

Lectura 29 s

*Dificultades con el sueño*

El número de personas que no duerme bien crece a medida que 0  
aumenta la edad. Aspectos como la tardanza en conciliar el sueño, los 1  
despertares a lo largo de la noche o el dormir poco suelen ser un motivo 0  
de queja entre los mayores. 0

Y se impone buscar una fórmula que resuelva el problema. Sin embargo, 0  
esta no debería ser el uso de fármacos, ya que, a la larga, son más sus 0  
perjuicios que sus beneficios. En este sentido, es esencial seguir una 0  
buena higiene del sueño, para armonizar al máximo los periodos de 1  
descanso y actividad con el reloj biológico que llevamos dentro. 0

Pautas para dormir mejor 0

- Fijar un horario regular al acostarse y al levantarse; incluso, si no se 0  
ha dormido bien. 0
- Evitar el sedentarismo con algún tipo de actividad física, aunque 0  
nunca a última hora de la tarde. 0
- Preparar el descanso nocturno con algún tipo de relajación previa; 0  
darse un baño, ayuda. 1
- No ir a la cama antes de sentir sueño, ni permanecer en ella si no 1  
se duerme. 0
- No beber alcohol ni café; perturban el sueño. 1
- Si solo se toma una de estas medidas, que sea la primera. 0

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 5  
veces aparece la letra ñ (eñe) en cada línea y súmelas.

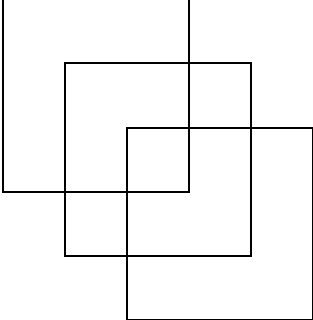
1. Nombres de mujer con seis letras, como Carmen.

<u>Leonor</u>	<u>Emilia</u>	<u>Olivia</u>	<u>Helena</u>	<u>Gloria</u>
<u>Úrsula</u>	<u>Amelia</u>	<u>Isabel</u>	<u>Sabina</u>	<u>Jimena</u>
<u>Fátima</u>	<u>Tomasa</u>	<u>Malena</u>	<u>Gracia</u>	<u>Benita</u>
<u>Benita</u>	<u>Nélida</u>	<u>Eloisa</u>	<u>Marina</u>	<u>Ángela</u>

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

3. Atención.



¿Cuántos cuadrados se ven a la izquierda?

3 grandes, 2 medianos  
y 3 pequeños.  
8 en total.

4. Cálculo

¿Cuántas patas suman en total 1 perro más 2 gatos,  
3 gallinas y 4 arañas?

4 + 8 + 6 + 32 = 50

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

1 de 8 letras ABARCABA o ABARCADA.

2 de 7 letras BARRACA y BÁRBARA.

3 de 6 letras ARCADA, CARDAD y ABARCA.

4 de 5 letras CABRA, BARBA, RADAR y ARABA.

5 de 4 letras ARCA, CARA, TARA, RARA y ABRA.

4 de 3 letras BAR, DAR, ACÁ y ARA.

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.

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

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 16 H 18 I

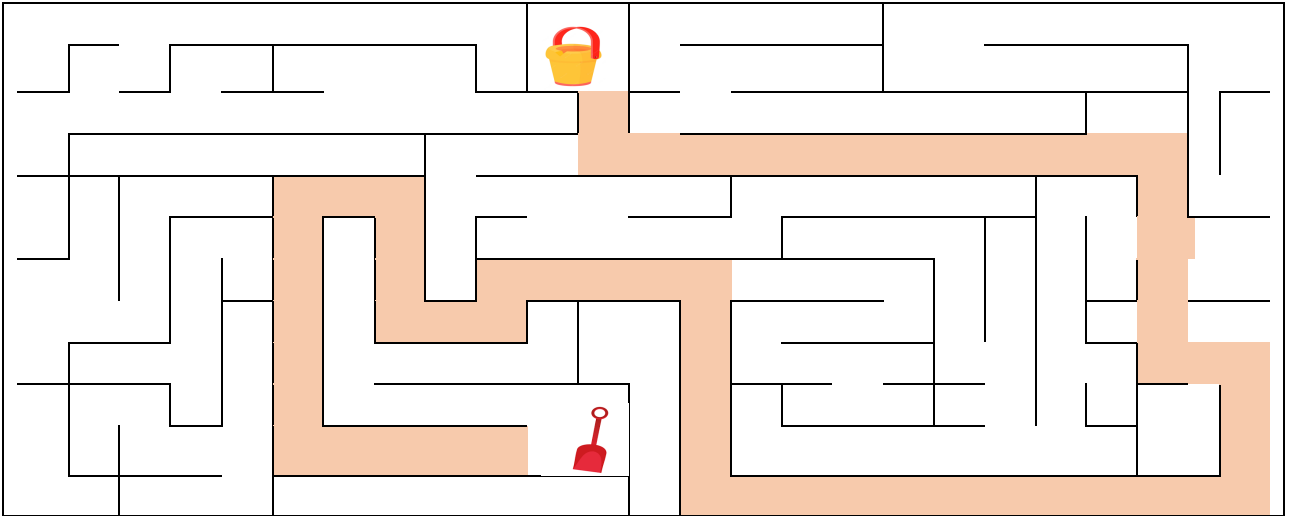
2) 1 B 2 D 3 F 4 H 5 J 6 L 7 N 8 O 9 Q

3) 3 C 6 F 9 I 12 L 15 Ñ 18 Q 21 T 24 W 27 Z

4) 4 A 8 B 12 C 16 D 20 E 24 F 28 G 32 H 36 I

5) 5 Z 10 Y 15 X 20 W 25 V 30 U 35 T 40 S 45 R

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.			A	B	C	D	E
2. Doble de tres; agente secreto.	B. Un año y 57 días.			1		1	5	
3. Anterior a 85; mitad de media docena.	C. Decena; ausencia			2		0	0	7
4. Después de 2021.	D. Doble de 25; mitad de 40.			3	4			3
5. Seis docenas; nada.	E. triple de 244;			4	2	0	2	2
				5	7	2	0	

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

Un trozo de tarta es más **dulce** que un trozo de **pan**.

El color **negro** es más **oscuro** que el blanco.

El **sol** brilla más que la **luna**.

Un **abanico** da menos **aire** que un ventilador.

Un **papel** es menos **resistente** que un cartón.