Si no duermo

Instrucciones: Lee el siguiente texto y busca en la sopa de letras las palabras resaltadas en **negritas**. Al finalizar contesta las preguntas.

Al momento de dormir se lleva a cabo gran cantidad de actividad **cerebral** y se liberan grandes cantidades de hormonas que ayudan a la **regeneración** de neuronas y reparación de las capacidades mentales, así como distintos **procesos** que se llevan a cabo en nuestros cuerpos mientras dormimos.

Quizá hayas notado que tu **concentración** y la **atención** que pones en las cosas ha bajado por no dormir bien, afectando también tu estado de **ánimo**, lo que a largo plazo puede terminar en ansiedad o depresión.

Z	Z	R	E	G	E	N	E	R	A	C	I	O	N	S
L	G	N	O	I	C	N	E	T	A	O	L	I	J	N
P	W	D	Z	A	M	T	P	B	N	N	C	K	J	H
W	Q	Z	S	T	N	I	R	T	D	C	X	J	S	W
L	T	B	J	R	T	I	O	Z	L	E	V	Z	S	L
O	K	I	W	Q	E	P	C	O	Z	N	W	E	Y	K
H	R	N	V	V	H	A	E	P	F	T	B	O	L	W
G	O	I	E	R	P	Y	S	I	J	R	I	R	L	W
R	M	W	G	Z	I	R	O	S	H	A	N	A	Y	M
I	R	C	G	K	X	S	S	S	T	C	C	F	Y	Z
H	K	K	U	N	U	R	J	G	Q	I	U	R	L	C
E	U	O	O	M	I	N	A	G	U	O	Z	J	D	B
Q	V	S	D	A	F	Z	Q	O	V	N	C	P	X	T
M	S	S	B	K	K	C	E	R	E	B	R	A	L	Q
B	K	M	C	H	Z	U	K	F	Q	U	H	J	B	P

¿Qué tan seguido te desvelas?

¿Cómo te sientes cuando te desvelas?

LIVEWORKSHEETS