



Image by [Luc Mahler](#) from [Pixabay](#)

Vocabulario

¿Por qué necesitamos dormir?

ser viviente
requiere
seres humanos
al igual que
sobrevivir
los humanos
requieren
sueño
el cuerpo
recargarse
recuperarse
la fatiga
nos privamos del sueño
manifestar

síntomas
la irritabilidad
la fatiga
la falta de concentración
mal humor
dolor de cabeza
tener alucinaciones
le permite al cuerpo
el cerebro
descansar
prepararse para
el descanso
desechar
potenciar
reforzar
clasificar
considerar
el placer
la creatividad
incrementar
la tensión arterial
la depresión
la melanina
la serotonina

contrarrestar
las hormonas
el estrés
una necesidad básica
sensata
saludable
el organismo

