

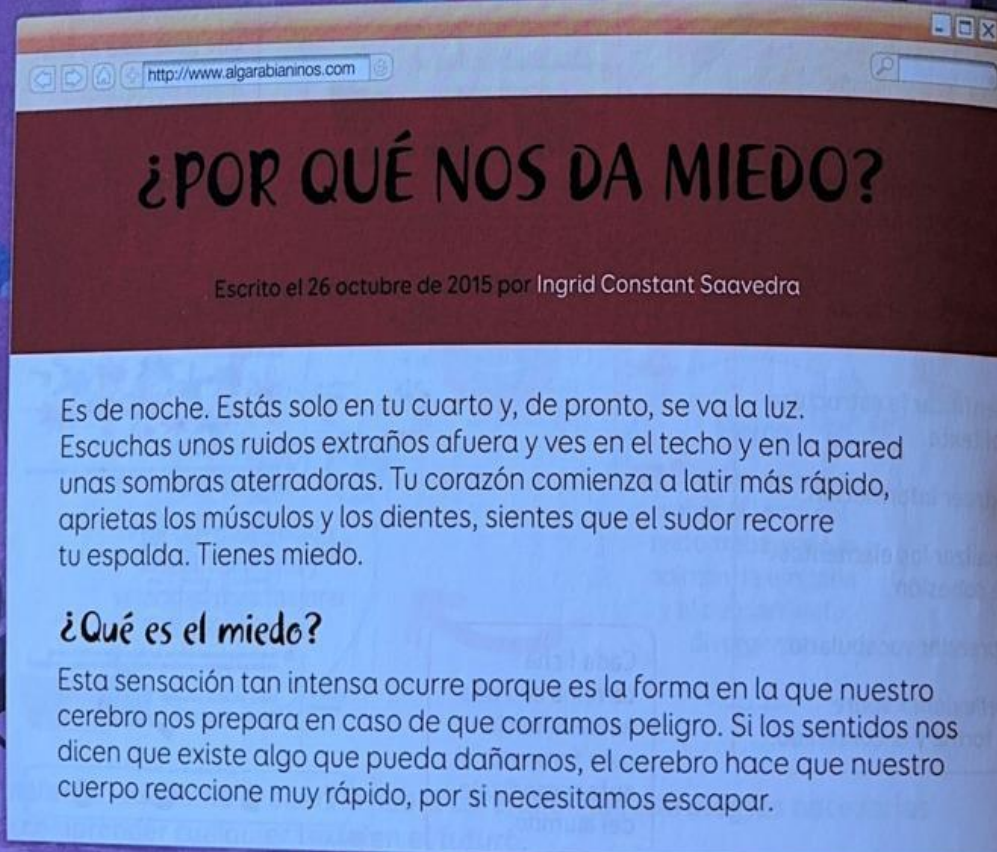
Explora el texto

- Echa un vistazo rápido a los títulos y al dibujo de esta página web. ¡No tengas miedo y di sobre qué trata el texto!

- ¿Cuándo fue la última vez que dijiste ¡Qué miedo!? ¿Por qué fue?

Lee

- Lee el texto completo en silencio.
- En una segunda lectura, observa con calma el dibujo y no olvides leer los textos que lo acompañan.



http://www.algarabianinos.com

¿POR QUÉ NOS DA MIEDO?

Escrito el 26 octubre de 2015 por Ingrid Constant Saavedra

Es de noche. Estás solo en tu cuarto y, de pronto, se va la luz. Escuchas unos ruidos extraños afuera y ves en el techo y en la pared unas sombras aterradoras. Tu corazón comienza a latir más rápido, aprietas los músculos y los dientes, sientes que el sudor recorre tu espalda. Tienes miedo.

¿Qué es el miedo?

Esta sensación tan intensa ocurre porque es la forma en la que nuestro cerebro nos prepara en caso de que corramos peligro. Si los sentidos nos dicen que existe algo que pueda dañarnos, el cerebro hace que nuestro cuerpo reaccione muy rápido, por si necesitamos escapar.

ARTERIAS: mandan más sangre a los músculos. Eso hace que sintamos escalofríos.

CORAZÓN: late más rápido para poder correr.



CEREBRO: se concentra para descubrir si hay peligro o no.

OJOS: las pupilas se dilatan para ver mejor.

MÚSCULOS: se aprietan y sentimos la piel de gallina.

¿Se puede quitar el miedo?

Cuando la luz regresa y ves que los ruidos y las sombras eran solo los árboles, pierdes el miedo. Esto pasa una vez que el cerebro ya ha tenido tiempo de pensar y descubrir que no estabas en peligro.

Pero a veces nos asustan los animales —por ejemplo, las arañas—, algunas situaciones —como estar solo— o cosas que no existen —como los monstruos de las películas—. Para quitarnos esos miedos, debemos tratar de pensar con calma y ver que lo que nos asusta quizá no es tan peligroso o no puede dañarnos. Algunas personas incluso aprenden a disfrutar del miedo, como a las que les gustan los cuentos de terror.

