que: formal purpose

con el fin de · a fin de + infinitive **a fin de que + subjunctive**

con vistas a · de cara a + noun or infinitive **no sea que + subjunctive = in case**

Para (que) is the everyday way to give a purpose. Formal texts prefer con el fin de or a fin de + infinitive when the subject stays the same, and a fin de que + subjunctive when it changes: a fin de que todos puedan participar. Con vistas a and de cara a + a noun or an infinitive look ahead: de cara al verano. No sea que + subjunctive means "in case": llévate el informe, no sea que lo pidan.

Nos reunimos con el fin de presentar el proyecto. We are meeting in order to present the project.

Abrimos el comedor a fin de que nadie coma solo. We open the dining room so that nobody eats alone.

De cara al verano, necesitamos más voluntarios. Looking ahead to the summer, we need more volunteers.

Lleva una copia, no sea que se pierda el archivo. Take a copy, in case the file gets lost.

dialogue rehearsing for the town hall

inés Mañana a las diez presento el proyecto en el ayuntamiento y estoy muy nerviosa.
Tomorrow at ten I'm presenting the project at the town hall and I'm very nervous.

rocío Pues ensayamos. Respira hondo e imagina que yo soy la concejala. Adelante.
Then let's rehearse. Take a deep breath and imagine I'm the councillor. Go ahead.

inés Vale. Buenos días. Venimos a pedir dinero para que los mayores del barrio no estén solos.
OK. Good morning. We've come to ask for money so that the barrio's older people aren't alone.

rocío Demasiado directo. Con la administración, registro formal y nada de tú: «Nos dirigimos a ustedes con el fin de solicitar una subvención para un programa sin ánimo de lucro».
Too direct. With officials, formal register and no tú: "We are addressing you in order to apply for a grant for a non-profit programme."

inés Nos dirigimos a ustedes con el fin de solicitar una subvención. El programa, cuyos beneficiarios son personas mayores que viven solas, funciona desde abril gracias a voluntarios con vocación que trabajan por amor al arte. Lo que más nos piden no es comida, sino afecto: hay quien llega abatido y se va con una sonrisa.
We are addressing you in order to apply for a grant. The programme, whose beneficiaries are older people living alone, has been running since April thanks to dedicated volunteers who work for the love of it. What people ask us for most is not food, but affection: some arrive downcast and leave with a smile.

anna Muy bien. Ahora di para qué es el dinero, en concreto.
Very good. Now say what the money is for, specifically.

inés Con vistas al verano, queremos ampliar los paseos y las llamadas, a fin de que nadie pase el mes de agosto solo. Ofrecemos dos modalidades: la comida presencial de los miércoles y un acompañamiento afectivo a distancia por teléfono, complementario a la atención del centro de salud.
With the summer in mind, we want to extend the walks and the phone calls, so that nobody spends August alone. We offer two formats: the Wednesday lunch in person and emotional support at a distance by phone, alongside the care of the health centre.

rocío Perfecto. Ahora, la parte presupuestaria: ¿cuánto pedís y para qué? Lo prioritario tiene que quedar claro desde el primer minuto.
Perfect. Now the budget: how much are you asking for, and what for? The priority has to be clear from the very first minute.

manuel Yo pongo el bar gratis, y los vecinos han hecho una donación de mesas, y, para asombro de todos, una vecina ha donado diez sillas. El sábado hacemos una cena benéfica y los jóvenes organizan un maratón solidario para recaudar algo más, y todo irá al proyecto.
I'm giving the bar for free, and the neighbours have donated tables, and, to everyone's astonishment, one neighbour has given ten chairs. On Saturday we're holding a charity dinner and the young people are organising a charity marathon to raise a bit more, and it will all go to the project.

