

### TEST 5 – BABYSITTING IN SPAIN

**Your Irish friend, Fiona (20), currently residing in Madrid while studying for a degree at university, needs to make some money to pay for her studies and housing. In Dublin she used to work part-time as a babysitter and she is really interested in doing the same thing in Spain but she doesn't know how to do it and how contracts in Spain work. You have found what you think is a very useful internet platform for her which includes the different steps to babysit in Spain. Explain the most relevant information to her. Make sure you mention any sociocultural factors which may be important.**

Sitly es una gran plataforma de canguros en España.

#### Trabajar de canguro usando Sitly

1. Decide qué buscas: tipo de familia, edad de los niños...
2. Regístrate y configura tu perfil, incluyendo información sobre ti y tu experiencia.
3. Encuentra trabajos que encajen contigo, filtrando por distancia o niños a cuidar.
4. Preséntate a las familias, detallando por qué serías un excelente cuidador.
5. Programa una entrevista o charla distendida para abordar distintos temas: disponibilidad, metodología de trabajo y retribución.
6. Aprovecha la entrevista para presentarte a los niños y empieza a ganártelos.
7. Firma un contrato que cumpla con la legislación vigente y detalle información específica (alergias, intolerancias alimentarias, medicamentos y actividades extraescolares). Firmar un contrato es necesario para estar asegurado en la Seguridad Social. Debes declarar tus ingresos mediante declaración de la renta, si corresponde.

#### Formalizar el contrato

Tu empleador debe comunicar al Servicio de Empleo Público, antes de 10 días naturales, el contenido del contrato de trabajo celebrado, incluyendo:

- Duración: Temporal/indefinido.
- Fecha de inicio.
- Tipo de jornada: Completa (40h/semana), parcial (<40h/semana) o por horas (<120 días por año).
- Vacaciones (mínimo 30 días naturales/año).
- Salario: Al menos, salario mínimo interprofesional (950€ en 14 pagas; 1108,33€ en doce pagas si se prorratean las pagas extras; 7,43€/hora si trabajas por horas).

Si procedes de la Unión Europea, puedes trabajar en idénticas condiciones a un cuidador español. Desde el tercer mes, deberás inscribirte en el Registro Central de Extranjeros y solicitar el permiso de residencia.



Adaptado de © sitly.es

**You have 5 minutes to prepare during which you can take notes. While speaking you can refer to this card and your notes but not read them. Speaking time: 2-3 minutes. You will be recorded.**

## TEST 6 – MIRACLE DIETS

**Your Irish friend Helen (30) has long been concerned about her weight and even if she truly knows that she should visit a nutritionist-dietician, she has been wondering whether a miracle diet could do the trick. She has been considering the 800-calorie diet, the paleo diet and the keto diet, as they seem the most sensible ones. After reading this article, you believe you should really warn her about the possible dangers of these. Taking this idea into account, explain the contents of this article to your friend. Make sure you mention any sociocultural factors which may be important.**

### ANÁLISIS DE ALGUNAS DIETAS MILAGROSAS

#### La dieta de las 800 calorías

El primer problema que plantea esta dieta es que una ingesta de 800 calorías por día es insuficiente para cualquier adulto de cualquier población. Esto puede provocarnos un déficit de macronutrientes y minerales, además de varios problemas de salud, desde más leves a más graves. Además, esta dieta olvida que no todas las calorías son iguales.

#### La dieta paleo

La dieta paleolítica o paleo tiene como referente el patrón alimentario del Paleolítico y se basa en la premisa de que los humanos estamos adaptados genéticamente para comer lo que comían nuestros antepasados: carnes magras, pescados, huevos, lácteos orgánicos, frutas, vegetales, frutos secos y semillas. Según los expertos, evitar legumbres y cereales es problemático, pues el consumo de legumbre está relacionado con un menor riesgo por enfermedad cardiovascular y cáncer colorrectal. Además, dar más protagonismo a los productos cárnicos, tal y como propone esta dieta, podría tener consecuencias negativas para la salud.

#### La dieta keto

En esta dieta las grasas son la fuente principal de energía (dependiendo del plan de alimentación pueden llegar a suponer un 90% de nuestro consumo diario). Además, se disminuye drásticamente la ingesta de hidratos de carbono; de aquí, que los nutricionistas no la recomienden a la ligera. Se trata de una herramienta más, que bien empleada no tiene por qué ser incompleta o malsana. Sin embargo, no está exenta de riesgos. Esta debe adaptarse de forma cuidadosa a cada tipo de paciente e ir acompañada de la supervisión de un experto.



