

## Lectura 16 s

### *Dormir bien*

<https://mayoresactivos.org/dormir-bien/>

Dormir bien es un deseo muy común, aunque no siempre fácil de lograr. 5

Según la Sociedad Española de Neurología, el 56% de la población 3

adulta no duerme el número de horas recomendado y más de la mitad 3

asegura que su sueño no es reparador. 1

Por otra parte, el 25% de la población infantil no tiene un sueño de 6

calidad y solo el 30% de los niños de más de 11 años duerme las horas 1

adecuadas para su edad. Entre los jóvenes, más del 60% reconoce que 3

resta tiempo al descanso para dedicarlo a otras actividades, como el ocio 1

o las pantallas. 1

El descanso nocturno es esencial para el buen funcionamiento del 8

organismo. De ahí que muchas personas demanden remedios que 4

mejoren su calidad. Pero la mayoría de los medicamentos utilizados a tal 2

fin no son inocuos, y hay que tener cuidado con su uso, o son inservibles. 8

Por ello, conviene aplicar la regla de menos pastillas y mejores hábitos 3

de vida. El primer paso para mejorar el sueño es ajustar el ritmo 0

circadiano que rige el sueño y la vigilia y examinar con detalle las 3

posibles fuentes de influencia en el problema. 4

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra n (ene) en cada línea y súmelas. 56

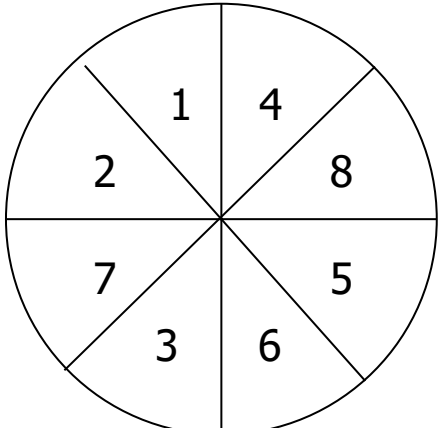
1. Subraye en cada fila (de izquierda a derecha) la palabra similar o equivalente (sinónima) a la escrita con mayúsculas.

MENÚ	Mesa	Espacio	Bar	Precio	<u>Carta</u>
PROFUNDO	Lejano	Mar	Trivial	<u>Hondo</u>	Corto
PARQUE	Árbol	<u>Arboleda</u>	Lago	Oscuro	Perro
ROTURA	Fuego	Luz	<u>Fractura</u>	Orden	Mente
TRAMA	Tela	<u>Fraude</u>	Acero	Quince	Todo
AMISTAD	Distinto	Arriba	Pronto	Siempre	<u>Lealtad</u>
DESORDEN	Silla	Escalón	<u>Caos</u>	Último	Trato
ÉXITO	<u>Acierto</u>	Escoba	Triciclo	Cuaderno	Primero
FÁBRICA	Tenedor	<u>Industria</u>	Puerta	Salida	Hierro
ROPAJE	Bufanda	Noche	Oro	Peluca	<u>Vestidura</u>
DESTREZA	<u>Habilidad</u>	Bajeza	Lectura	Grito	Certeza
ARREGLO	Mentira	Aguja	Dedal	<u>Remedio</u>	Hilo

2. Complete los números que faltan en las operaciones.

$\begin{array}{r} 8 \quad \underline{1} \quad 7 \quad 2 \quad \underline{9} \quad 3 \quad 4 \\ - 6 \quad 3 \quad 4 \quad \underline{5} \quad 6 \quad 7 \quad \underline{8} \\ \hline 1 \quad 8 \quad 2 \quad 7 \quad 2 \quad 5 \quad 6 \end{array}$	$\begin{array}{r} \underline{5} \quad 7 \quad 6 \quad 1 \quad \underline{2} \quad \underline{8} \quad 0 \\ + 3 \quad 4 \quad \underline{5} \quad 6 \quad 7 \quad 8 \quad \underline{9} \\ \hline 9 \quad 2 \quad 1 \quad 8 \quad 0 \quad 6 \quad 9 \end{array}$
$\begin{array}{r} 4 \quad 5 \quad \underline{6} \quad 7 \quad 8 \quad 9 \quad 0 \\ + \underline{2} \quad 7 \quad 9 \quad 4 \quad \underline{3} \quad 1 \quad \underline{5} \\ \hline 7 \quad 3 \quad 6 \quad 2 \quad 2 \quad 0 \quad 5 \end{array}$	$\begin{array}{r} 9 \quad \underline{2} \quad 8 \quad 3 \quad 7 \quad 4 \quad \underline{5} \\ - 7 \quad 6 \quad 5 \quad \underline{4} \quad 3 \quad \underline{2} \quad 1 \\ \hline 1 \quad 6 \quad 2 \quad 9 \quad 4 \quad 2 \quad 4 \end{array}$
$\begin{array}{r} \underline{7} \quad 2 \quad 8 \quad \underline{3} \quad 6 \quad 4 \quad 0 \\ - 6 \quad 0 \quad \underline{4} \quad 3 \quad 2 \quad \underline{1} \quad 7 \\ \hline 1 \quad 2 \quad 4 \quad 0 \quad 4 \quad 2 \quad 3 \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \quad 3 \quad 5 \quad 7 \quad \underline{9} \quad 0 \quad \underline{4} \\ + 2 \quad \underline{9} \quad 6 \quad \underline{7} \quad 4 \quad 5 \quad 3 \\ \hline 4 \quad 3 \quad 2 \quad 5 \quad 3 \quad 5 \quad 7 \end{array}$