inés Pese a todo eso, necesitamos dinero para dotar al programa de un teléfono, de un minibús para los paseos, de un pequeño seguro y de un curso para capacitar a los voluntarios. Y coordinación con el centro de salud, que tiene el historial de cada persona. No pedimos ayuda humanitaria: la soledad es una forma de exclusión, aquí, en nuestra calle.
Despite all that, we need money to provide the programme with a phone, a minibus for the walks, a small insurance policy and a course to train the volunteers. And coordination with the health centre, which holds each person's record. We aren't asking for humanitarian aid: loneliness is a form of exclusion, here, in our own street.

rocío Muy bien. Menciona también la aportación de cada parte: el bar, el centro, la agencia. La administración quiere ver que el barrio coopera, no solo que pide; cuanto más involucréis a los vecinos, mejor. Y cita algún estudio de la cátedra de alguna universidad prestigiosa: a la administración le gustan los datos. Y

Lleva el informe impreso, no sea que falle el proyector.
Very good. Mention each party's contribution too: the bar, the health centre, the agency. Officials want to see that the barrio is working together, not just asking; the more you involve the neighbours, the better. And quote a study from a department of a prestigious university: officials like figures. And take a printed copy of the report, in case the projector fails.

anna Y si tienen dudas, cuéntales lo de la señora que rompió a llorar. Por más que hablen de cifras, una historia así moviliza a cualquiera.
And if they have doubts, tell them about the lady who burst into tears. However much they talk about figures, a story like that moves anyone to act.

spell it cover the word, write it, check

for the love of it, for free	**por amor al arte**
with a view to	**con vistas a**
looking ahead to, in preparation for	**de cara a**
in case, lest	**no sea que**
non-profit	**sin ánimo de lucro**
to lend a hand	**echar una mano**

good to know · Rocío plays la concejala: in Spain a concejal (or concejala) is a member of the town council, often in charge of one area, such as social services. No sea que is short and natural in speech too: abrígate, no sea que te resfríes. In formal writing you will also see no vaya a ser que. Sin ánimo de lucro is the Spanish term for non-profit; in Latin America you will also hear sin fines de lucro.

Bravo! You can now state aims like an official and write a report from figures. Next: the mission, the lunch club.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 35 mission: the lunch club

Spanish C1
unit 5 · health & society

Follow a community project from start to finish, complete a leaflet with the right words, and negotiate how to spend a grant.

This mission brings back the whole unit on health and society: fixed phrases with the subjunctive, wishes standing alone, sudden reactions, hedging, formal purpose and the words of health and feelings. Its last chapter is a leaflet in the format of reading task 5 of the DELE C1: choose the word that fits each gap.

chapter 1 not lonely: busy

inés Buenos días, Elena. ¿Vienes por la cadera? ¿Cómo va ese tirón?
Good morning, Elena. Have you come about your hip? How's that strain?

elena Curado: la ecografía no hizo falta, era un tirón en el tendón, y la semana de descanso me vino de maravilla. El corte ya ni me escuece: lo desinfectaste muy bien. Vengo a apuntarme a tu programa.
Cured: the scan wasn't needed, it was a strained tendon, and the week's rest did me a world of good. The cut doesn't even sting any more: you disinfected it very well. I've come to sign up for your programme.

inés ¡Qué bien! Te apunto como usuaria de la comida de los miércoles, ¿no?
Great! I'll put you down as a guest for the Wednesday lunch, shall I?

elena ¿Usuaria? ¡Ni hablar! Yo no estoy sola, estoy ocupada. Me apunto como voluntaria: los paseos, las llamadas, lo que haga falta.
A guest? No way! I'm not lonely, I'm busy. I'm signing up as a volunteer: the walks, the phone calls, whatever is needed.

anna Ya te lo dije, Inés. Elena tiene más autonomía que yo.
I told you, Inés. Elena is more independent than I am.

inés Perfecto. Te pongo en el acompañamiento a distancia: llamar cada día a tres personas de la tercera edad que viven solas. Hace falta que alguien esté atento a su rutina: si han comido, si han tomado sus fármacos, si tienen fiebre o vómitos, si están pálidos o con la respiración agitada. Algunos tienen asma o problemas respiratorios, y otros acaban de salir del quirófano y necesitan compañía tras el alta hospitalaria.
Perfect. I'll put you on the support-at-a-distance team: calling three elderly people who live alone every day. Someone needs to keep an eye on their routine: whether they have eaten, whether they have taken their medicines, whether they have a temperature or are being sick, whether they look pale or are short of breath. Some have asthma or breathing problems, and others have just had an operation and need company after leaving hospital.

elena Eso lo hago yo con los ojos cerrados. ¿Y qué hago si una no contesta?
I can do that in my sleep. And what do I do if one of them doesn't answer?

inés Me llamas a mí. Para una quemadura o un corte que sangra, agua fría y presión; si es una emergencia, al 112. No hace falta hospitalizar a nadie por un susto, pero más vale prevenir. Y en los paseos, mascarilla si alguien tiene tos.
You call me. For a burn or a cut that is bleeding, cold water and pressure; if it's an emergency, 112. Nobody needs to go into hospital because of a scare, but better safe than sorry. And on the walks, a mask if anyone has a cough.

anna ¿Y llegó la carta de recomendación?
And did the letter of recommendation arrive?

inés El viernes, y es preciosa. Se la leí a Elena en voz alta y se sonrojó como una niña.
On Friday, and it's lovely. I read it aloud to Elena and she blushed like a little girl.

chapter 2 three thousand euros

inés ¡Noticias del ayuntamiento! Nos dan la subvención: tres mil euros.
News from the town hall! They're giving us the grant: three thousand euros.

manuel ¡Qué alegría! Eso hay que celebrarlo con un café para todos. Me trae sin cuidado lo que cueste: invito yo.
Wonderful! That calls for a coffee for everyone. I don't care what it costs: it's on me.

rocío Lee bien la carta, Inés. Hay una normativa: el dinero tiene que ir a lo prioritario, y hay que guardar las facturas de cada gasto. Lo que me saca de quicio es la burocracia, pero es así.
Read the letter carefully, Inés. There are rules: the money has to go on the priorities, and you have to keep the receipts for every expense. Red tape drives me mad, but that's how it is.

inés Lo sé. Dicen que el programa es «de interés humanitario y social», y lo dotan de dinero para seis meses, con vistas a ampliarlo en otoño. El minibús tendrá que esperar.
I know. They say the programme is "of humanitarian and social interest", and they are giving it money for six months, with a view to extending it in the autumn. The minibus will have to wait.

javier ¿Y la recaudación de la cena benéfica del sábado? Fueron dos mil euros, y entre los vecinos y el maratón solidario de los jóvenes, casi mil más. Con eso, vamos sobrados.
And the takings from Saturday's charity dinner? It came to two thousand euros, and between the neighbours and the young people's charity marathon, almost a thousand more. With that, we have more than enough.

rocío Con todo junto, la parte presupuestaria está resuelta hasta el otoño. Lo que falta es decidir en qué se gasta.
With everything together, the budget is sorted until the autumn. What's left is deciding what to spend it on.

inés Lo votamos el viernes con todos los voluntarios. Así cooperamos todos y nadie se siente fuera.
We'll vote on it on Friday with all the volunteers. That way we all work together and nobody feels left out.

rocío Y moviliza al barrio: cuantos más vecinos se involucren, más fácil será renovar la ayuda.
And get the barrio moving: the more neighbours get involved, the easier it will be to renew the grant.

javier Mientras tanto, yo sigo cocinando por amor al arte. ¿Me echáis una mano con las cazuelas?
Meanwhile, I'll carry on cooking for the love of it. Will you give me a hand with the pots?

