

¿Por qué necesitamos dormir?

Comprensión lectora · 2.º de Primaria (2.º grado de primaria) · Texto expositivo



Cada noche pasamos muchas horas durmiendo. ¿Es tiempo perdido? ¡Para nada! Mientras dormimos, el cuerpo y el cerebro hacen un trabajo muy importante.

Mientras duermes, tu cuerpo descansa y repara los músculos que has usado durante el día. Además, durante el sueño tu cuerpo fabrica una sustancia que te ayuda a crecer.

El cerebro también está ocupado: ordena lo que has aprendido y lo guarda en la memoria. Por eso, después de dormir bien, recuerdas mejor las cosas.

Los expertos en salud recomiendan que los niños de tu edad duerman entre nueve y doce horas cada noche.

Si dormimos poco, al día siguiente estamos cansados, de mal humor y nos cuesta prestar atención.

Algunos consejos para dormir mejor: acostarse siempre a la misma hora, apagar las pantallas un rato antes y leer un cuento tranquilo en la cama.

Vocabulario

cerebro: Órgano que está dentro de la cabeza y con el que pensamos, sentimos y recordamos. · repara: Arregla lo que está dañado. · memoria: Capacidad de guardar y recordar lo que hemos vivido y aprendido.

Responde

1 ¿Cuántas horas recomiendan dormir a los niños de tu edad?

- ☐ a) Entre cuatro y cinco ☐ b) Entre quince y veinte
☐ c) Entre nueve y doce

2 ¿Qué pasa si dormimos poco?

- ☐ a) Crecemos más deprisa y más fuertes
☐ b) Estamos cansados y de mal humor
☐ c) Recordamos mejor lo que aprendimos

3 Marca V si es verdadero o F si es falso.

a) Mientras dormimos, el cerebro no hace nada.

V	F
---	---

b) Durante el sueño, el cuerpo fabrica una sustancia que ayuda a crecer.

V	F
---	---

4 Lucas tiene una prueba mañana. ¿Qué le aconsejarías según el texto?

- ☐ a) Quedarse despierto toda la noche estudiando
☐ b) Ver la tele hasta tarde para relajarse
☐ c) Repasar y dormir bien para recordar mejor

5 ¿Por qué crees que es bueno apagar las pantallas un rato antes de dormir?

6  ¿Cuántas horas duermes tú? ¿Qué consejo del texto podrías empezar a seguir? ¿Por qué?

Lo hablamos en voz alta.

¿Por qué necesitamos dormir? · Soluciones

Comprensión lectora · 2.º de Primaria (2.º grado de primaria) · Texto expositivo

- 1 ¿Cuántas horas recomiendan dormir a los niños de tu edad?
c) Entre nueve y doce
- 2 ¿Qué pasa si dormimos poco?
b) Estamos cansados y de mal humor
- 3 Verdadero o falso
a) Mientras dormimos, el cerebro no hace nada.
Falso. Ordena lo aprendido y lo guarda en la memoria.
b) Durante el sueño, el cuerpo fabrica una sustancia que ayuda a crecer.
Verdadero.
- 4 Lucas tiene una prueba mañana. ¿Qué le aconsejarías según el texto?
c) Repasar y dormir bien para recordar mejor
- 5 ¿Por qué crees que es bueno apagar las pantallas un rato antes de dormir?
Porque las pantallas nos mantienen activos y despiertos y cuesta más dormirse; un cuento tranquilo ayuda a relajarse.
- 6 ¿Cuántas horas duermes tú? ¿Qué consejo del texto podrías empezar a seguir? ¿Por qué?
Respuesta libre. Valora que compare sus horas con la recomendación y elija un consejo con una razón.