

## LOS ADOLESCENTES NO DUERMEN SUFICIENTE

Vamos a la cama, que hay que descansar<sup>1</sup>, para que mañana podamos madrugar<sup>2</sup>. Hace ya mucho tiempo que la letra de esta canción ha dejado de resonar en los oídos de los jóvenes españoles. Ver la televisión, conectarse a Internet y escuchar música son actividades a las que los adolescentes dedican buena parte de sus horas de sueño. De hecho el 60% de ellos duerme entre una y dos horas menos de las ocho o nueve recomendadas por los expertos, según Eduard Estivill, director de la unidad del sueño del Instituto Universitario Dexeus de Barcelona (...)

La situación se agrava cuando los padres, que han estado todo el día trabajando, retrasan también su propio horario de sueño para poder estar con sus hijos. Los padres tienden a estimular en exceso a los jóvenes cuando llegan a casa a última hora de la tarde, lo que provoca en los niños un estado de alerta que impide la relajación necesaria para conciliar el sueño.

Las consecuencias que la pérdida de horas de sueño tiene sobre la salud de los adolescentes son tan amplias y variadas que incluyen desde los cambios emocionales hasta los trastornos<sup>3</sup> fisiológicos. « El sueño es la fábrica de nuestro día. Durante el sueño el organismo fabrica todo lo que gastará en la jornada siguiente », asegura Estivill. Por ello, cualquier persona que duerma menos horas de las que necesita verá mermada<sup>4</sup> su capacidad de atención y, por tanto, tendrá dificultades para aprender al mismo ritmo que los demás. « Si un niño no descansa lo que precisa se mostrará apático, distraído, somnoliento y sin capacidad de concentración durante todo el día. Al final, el resultado será el retraso escolar<sup>5</sup> », añade Estivill.

Hugo Cerdá, Barcelona « El País .es »  
Martes, 12 de noviembre de 2002

<sup>1</sup> Se reposer  
<sup>2</sup> Se lever tôt  
<sup>3</sup> Troubles  
<sup>4</sup> Diminuée, réduite  
<sup>5</sup> Échec scolaire

## LOS ADOLESCENTES NO DUERMEN SUFICIENTE

### QUESTIONS :

#### COMPRÉHENSION :

1. Presenta el documento y el tema tratado.
2. ¿Qué prefieren hacer los adolescentes en vez de (au lieu de) dormir ?
3. ¿Por qué los padres son responsables del déficit de sueño de sus hijos ?
4. ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de sueño en los adolescentes ?

#### EXPRESSION : UNIQUEMENT CANDIDATS/BEP

5. « Si un niño no descansa (...), el resultado será el retraso escolar ». (lignes 18-20).  
¿Qué piensas de esta afirmación ? Justifica tu respuesta. (5 lignes minimum)

#### COMPÉTENCES LINGUISTIQUES :

6. Mettre les verbes soulignés dans le texte au présent de l'indicatif

### BAREME :

Questions	B.E.P	C.A.P
1	3 points	4 points
2	2 points	4 points
3	3 points	4 points
4	4 points	4 points
5	4 points	
6	4 points	4 points
<b>TOTAL</b>	<b>/ 20</b>	<b>/ 20</b>

L'USAGE DU DICTIONNAIRE N'EST PAS AUTORISÉ

SUJET	L.V. : ESPAGNOL / C.A.P. - B.E.P.	Session JUIN 2003
ÉPREUVE DU 12 JUIN	Durée : 1 Heure Coef. : 1	Page 1/1