chapter 3 affection, not pity

martina Che, miren esta toma: yo con la escayola y el pie en alto, pero el ojo funciona. Es la señora del primer día, la que rompió a llorar. Acá se echa a reír cuando Manuel le cuenta el chiste.
Hey, look at this shot: me in my cast with my foot up, but my eye works. It's the lady from the first day, the one who burst into tears. Here she bursts out laughing when Manuel tells her the joke.

paula ¡Qué bonito! Y fíjense en el señor indiferente del primer día: ahora hasta saluda a la cámara. ¡Que no se corte ni un segundo de eso!
How lovely! And look at the indifferent man from the first day: now he even waves at the camera. Don't cut a single second of that!

diego La gente reacciona de forma instintiva cuando se siente querida. Ni el más caprichoso se resiste a una tarta de Javier. Y el señor que rabiaba de celos por el café ahora se sienta al lado de su vecino.
People react instinctively when they feel loved. Not even the fussiest can resist one of Javier's cakes. And the man who was furious with jealousy over the coffee now sits next to his neighbour.

anna Quiero que el vídeo muestre el afecto, no la pena. Me desagrada que estos vídeos traten a los mayores como si fueran niños. Al principio algunos estaban disgustados o dolidos con la idea; el vídeo no oculta la frustración ni la impotencia de vivir solo, pero tampoco la convierte en un drama.
I want the video to show affection, not pity. I dislike it when these videos treat older people as if they were children. At first some were upset or hurt by the idea; the video doesn't hide the frustration and helplessness of living alone, but it doesn't turn it into a drama either.

martina Coincido. Nada de música triste, ni de caras desoladas o abatidas, ni de gente resignada. Mirá a esta señora: suspira hondo, sonríe y dice «ya no aborrezco los domingos».
I agree. No sad music, no heartbroken or downcast faces, no resigned people. Look at this lady: she sighs deeply, smiles and says "I don't hate Sundays any more."

paula ¿Y la parte de las llamadas? Elena grabó una con una señora ansiosa que sufre de insomnio, y ver cómo la consuela me pone la piel de gallina: se nota la cercanía en cada palabra.
And the part about the phone calls? Elena recorded one with an anxious lady who suffers from insomnia, and watching her comfort her gives me goosebumps: you can feel the closeness in every word.

diego Cuidado con la privacidad: nada de datos clínicos, ni nombres, ni historiales. Lo pide la normativa, y es lo justo.
Careful with privacy: no medical details, no names, no records. The rules require it, and it's only fair.

anna Claro, solo con permiso por escrito. Y al final, un mensaje: «Ponte en la piel de tu vecino. Echa una mano».
Of course, only with written permission. And at the end, a message: "Put yourself in your neighbour's shoes. Lend a hand."

martina ¡Bárbaro! ¡Quién pudiera tener la energía de Elena a los ochenta y cuatro!
Brilliant! If only I had Elena's energy at eighty-four!

chapter 4 one year without smoking

inés Siéntate, Manuel. Vamos a ver esa tensión... Perfecta. Y la respiración, muy bien.
Sit down, Manuel. Let's see that blood pressure... Perfect. And your breathing, very good.

manuel ¿Lo ves? Un año sin fumar. Al principio era insoportable: estaba hecho polvo, con migrañas y una ira que no podía disimular. No había quien me aguantara.
See? A year without smoking. At first it was unbearable: I was worn out, with migraines and an anger I couldn't hide. Nobody could put up with me.

inés Lo sé, lo sufrimos todos. Pero no tiraste la toalla. Llegaste a comer cientos de caramelos.
I know, we all suffered it. But you didn't throw in the towel. You even ate hundreds of sweets.

manuel Y ahora, ni tos ni acidez. Eso sí, me duele un poco la nuca de tanto leer el periódico.
And now, no cough and no heartburn. Mind you, the back of my neck aches a bit from reading the paper so much.