3. Diana.



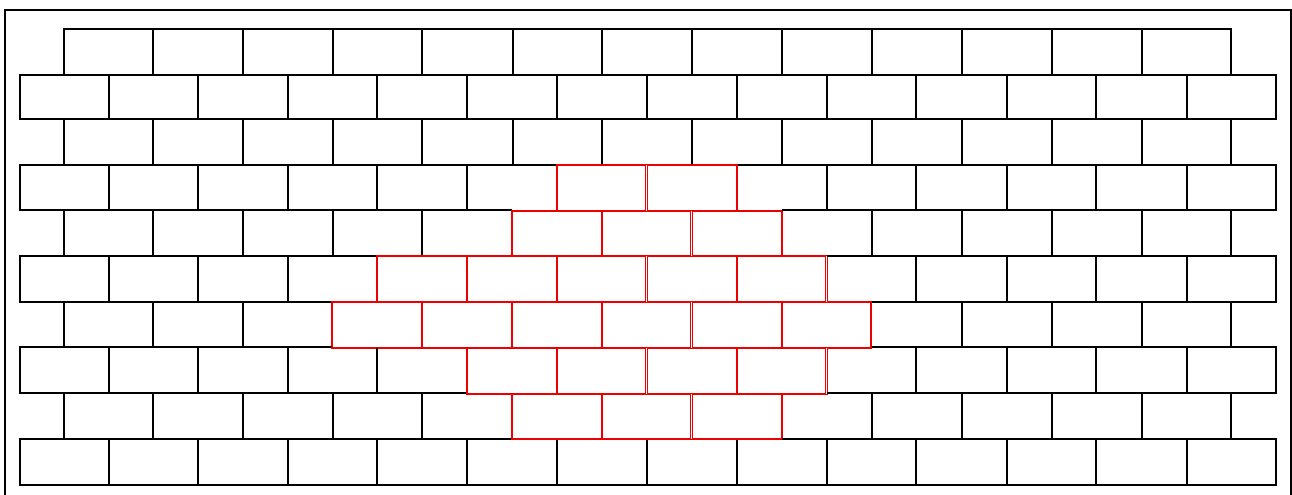
Imagine que juega a los dardos en esta diana.  
Escriba cuántas formas hay de obtener 15 puntos con la suma de tres dardos (por ejemplo, 5 + 5 + 5) y ordene los resultados de menor a mayor.

168, 177, 258, 267, 348,  
357, 366, 447, 456, 555.

4. Complete 10 nombres masculinos en las filas de la izquierda con las sílabas escritas a la derecha.

1 <u>FRAN</u> CIS <u>CO</u>	6 <u>AN</u> <u>TO</u> NIO	AR ALE TO AN RIS FRAN TE TO CIN TO DRO TIA BER TO GO CO ES RA EL TU
2 SAN <u>TIA</u> <u>GO</u>	7 <u>RA</u> FA <u>EL</u>	
3 EVA <u>RIS</u> <u>TO</u>	8 JA <u>CIN</u> <u>TO</u>	
4 <u>ALE</u> JAN <u>DRO</u>	9 <u>AR</u> <u>TU</u> RO	
5 <u>ES</u> <u>TE</u> BAN	10 AL <u>BER</u> <u>TO</u>	

5. ¿Cuántos ladrillos faltan en la pared? 23



6. Complete las siguientes analogías subrayando la palabra adecuada.

París es a Francia como La Habana es a México, Perú, Cuba.

Agricultura es a campo como ganadería es a oveja, ganado, oveja.

Afecto es a amistad como desafecto es a amor, atención, enemistad.

Parchís es a juego como tenis es a deporte, baile, diversión.

Ojo es a cara como uña es a mano, dedo, pie.

Abogado es a defensa como fiscal es a acusación, juicio, sentencia.

Salud es a sano como enfermedad es a achaque, enfermo, daño.

Arena es a playa como hierba es a pradera, desierto, bosque.

Naranja es a fruta como sardina es a escama, pulpo, pescado.

Valiente es a audaz como cobarde es a temeroso, atrevido, osado.

Teléfono es a voz como televisor es a programa, imagen, locutor.

Tajo es a Lisboa como Támesis es a Budapest, Berlín, Londres.

7. Rellene los espacios vacíos del modo que se indica.

Si el número es menor que 289, escriba debajo un 9; si se encuentra entre 290 y 389, escriba un 8; si está situado entre 390 y 489, un 7; si está entre 490 y 589 escriba un 6; en el resto, un 5; por último, anote el resultado de la suma de los números que ha escrito. 208

291 <u>8</u>	600 <u>5</u>	394 <u>7</u>	492 <u>6</u>	247 <u>9</u>	531 <u>6</u>	680 <u>5</u>	482 <u>7</u>	276 <u>9</u>	301 <u>8</u>
704 <u>5</u>	404 <u>7</u>	288 <u>9</u>	380 <u>8</u>	497 <u>6</u>	700 <u>5</u>	548 <u>6</u>	191 <u>9</u>	377 <u>8</u>	475 <u>7</u>
566 <u>6</u>	305 <u>8</u>	432 <u>7</u>	265 <u>9</u>	801 <u>5</u>	503 <u>6</u>	399 <u>7</u>	470 <u>7</u>	930 <u>5</u>	321 <u>8</u>