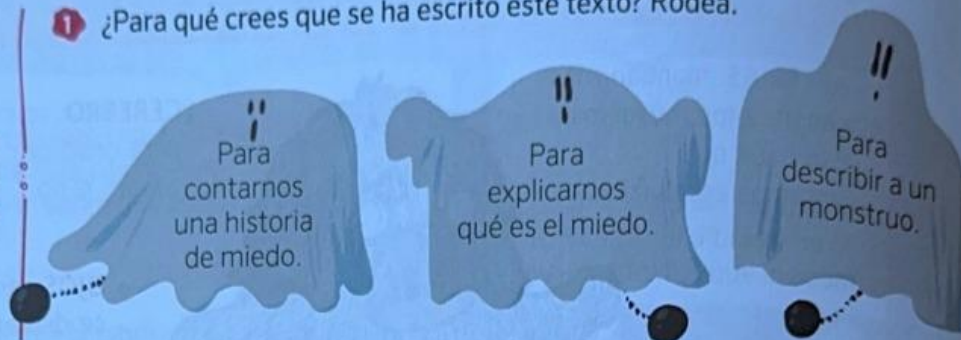


Comprendo



1 ¿Para qué crees que se ha escrito este texto? Rodea.

Pienso en la finalidad del texto



Me fijo en la estructura del texto

2 El texto tiene cuatro partes. Numéralas según el orden en que aparecen.

☐

Qué es el miedo.

☐

Cómo reacciona el cuerpo con el miedo.

☐

1 Introducción.

☐

Qué hacer para que se nos pase el miedo.

3 Vuelve a leer las explicaciones del dibujo de la página web. Une cada parte del cuerpo con lo que hacen cuando tenemos miedo.

Busco información



• Podemos correr más rápido.



• Nos concentramos más.



• Vemos mejor.

4 Una de estas partes, además, hace que nuestro cuerpo reaccione muy rápido si necesitamos escapar. ¿Cuál es?

☐

ojos

☐

cerebro

☐

corazón

5 A veces sentimos miedo por cosas que no son peligrosas de verdad. ¿Qué podemos hacer en esos casos?

☐

Pensar con calma.

☐

Ponernos a gritar.

☐

Pedir ayuda.

6

¡Qué miedo!

6 Has leído en el último párrafo:

Para quitarnos esos miedos, debemos
tratar de pensar con calma...

¿A qué miedos se refiere? Escribe aquí uno de esos miedos.

Me fijo en
la relación
entre
palabras

7 En la lectura aparece muchas veces la palabra *miedo*. Todas estas palabras se pueden usar en su lugar, menos una. ¡Rodéala!

terror **pánico** susto pavor **CALMA** sobresalto

Pienso en
el significado
de las
palabras

8 ¿Crees que el dibujo que aparece en medio del texto es importante? ¿Por qué?

- ☐ Sí, porque me ha ayudado a entender mejor el texto.
- ☐ No, porque interrumpe la lectura del texto.
- ☐ Sí, porque el texto es más bonito con imágenes.



9 Fíjate en los guiones que se usan en el último párrafo del texto:

Pero a veces nos asustan los animales —por ejemplo, las arañas—, algunas situaciones —como estar solo— o cosas que no existen —como los monstruos de las películas—.

Me fijo en
cómo está
escrito el
texto

¿Por qué crees que esas palabras aparecen entre guiones?

- ☐ Porque no son importantes.
- ☐ Porque las dice otra persona.
- ☐ Porque son ejemplos o aclaraciones.



¡Qué miedo!

7



Opino



- 10 La próxima vez que tengas miedo, ¿crees que te servirá lo que has leído? ¿Para qué?

Entreno para leer mejor



Practico mi atención

- 11 La palabra *miedo* se repite muchas veces porque es el tema de la lectura. Muchas..., pero ¿cuántas? Búscala y cuenta todas las veces que aparece en las páginas 4 y 5.

La palabra miedo aparece veces en total.

Ejercito mi memoria

- 12 En este texto faltan algunas palabras (●●●). Léelo en voz alta y elige una palabra de los márgenes. ¡Que no se note que miras a los lados!

día	Es de ●●●.	noche
solo	Estás ●●● en tu cuarto	compañado
sombra	y de pronto se va la ●●●.	luz
extraños	Escuchas unos ruidos ●●● afuera	horribles
cama	y ves en el techo y en la ●●●	pared
sombras	unas ●●● aterradoras.	luces
rápido	Tu corazón comienza a latir más ●●●,	espacio
manos	aprietas los ●●● y los dientes,	músculos
cara	sientes que el sudor recorre tu ●●●.	espalda
miedo	Tienes ●●●.	sueño

¿Has aprendido con esta lectura?



Mucho



Bastante



Un poco



Nada