

**Instrucciones:** Escuchen las recomendaciones que la actriz Marina de Tavira nos da al final de la película Efectos Secundarios (2006: directora: Issa López). Marquen las sugerencias que nos da.

“No hay instrucciones para cumplir treinta. Pero si las hubiera, serían estas:

1.	<input type="checkbox"/> Haz una lista... <input type="checkbox"/> No hagas una lista... de todo lo que no te gusta de ti y luego títala. Eres el que eres. Y después de todo, no es tan malo como te imaginas un domingo de cruda [ <i>un día muy malo o de borrachera</i> ].
2.	<input type="checkbox"/> Trae el equipaje de sobra [ <i>en exceso</i> ]. <input type="checkbox"/> Tira el equipaje de sobra. El viaje es largo, cargar no te deja mirar hacia delante. Y además jode la espalda [ <i>intenta lleva poco cuando viajas; mucho equipaje distrae la vista y causa dolores de la espalda</i> ].
3.	<input type="checkbox"/> No sigas modas. <input type="checkbox"/> No sigas instrucciones. En diez años te vas a morir de vergüenza de haberte puesto eso [ <i>esa ropa</i> ], de todas maneras.
4.	Besa a tantos como puedas. <input type="checkbox"/> Deja... <input type="checkbox"/> No dejes... que te rompan el corazón. Enamórate, date en la madre [ <i>pelea</i> ], y vuelve a levantarte. Quizás hay un amor verdadero. Quizás no. Pero mientras lo encuentras, lo bailado ni quién te lo quita.
5.	<input type="checkbox"/> Come frutas y verduras. <input type="checkbox"/> Come pasteles y dulces. Neta [ <i>de veras</i> ], vete acostumbrando a que no vas a poder tragar garnachas [ <i>tortillas de maiz</i> ] toda la vida.
6.	<input type="checkbox"/> Equivócate. <input type="checkbox"/> Procura no equivocarte. <input type="checkbox"/> Cambia. <input type="checkbox"/> Procura que no cambies. Intenta. Falla. Reinvéntate. Manda todo al carajo [ <i>recházalo todo</i> ] y empieza de nuevo cada vez que sea necesario. De veras, no pasa nada. Sobre todo si no haces nada.
7.	<input type="checkbox"/> Prueba otros sabores de refrescos. <input type="checkbox"/> Prueba otros sabores de helado. Otras cervezas, otras pastas de dientes.
8.	Arranca el coche un día, y <input type="checkbox"/> no pares hasta que se acabe la gasolina. <input type="checkbox"/> para sólo comprar la gasolina.
9.	Empieza un grupo de rock. Toma clases de baile. Aprende italiano. Invéntate otro nombre. <input type="checkbox"/> Pasea más. <input type="checkbox"/> Usa una bicicleta.
10.	<input type="checkbox"/> Perdona . <input type="checkbox"/> Pide perdón. <input type="checkbox"/> No olvides. <input type="checkbox"/> Olvida. Deja ir.
11.	Decide quién es imprescindible. Mientras más grande eres más difícil es hacer amigos de verdad, y más necesitas quien sepa quién eres realmente sin que tengas que explicárselo. Esos son los amigos. <input type="checkbox"/> Cuídalos y mantenlos cerca. <input type="checkbox"/> Cuídalos y mantenlos a tu lado.
12.	<input type="checkbox"/> Aprende que vas a aprender mucho. <input type="checkbox"/> Aprende que no vas a aprender nada. Pero no hay examen final en esta escuela. Ni calificaciones, ni graduación, ni reunión de ex-alumnos, gracias a Dios. <b>Felices treinta, viejo. Bienvenido al resto de tu vida.”</b>

**Instrucciones:** En grupos de 3-4 personas, completen las frases con consejos que te han dado amigos, profesores y parientes.

1. Marina de Tavira nos recomienda que...
2. Ella también ha sugerido que...
3. Mi abuelo/abuela siempre me decía que yo...
4. Cuando yo era joven, mis padres siempre me decían que yo...
5. En la secundaria, mis profesores me pedían que...
6. Mi compañero/a de cuarto se alegra de que yo...
7. A mi compañero/a de cuarto le molesta que yo...
8. Mi mejor amigo/a va a pedirme que yo...
9. El mejor consejo que me ha dado es éste:
10. Y el peor fue éste: