Guia de practica - Sueño, descanso y energía

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Por qué es importante dormir suficiente?

1. Para tener más tiempo para jugar
2. Para evitar hacer tareas
3. Para crecer y reparar el cuerpo
4. Para ver televisión

Respuesta correcta:
C.

Para crecer y reparar el cuerpo

2.

¿Cuál de estas es una señal de que necesitas descansar?

1. Bostezar frecuentemente y sentir sueño
2. Tener mucha energía y ganas de correr
3. Sentirte feliz y animado

Respuesta correcta:
A.

Bostezar frecuentemente y sentir sueño

3.

¿Cuántas horas de sueño se recomiendan cada noche para niños de 7 a 12 años?

1. 5 a 6 horas
2. 7 a 8 horas
3. 9 a 12 horas
4. Más de 13 horas

Respuesta correcta:
C.

9 a 12 horas

4.

¿Cuál de estos hábitos favorece un buen descanso?

1. Tomar una bebida con cafeína antes de dormir
2. Leer un libro tranquilo antes de acostarse
3. Jugar videojuegos hasta tarde
4. Comer una cena pesada justo antes de dormir

Respuesta correcta:
B.

Leer un libro tranquilo antes de acostarse

5.

Cuando dormimos, nuestro cuerpo recarga su _____.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

energía

6.

¿Cuál de estas actividades es parte de una rutina nocturna saludable?

1. Ver una película de miedo
2. Hacer ejercicio intenso
3. Lavarse los dientes y ponerse el pijama

Respuesta correcta:
C.

Lavarse los dientes y ponerse el pijama

7.

¿Qué puede pasar si no duermes lo suficiente?

1. Te sientes más alerta y concentrado
2. Tu cuerpo crece más rápido
3. Aumenta tu energía durante el día
4. Puedes tener dificultad para prestar atención en clase

Respuesta correcta:
D.

Puedes tener dificultad para prestar atención en clase

8.

¿Cuál de estos alimentos puede ayudar a dormir mejor?

1. Un vaso de leche tibia
2. Chocolate con cafeína
3. Una gaseosa

Respuesta correcta:
A.

Un vaso de leche tibia

9.

¿Cuál de estas actividades NO deberías hacer antes de dormir?

1. Leer un cuento
2. Tomar una ducha caliente
3. Escuchar música tranquila
4. Usar el celular o tablet con pantalla brillante

Respuesta correcta:
D.

Usar el celular o tablet con pantalla brillante

10.

Dormir bien ayuda a _____ la memoria y el aprendizaje.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

mejorar

11.

¿El descanso solo ocurre cuando dormimos?

1. No, también podemos descansar estando despiertos, como al relajarnos
2. Sí, solo cuando estamos dormidos
3. No, el descanso es lo mismo que hacer ejercicio

Respuesta correcta:
A.

No, también podemos descansar estando despiertos, como al relajarnos

12.

Si Laura se siente irritable y le cuesta recordar lo que aprendió en la escuela, ¿qué podría estar afectándola?

1. Ha dormido demasiado
2. Ha tomado mucha agua
3. No ha dormido lo suficiente
4. Ha descansado bien

Respuesta correcta:
C.

No ha dormido lo suficiente

13.

¿Cuál de estos factores mejora la calidad del sueño?

1. Tener una habitación oscura y silenciosa
2. Dormir con la televisión encendida
3. Comer mucho azúcar antes de acostarse
4. Hacer tareas escolares justo antes de dormir

Respuesta correcta:
A.

Tener una habitación oscura y silenciosa

14.

¿Cuál de estas técnicas puede ayudar a relajarse antes de dormir?

1. Discutir con un hermano
2. Respirar profundamente y contar lentamente
3. Correr en el lugar

Respuesta correcta:
B.

Respirar profundamente y contar lentamente

15.

Dormir en una habitación oscura ayuda a la producción de _____, una hormona que induce el sueño.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

melatonina

16.

¿El ejercicio físico regular ayuda a dormir mejor?

1. Sí, pero solo si se hace justo antes de dormir
2. No, el ejercicio quita el sueño
3. Sí, porque cansa el cuerpo de manera saludable y promueve un sueño profundo

Respuesta correcta:
C.

Sí, porque cansa el cuerpo de manera saludable y promueve un sueño profundo

17.

¿Qué deberías evitar hacer antes de acostarte para dormir bien?

1. Leer un libro
2. Consumir bebidas con cafeína como refrescos o café
3. Estirarse suavemente
4. Beber mucha agua

Respuesta correcta:
B.

Consumir bebidas con cafeína como refrescos o café

18.

¿A qué hora es recomendable acostarse para un niño que se levanta a las 7 de la mañana?

1. A las 11 de la noche
2. A las 9 de la noche
3. A las 7 de la noche
4. A las 5 de la tarde

Respuesta correcta:
B.

A las 9 de la noche

19.

¿Cómo sabes que has dormido bien?

1. Te despiertas varias veces durante la noche
2. Te despiertas sintiéndote descansado y con energía
3. Te despiertas sintiéndote cansado y de mal humor

Respuesta correcta:
B.

Te despiertas sintiéndote descansado y con energía

20.

El sueño ayuda al cuerpo a _____ células y tejidos.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

reparar

Respuestas

1. **C.**

   Para crecer y reparar el cuerpo

2. **A.**

   Bostezar frecuentemente y sentir sueño

3. **C.**

   9 a 12 horas

4. **B.**

   Leer un libro tranquilo antes de acostarse

5. energía

6. **C.**

   Lavarse los dientes y ponerse el pijama

7. **D.**

   Puedes tener dificultad para prestar atención en clase

8. **A.**

   Un vaso de leche tibia

9. **D.**

   Usar el celular o tablet con pantalla brillante

10. mejorar

11. **A.**

    No, también podemos descansar estando despiertos, como al relajarnos

12. **C.**

    No ha dormido lo suficiente

13. **A.**

    Tener una habitación oscura y silenciosa

14. **B.**

Respirar profundamente y contar lentamente

15. melatonina
16. **C.**

    Sí, porque cansa el cuerpo de manera saludable y promueve un sueño profundo

17. **B.**

    Consumir bebidas con cafeína como refrescos o café

18. **B.**

    A las 9 de la noche

19. **B.**

    Te despiertas sintiéndote descansado y con energía

20. reparar