inés Eso es de la postura. Estira el cuello cada mañana y no leas tumbado. ¿Y duermes bien? Si cenas tarde, no digieres bien: la nutrición y la higiene del sueño también cuentan.
That's your posture. Stretch your neck every morning and don't read lying down. And do you sleep well? If you have dinner late you don't digest properly: nutrition and good sleep habits count too.

manuel ¿Y la dieta? Javier me tiene a judías, espinacas y pechuga a la plancha, con berenjena, pimiento y frambuesas de postre. Una porción de tarta a la semana, y gracias. Y los martes hago yoga con Paula: ¡sudo como nunca! ¡Estoy más flaco que nunca!
And the diet? Javier keeps me on green beans, spinach and grilled chicken breast, with aubergine, peppers and raspberries for dessert. One slice of cake a week, and be thankful. And on Tuesdays I do yoga with Paula: I sweat like never before! I'm thinner than ever!

inés Exageras. Hasta cierto punto, la dieta de Javier es recomendable para todos. Bebe agua, que hay que hidratarse, y nada de productos dietéticos llenos de azúcar. Y el ejercicio es lo más preventivo que hay.
You're exaggerating. To some extent, Javier's diet is good for everyone. Drink water, you have to stay hydrated, and no 'diet' products full of sugar. And exercise is the best prevention there is.

manuel Pues yo diría que lo más preventivo es el bar lleno de vecinos los miércoles. Me da pena que hayamos tardado tantos años en hacerlo.
Well, I'd say the best prevention is the bar full of neighbours on Wednesdays. It makes me sad that it took us so many years to do it.

inés Tienes razón. ¡Que sigas así, Manuel! Nos vemos el miércoles.
You're right. Keep it up, Manuel! See you on Wednesday.

manuel ¡Y que no falte la cazuela de garbanzos!
And let's not be without the pot of chickpeas!

chapter 5 which word fits the gap?

inés «Ningún vecino solo»: comidas, paseos y llamadas en Lavapiés. «Ningún vecino solo» es un programa sin ánimo de lucro del centro de salud de Lavapiés, en coordinación con el bar de Manuel y con la asociación de vecinos. Nace a raíz de un dato que nos preocupa: en nuestro barrio, uno de cada cuatro mayores de ochenta años vive solo, y muchos pasan días enteros sin hablar con nadie.

"No neighbour alone": lunches, walks and phone calls in Lavapiés. "No neighbour alone" is a non-profit programme of the Lavapiés health centre, in coordination with Manuel's bar and the residents' association. It was born from a figure that worries us: in our barrio, one in four people over eighty lives alone, and many spend whole days without talking to anyone.

inés La soledad no deseada no es un problema menor. Aumenta la vulnerabilidad de las personas mayores, empeora las enfermedades crónicas y hace más doloroso cualquier problema de salud. Además, con la edad, los quehaceres más sencillos, como subir la compra o ir al médico, pueden agobiar a cualquiera. No se trata de compadecer a nadie, sino de evitar que nuestros vecinos caigan en el olvido.

Unwanted loneliness is not a minor problem. It increases older people's vulnerability, makes long-term illnesses worse and makes any health problem more painful. Besides, with age, the simplest chores, like carrying the shopping upstairs or going to the doctor, can overwhelm anyone. It isn't about pitying anyone, but about making sure our neighbours are not forgotten.

inés Cada miércoles, a las dos, ofrecemos una comida casera en el bar de Manuel: un entrante, un plato principal y postre, con menús pensados por nuestra enfermera para una buena digestión: poca sal, poca grasa y mucha verdura, desde las judías verdes y los guisantes hasta una buena sopa de col. Los martes y los jueves hay paseos suaves de una hora, también para quien va en silla de ruedas o con muletas. Y cada día, nuestros voluntarios llaman por teléfono, a fin de que nadie pase una semana sin oír una voz cariñosa.

