

Actividad Mi cita con Juan Pestañas.

Lee la siguiente información y responde las siguientes preguntas.

Tu cerebro necesita Zzzzz

El sueño no sólo es necesario para el cuerpo, también es importante para el cerebro. Si bien nadie sabe exactamente qué trabajo realiza el cerebro durante el sueño, algunos científicos creen que clasifica y almacena información, reabastece las sustancias químicas y resuelve los problemas mientras tu dormitas.

La mayoría de los niños de entre 5 y 12 años duermen aproximadamente 9.5 horas por la noche, pero los expertos consideran que la mayoría necesita entre 10 u 11 horas de sueño por noche. El sueño es algo personal y algunos niños necesitan dormir más que otros.

Cuando el cuerpo no tiene suficientes horas para descansar, es posible que te sientas cansado o malhumorado, o tal vez no puedas pensar con claridad. Es posible que te resulte difícil seguir instrucciones o que tengas una pelea con un amigo por algo que realmente no tiene importancia. Una tarea escolar, que normalmente te resultaría sencilla, puede parecerte imposible o quizás te sientas torpe al practicar tu deporte o tocar tu instrumento favorito.

Y otra razón para dormir lo suficiente: si no lo haces, podrías no crecer de manera adecuada. ¡Es cierto! Los investigadores consideran que dormir muy poco puede afectar el crecimiento y el sistema inmunológico, que es el encargado de evitar que te enfermes.

Apoyate con el texto anterior y responde las siguientes preguntas.

Sueño

¿Qué pasa si no duermo
lo necesario?

¿Por qué es necesario?

¿Cuántas horas debo
dormir?