Adaptado de © lavanguardia.com

**You have 5 minutes to prepare during which you can take notes. While speaking you can refer to this card and your notes but not read them. Speaking time: 2-3 minutes. You will be recorded.**

### TEST 5 – BABYSITTING IN SPAIN

**Your Irish friend, Fiona (20), currently residing in Madrid while studying for a degree at university, needs to make some money to pay for her studies and housing. In Dublin she used to work part-time as a babysitter and she is really interested in doing the same thing in Spain but she doesn't know how to do it and how contracts in Spain work. You have found what you think is a very useful internet platform for her which includes the different steps to babysit in Spain. Explain the most relevant information to her. Make sure you mention any sociocultural factors which may be important.**

Sitly es una gran plataforma de canguros en España.

#### Trabajar de canguro usando Sitly

1. Decide qué buscas: tipo de familia, edad de los niños...
2. Regístrate y configura tu perfil, incluyendo información sobre ti y tu experiencia.
3. Encuentra trabajos que encajen contigo, filtrando por distancia o niños a cuidar.
4. Preséntate a las familias, detallando por qué serías un excelente cuidador.
5. Programa una entrevista o charla distendida para abordar distintos temas: disponibilidad, metodología de trabajo y retribución.
6. Aprovecha la entrevista para presentarte a los niños y empieza a ganártelos.
7. Firma un contrato que cumpla con la legislación vigente y detalle información específica (alergias, intolerancias alimentarias, medicamentos y actividades extraescolares). Firmar un contrato es necesario para estar asegurado en la Seguridad Social. Debes declarar tus ingresos mediante declaración de la renta, si corresponde.

#### Formalizar el contrato

Tu empleador debe comunicar al Servicio de Empleo Público, antes de 10 días naturales, el contenido del contrato de trabajo celebrado, incluyendo:

- Duración: Temporal/indefinido.
- Fecha de inicio.
- Tipo de jornada: Completa (40h/semana), parcial (<40h/semana) o por horas (<120 días por año).
- Vacaciones (mínimo 30 días naturales/año).
- Salario: Al menos, salario mínimo interprofesional (950€ en 14 pagas; 1108,33€ en doce pagas si se prorratean las pagas extras; 7,43€/hora si trabajas por horas).

Si procedes de la Unión Europea, puedes trabajar en idénticas condiciones a un cuidador español. Desde el tercer mes, deberás inscribirte en el Registro Central de Extranjeros y solicitar el permiso de residencia.



Adaptado de © sitly.es

**You have 5 minutes to prepare during which you can take notes. While speaking you can refer to this card and your notes but not read them. Speaking time: 2-3 minutes. You will be recorded.**



## TEST 6 – MIRACLE DIETS

**Your Irish friend Helen (30) has long been concerned about her weight and even if she truly knows that she should visit a nutritionist-dietician, she has been wondering whether a miracle diet could do the trick. She has been considering the 800-calorie diet, the paleo diet and the keto diet, as they seem the most sensible ones. After reading this article, you believe you should really warn her about the possible dangers of these. Taking this idea into account, explain the contents of this article to your friend. Make sure you mention any sociocultural factors which may be important.**

### ANÁLISIS DE ALGUNAS DIETAS MILAGROSAS

#### La dieta de las 800 calorías

El primer problema que plantea esta dieta es que una ingesta de 800 calorías por día es insuficiente para cualquier adulto de cualquier población. Esto puede provocarnos un déficit de macronutrientes y minerales, además de varios problemas de salud, desde más leves a más graves. Además, esta dieta olvida que no todas las calorías son iguales.

#### La dieta paleo

La dieta paleolítica o paleo tiene como referente el patrón alimentario del Paleolítico y se basa en la premisa de que los humanos estamos adaptados genéticamente para comer lo que comían nuestros antepasados: carnes magras, pescados, huevos, lácteos orgánicos, frutas, vegetales, frutos secos y semillas. Según los expertos, evitar legumbres y cereales es problemático, pues el consumo de legumbre está relacionado con un menor riesgo por enfermedad cardiovascular y cáncer colorrectal. Además, dar más protagonismo a los productos cárnicos, tal y como propone esta dieta, podría tener consecuencias negativas para la salud.

#### La dieta keto

En esta dieta las grasas son la fuente principal de energía (dependiendo del plan de alimentación pueden llegar a suponer un 90% de nuestro consumo diario). Además, se disminuye drásticamente la ingesta de hidratos de carbono; de aquí, que los nutricionistas no la recomienden a la ligera. Se trata de una herramienta más, que bien empleada no tiene por qué ser incompleta o malsana. Sin embargo, no está exenta de riesgos. Esta debe adaptarse de forma cuidadosa a cada tipo de paciente e ir acompañada de la supervisión de un experto.



Adaptado de © lavanguardia.com

**You have 5 minutes to prepare during which you can take notes. While speaking you can refer to this card and your notes but not read them. Speaking time: 2-3 minutes. You will be recorded.**