Every Wednesday at two we offer a home-cooked lunch at Manuel's bar: a starter, a main course and dessert, with menus designed by our nurse for good digestion: little salt, little fat and plenty of vegetables, from green beans and peas to a good cabbage soup. On Tuesdays and Thursdays there are gentle one-hour walks, also for people in wheelchairs or on crutches. And every day our volunteers phone, so that nobody goes a week without hearing a friendly voice.

inés Los beneficiarios del programa son personas mayores del barrio que viven solas o que pasan muchas horas sin compañía. No hace falta ser paciente del centro de salud ni tener ningún problema médico. También son bienvenidos los cuidadores y las cuidadoras que necesitan, por unas horas, que alguien cuide de ellos.

The programme's beneficiaries are older people in the barrio who live alone or spend many hours without company. You don't need to be a patient of the health centre or to have any medical problem. Carers who need someone to look after them for a few hours are also welcome.

inés El programa funciona gracias a una subvención del ayuntamiento, a la aportación del bar, que cede el local, y a las donaciones de los vecinos. Los voluntarios trabajan por amor al arte. De cara al verano, cuando muchas familias se van de vacaciones, queremos ampliar las llamadas y los paseos.

The programme runs thanks to a grant from the town hall, the contribution of the bar, which lends its premises, and the neighbours' donations. The volunteers work for the love of it. Looking ahead to the summer, when many families go on holiday, we want to extend the calls and the walks.

inés ¿Quieres echar una mano? Si tienes un par de horas a la semana, te necesitamos. No hace falta experiencia: el centro de salud te dará una pequeña formación y hará contigo el seguimiento de cada persona. Una vez al mes, además, nuestra enfermera da una charla breve sobre hábitos sanos: cómo hidratarse en verano, cómo leer el prospecto de un fármaco o qué hacer ante un dolor agudo o persistente. No sustituye a la consulta del médico, pero ayuda a que nadie tome un calmante o un analgésico sin saber qué es. Pásate por el bar

cualquier miércoles, no sea que te pierdas la mejor tarta de cacao del barrio. «Antes aborrecía los domingos; ahora cuento los días hasta el miércoles», dice una vecina de 86 años. «Con mis vecinos, la vida es más llevadera», susurra otro, que llevaba meses sin salir de casa.

Would you like to lend a hand? If you have a couple of hours a week, we need you. No experience needed: the health centre will give you some short training and do the follow-up of each person with you. Once a month, too, our nurse gives a short talk on healthy habits: how to stay hydrated in summer, how to read a medicine's leaflet or what to do about sharp or persistent pain. It doesn't replace a visit to the doctor, but it helps make sure nobody takes a painkiller without knowing what it is. Drop into the bar any Wednesday, or you might miss the best cocoa cake in the barrio. "I used to hate Sundays; now I count the days until Wednesday," says a neighbour aged 86. "With my neighbours, life is easier to bear," whispers another, who had not left his home for months.

talk 240 seconds

Speaking task 3 (negotiation, about 4 minutes). The lunch club has a grant of three thousand euros and must choose one main use: 1) an adapted minibus to take guests to the lunch and to the doctor, 2) a paid cook so that Javier can rest, 3) simple phones with big buttons for the guests who live alone, 4) a big party in the square in summer. The examiner prefers the minibus. Defend your choice, weigh up the others, concede something and reach an agreement.

De entrada, yo apostaría por…

Será muy útil, pero…

Estaría dispuesta a… siempre y cuando…

Entonces, ¿quedamos en que…?

model answer

Bueno, tenemos la subvención y cuatro opciones: un minibús adaptado, pagar a un cocinero, comprar teléfonos sencillos para los usuarios o hacer una gran fiesta en verano. De entrada, yo apostaría por los teléfonos. La razón es sencilla: el programa no es solo la comida de los miércoles. La mayoría de los usuarios pasan los otros seis días solos, y una llamada diaria es lo que de verdad les cambia la rutina. Muchos tienen móviles antiguos que no saben usar, o ni siquiera tienen teléfono en casa. Según Inés, las llamadas ya han evitado dos sustos: una señora que se cayó en casa y un señor con fiebre que no quería molestar. Dicho de otro modo, un teléfono puede ser vital.

