

## 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?