



Fecha de entrega: 25 de Octubre

Lee el siguiente folleto y contesta:

INFORMACIÓN

DOMINGO, 7 DE DICIEMBRE, 2014 | 3

A FONDO

El uso de tablets y móviles lleva a las unidades del sueño a niños de 10 años con insomnio

► Los hospitales de la provincia alertan del elevado número de casos sin diagnosticar y de su incidencia en el rendimiento escolar ► Los médicos aconsejan apagar los aparatos tecnológicos una hora antes de dormir

Pino Alberola



■ Cambian los peluches y muñecos por tablets y móviles como compañeros de sueño, aunque con resultados mucho más negativos. El denominado insomnio tecnológico está empezando a afectar a los más pequeños. Y es que hasta las unidades del sueño de distintos hospitales de la provincia comienzan a llegar niños de 10 ó 12 años con verdaderos problemas para poder dormir.

«Antes no veíamos niños ni adolescentes en la consulta y ahora la media es de unos cuatro al mes, aunque calculamos que hay muchos más porque a los padres les cuesta darse cuenta de que sus hijos tienen un problema de insomnio», explica Paula Giménez,

lescentes que han perdido el curso escolar por este problema. Es el caso del Hospital Virgen de los Lirios de Alcoy. En este centro realizaron un estudio sobre los hábitos del sueño en los menores de la comarca. «El trabajo concluye que la mitad de los niños de 9 a 12 años se iban tarde a dormir y de ellos, un alto porcentaje utilizan las nuevas tecnologías en la cama, a escondidas de sus padres», explica Teresa Canet, responsable del Servicio de Neurofisiología del centro sanitario. Curiosamente, la mayoría de jóvenes que atiende la doctora Canet por este problema «se concentran siempre en torno a mayo o junio, justo al final del curso escolar, cuando las familias ven las orejas al lobo».

En cuanto a los hábitos que debería seguir todo niños y adolescente, los profesionales lo tienen



CAUSAS

Una luz que impide que el cerebro fabrique la hormona para dormir

► La luz que emiten los teléfonos, tablets y otros dispositivos es la culpable de que provoquen insomnio. Esta luz, especialmente la blanca-azulada, «va directamente a través de la retina a las células cerebrales que regulan el sueño, impidiendo que fabriquemos melatonina, que es la hormona que nos hace dormir», explica Paula Giménez, responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa. Los trastornos que provoca la falta de sueño no son pocos «problemas de concentración, de memoria, dificultades en el aprendizaje, somnolencia, irritabilidad... Incluso recientes estudios relacionan la privación de sueño con la diabetes y las enfermedades cardiovasculares».

ño. «Actualmente las tecnologías están presentes en casi todos los casos de insomnio que tratamos en la unidad», explica Francis Sellés. El patrón siempre es el mismo. «Personas que se van a dormir y no apagan el móvil. A lo mejor llega la una de la mañana y están mirando el email, chateando o en la red social. Luego apagan la luz y se quieren dormir, pero es imposible, porque el cuerpo se tiene que ir preparando poco a poco para el sueño».

1. Una noticia es:
 - a. Un texto narrativo de hechos fantásticos.
 - b. Un texto que argumenta una idea.
 - c. Es un texto instructivo.
 - d. La noticia es un tipo de texto que cuenta un hecho de interés de la actualidad. Generalmente se difunde en diferentes medios de comunicación como la radio, la televisión y el internet.
2. De acuerdo con la noticia podemos concluir:
 - a. Las tabletas provocan un sueño reparador y profundo.
 - b. El uso de las tabletas y móviles provocan el llamado insomnio tecnológico y este afecta a los niños
 - c. El uso de móviles estimula la producción de la hormona del sueño.
 - d. Las tabletas y móviles son beneficiosas para el sueño de los niños.

3. El tema principal de la noticia anterior es:
 - a. Un uso inadecuado de los aparatos tecnológicos te puede provocar insomnio.
 - b. Las tabletas y móviles te ayudan a conciliar el sueño.
 - c. Podemos dormir al lado del móvil para tener un sueño reparador.
 - d. La tecnología debe usarse las 24 horas del día.

4. Son características de la noticia: _____ --

5. Observa el siguiente texto:



El texto anterior es.

- a. Un folleto informativo
- b. Un afiche informativo.
- c. Un afiche publicitario.
- d. Un afiche ecológico.

6. Un afiche es: _____

7. El teatro tuvo sus orígenes en:

- a. Alemania
- b. Japón
- c. Egipto

d. Grecia

8. Los principales elementos del teatro son:

- a. Decoración, iluminación. Vestuario y texto o guion.
- b. La comedia y la tragedia.
- c. Las marionetas y títeres
- d. El guiñol y los mimos.

9. Son funciones de un texto o guion teatral

- a. Dar instrucciones para armar las marionetas
- b. Especificar los diálogos que debe decir cada actor, detallar el desarrollo de cada escena y brindar información sobre la escenografía.
- c. Cerrar y abrir el telón.
- d. Diseñar el vestuario de los actores.

10. Un texto instructivo es aquel que_____

11. Los mapas son_____

12. Los elementos de la narración son:

- a. Espacio, libreto y personajes.
- b. Tiempo, argumento y final
- c. Inicio, nudo y desenlace
- d. Espacio, tiempo, personajes, narrador y acción.

13. Lee el siguiente texto:

Leyenda de Quetzalcoatl

Cuenta la leyenda que durante la creación del mundo tanto los dioses como las personas solían vivir en armonía, todos eran felices, aunque había uno que no, Quetzalcoatl que se encontraba molesto con las personas ya que no eran iguales que los dioses, por lo que decidió coger a los humanos y les enseñó el verdadero conocimiento real del mundo.

Cuando llegó al mundo de los humanos llegó a una ciudad llamada Tula, donde encontró a un sacerdote que estaba realizando un sacrificio, sin embargo Quetzalcoatl le dijo que parara, les explicó que él lo que venía a ofrecerles era una ciudad eterna llena de flores y buena vida.

Acto seguido levantó las manos hacia el cielo y el viento empezó a soplar con rachas huracanadas, se despejaron todas las nubes, les explicó cómo era la vida siguiendo unos derechos de igualdad y humildad. Desde aquel día Quetzalcoatl se convirtió en un símbolo a seguir.



By: MaitheChdz

¿Cuál es el personaje principal de la leyenda?

14. ¿Cuáles son las principales características de una leyenda? _____

15. ¿Qué diferencias hay entre el mito y la leyenda? Realiza un cuadro comparativo