Entiendo que el minibús es atractivo, sobre todo para quien va en silla de ruedas o con muletas. Tienes razón en que, para algunos, salir de casa es casi imposible. Ahora bien, un minibús cuesta mucho más de lo que tenemos, y además hace falta que alguien lo conduzca, lo aparque y pague el seguro. Será muy útil, pero con tres mil euros no llegamos.

Lo del cocinero, la verdad, lo veo innecesario. Javier cocina por amor al arte y lo hace de maravilla. El día que no pueda, ya lo pensaremos.

La fiesta de verano me parece una idea preciosa, eso sí. Una fiesta puede movilizar al barrio y atraer a nuevos voluntarios. Pero una fiesta dura una tarde, y los teléfonos, todo el año. Además, el teléfono da autonomía: no crea dependencia, al contrario. Si algo pasa, se puede pedir ayuda deprisa, y la eficacia de las llamadas está más que demostrada. Para las familias que viven lejos y para los cuidadores, que procuran llamar cada día pero no siempre pueden, es un alivio.

Mira, te propongo una cosa. ¿Y si dedicamos la mayor parte del dinero a los teléfonos, con un pequeño curso para enseñar a usarlos, y dejamos una parte para una merienda en la plaza en julio? Así tendríamos las dos cosas. Estaría dispuesta a comprar algún teléfono menos siempre y cuando todos los usuarios que viven solos tengan el suyo.

¿Y el minibús? Podríamos pedirlo el año que viene, de cara a ampliar el programa, si el ayuntamiento renueva la ayuda. ¿Te parece? Entonces, ¿quedamos en que los teléfonos son la prioridad, que hacemos una merienda sencilla en verano y que el minibús queda para más adelante? Trato hecho.

Well, we have the grant and four options: an adapted minibus, paying a cook, buying simple phones for the guests or holding a big party in summer. For a start, I would go for the phones. The reason is simple: the programme isn't just the Wednesday lunch. Most of the guests spend the other six days alone, and a daily call is what really changes their routine. Many have old mobiles they can't use, or don't even have a phone at home. According to Inés, the calls have already prevented two scares: a lady who fell at home and a man with a temperature who didn't want to be a bother. In other words, a phone can be vital. I understand that the minibus is attractive, especially for people in wheelchairs or on crutches.

You're right that, for some, leaving the house is almost impossible. However, a minibus costs much more than we have, and besides, someone needs to drive it, park it and pay the insurance. It may well be very useful, but with three thousand euros we can't stretch to it. The cook, to be honest, I think is unnecessary. Javier cooks for the love of it and does it wonderfully. The day he can't, we'll think about it. The summer party seems a lovely idea, mind you. A party can get the barrio moving and attract new volunteers. But a party lasts an afternoon, and the phones, all year. Besides, a phone gives independence: it doesn't create dependence, quite the opposite. If something happens, help can be called quickly, and the effectiveness of the calls has been well proven. For families who live far away and for carers, who try to call every day but can't always manage it, it's a relief. Look, I'll suggest something. What if we spend most of the money on the phones, with a short course to teach people to use them, and keep some for a picnic tea in the square in July? That way we'd have both. I'd be willing to buy one or two fewer phones as long as all the guests who live alone get one. And the minibus? We could ask for it next year, with a view to extending the programme, if the town hall renews the grant. Is that all right with you? So, are we agreed that the phones are the priority, that we hold a simple picnic tea in summer and that the minibus waits for later? Deal.

Unit complete! You followed a whole community project, completed a leaflet and negotiated a grant.
Next unit: our planet, starting with the new trees in the square.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**