

## Lectura 29

### *Dificultades con el sueño*

El número de personas que no duerme bien crece a medida que ...  
aumenta la edad. Aspectos como la tardanza en conciliar el sueño, los ...  
despertares a lo largo de la noche o el dormir poco suelen ser un motivo ...  
de queja entre los mayores. ...

Y se impone buscar una fórmula que resuelva el problema. Sin embargo, ...  
esta no debería ser el uso de fármacos, ya que, a la larga, son más sus ...  
perjuicios que sus beneficios. En este sentido, es esencial seguir una ...  
buena higiene del sueño, para armonizar al máximo los periodos de ...  
descanso y actividad con el reloj biológico que llevamos dentro. ...

### Pautas para dormir mejor ...

- Fijar un horario regular al acostarse y al levantarse; incluso, si no se ...  
ha dormido bien. ...
- Evitar el sedentarismo con algún tipo de actividad física, aunque ...  
nunca a última hora de la tarde. ...
- Preparar el descanso nocturno con algún tipo de relajación previa; ...  
darse un baño, ayuda. ...
- No ir a la cama antes de sentir sueño, ni permanecer en ella si no ...  
se duerme. ...
- No beber alcohol ni café; perturban el sueño. ...
- Si solo se toma una de estas medidas, que sea la primera. ...

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas ...  
veces aparece la letra ñ (eñe) en cada línea y súmelas. ...

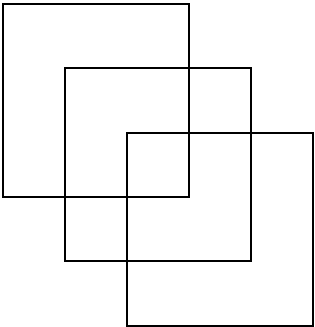
1. Nombres de mujer con seis letras, como Carmen.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

2. Estas cantidades forman parte de una suma excepto una de ellas, que es incorrecta. Ordénalas para que se cumpla la operación.

<u>4 8 6 5 6 0 3 1</u>	<u>4 9 6 5 6 0 3 1</u>	+	_____
<u>8 5 7 2 8 4 6 2</u>	<u>3 7 0 7 2 4 3 1</u>		_____
			_____

3. Atención.

	<p>¿Cuántos cuadrados se ven a la izquierda?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---

4. Cálculo

<p>¿Cuántas patas suman en total 1 perro más 2 gatos, 3 gallinas y 4 arañas?</p> <p>_____</p>
---

5. Forme las palabras que se indican con las letras ABRACADABRA, según el ejemplo.

1 de 8 letras \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_

2 de 7 letras \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

3 de 6 letras \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

4 de 5 letras \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

5 de 4 letras \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

4 de 3 letras \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

6. Ordene los números del cuadro de menor a mayor.

30450, 37908, 61385, 40142, 32683, 50234, 34908, 19732,  
29356, 57168, 49621, 58931, 24762, 35681, 78340, 21486.

---



---

7. Complete los espacios vacíos siguiendo la secuencia indicada en cada fila.

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

1) 2 A 4 B 6 C 8 D 10 E 12 F 14 G \_\_\_\_\_

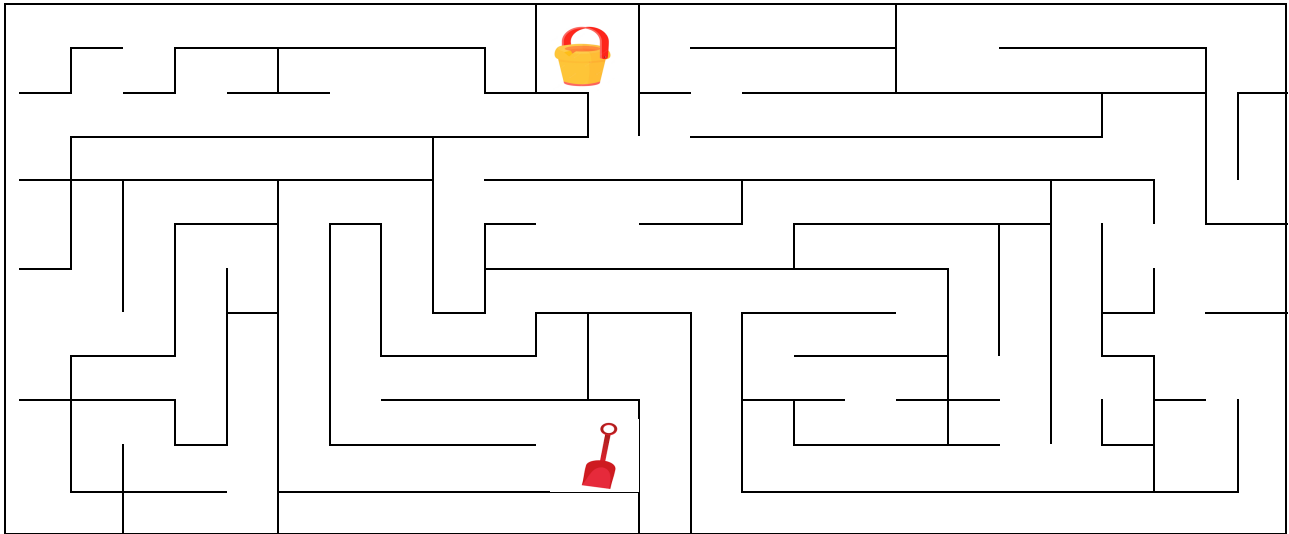
2) 1 B 2 D 3 F 4 H 5 J 6 L 7 N \_\_\_\_\_

3) 3 C 6 F 9 I 12 L 15 Ñ 18 Q 21 T \_\_\_\_\_

4) 4 A 8 B 12 C 16 D 20 E 24 F 28 G \_\_\_\_\_

5) 5 Z 10 Y 15 X 20 W 25 V 30 U 35 T \_\_\_\_\_

8. Coloree el camino que une la pala con el cubo.



9. Crucigrama de números.

<u>Horizontales</u>		<u>Verticales</u>		
1. Único; más que 14 y menos que 16.	A. Días de 24 semanas; colores del arco iris.	1		
2. Doble de tres; agente secreto.	B. Un año y 57 días.	2		
3. Anterior a 85; mitad de media docena.	C. Decena; ausencia	3		
4. Después de 2021.	D. Doble de 25; mitad de 40.	4		
5. Seis docenas; nada.	E. triple de 244;	5		

10. Añada las palabras adecuadas para dar sentido a las frases.

Un trozo de tarta es más \_\_\_\_\_ que un trozo de \_\_\_\_\_.

El color \_\_\_\_\_ es más \_\_\_\_\_ que el blanco.

El \_\_\_\_\_ brilla más que la \_\_\_\_\_.

Un \_\_\_\_\_ da menos \_\_\_\_\_ que un ventilador.

Un \_\_\_\_\_ es menos \_\_\_\_\_ que un cartón.