



COMPRENSIÓN ESCRITA LH6

¿QUÉ OCURRE MIENTRAS DUERMO?

Mientras estás dormido el cerebro sigue estando muy activo. En un primer momento, trata de informar a los centros nerviosos para que ralenticen su actividad. Es el período de **sueño lento-ligero**. A continuación, ordena a toda una tropa que repare el organismo: los músculos, la piel, los huesos,... y sobre todo, ayuda al cuerpo a crecer, ya que solo se segrega la hormona del crecimiento durante el sueño. Es la fase del **sueño lento-profundo**. Por último, el cerebro memoriza, organiza e intenta solucionar los problemas. Es entonces cuando soñamos. Se trata de la última fase, la del **sueño REM**. El conjunto de estas diferentes fases del sueño dura alrededor de dos horas y se repite, tres, cuatro o cinco veces en el transcurso de la noche, según sean las necesidades de descanso del organismo.



Cuanto más avanza la noche más prolongados son nuestros sueños: diez, veinte o treinta minutos. A veces los recordamos, otras no. Pero no es fácil saber exactamente para qué sirven.

Hay quien piensa que tienen algún significado y que los podemos interpretar. En la antigüedad, por ejemplo, se creía que los sueños eran mensajes de los dioses. En Egipto, los adivinos eran los encargados de interpretar los sueños del faraón. En África, al igual que en otras culturas tradicionales, los curanderos “veían” a menudo en sueños la causa de las enfermedades de quienes lo consultaban, y también los remedios que podían sanarlos.

Otros afirman que los sueños son algo así como las películas en color o en blanco y negro, que, depende cómo nos sintamos, expresan de otra forma nuestros problemas, miedos y deseos cotidianos.

También hay quien sueña despierto sin darse cuenta ¡El mal estudiante, del poema de Jacques Prévert, que sueña mirando por la ventana de la clase debía de ser uno de ellos!

El gran libro de los porqués. Martine Laffon. Hortense de Chabaneix. ONIRO





1. ¿Qué quiere decir el verbo ralentizar que aparece en el primer párrafo?
 - A. Frenar.
 - B. Acelerar.
 - C. Duplicar.
 - D. Determinar.
2. ¿En qué período se producen los sueños cuando estamos durmiendo?
 - A. En la fase REM.
 - B. En la primera fase del sueño.
 - C. En cualquiera de las cuatro fases.
 - D. En la fase del sueño lento-profundo.
3. ¿Cómo se llama la hormona que se segrega mientras dormimos?
 - A. La hormona del sueño.
 - B. La hormona de la tiroides.
 - C. La hormona de la felicidad.
 - D. La hormona del crecimiento.
4. ¿La duración de los sueños varía a lo largo de la noche?
 - A. No, siempre tienen la misma duración.
 - B. No se sabe mucho sobre la duración de los sueños.
 - C. Sí, al principio son más ligeros y luego son más profundos.
 - D. Sí, se van alternando: ligero-profundo, ligero-profundo...Así toda la noche.
5. La interpretación de los sueños es algo que preocupa...
 - A. Desde la antigüedad.
 - B. Desde los últimos cien años.
 - C. Desde que se ha investigado sobre ello.
 - D. Desde que la gente tiene problemas para dormir.





6. ¿Escribe en el cuadro (V) si es verdadera o (F) si es falsa?

Cuando dormimos el organismo está inactivo.	
Durante el período del sueño se reparan órganos de nuestro cuerpo.	
Hoy en día se sabe todo lo que se debía de saber sobre los sueños.	
Varias culturas dicen que se puede interpretar el significado de los sueños.	

7. ¿Cuál es la idea que el autor quiere transmitir en el último párrafo?

- A. Contar un hecho que ha vivido.
- B. Dar su propia opinión sobre el texto.
- C. Hacer un resumen con las ideas principales.
- D. Expresar una idea personal de forma metafórica.

