

Leo y comprendo

Lee el siguiente texto y responde las preguntas.

Los beneficios de la cueca

La cueca es una expresión de la cultura popular, y atrae el interés de niños, jóvenes y adultos. Bailar cueca no solo es entretenido, sino también trae muchos beneficios a quienes la practican. Algunos de ellos son los siguientes:

Es un excelente ejercicio para el cerebro. Los movimientos que se aprenden estimulan al cerebro y nos hacen más inteligentes. La cueca ayuda a aumentar la actividad cognitiva del cerebro, esto quiere decir que nuestra capacidad de adquirir conocimientos y aprender cosas nuevas aumenta al bailar nuestra danza nacional. También mejoramos nuestra memoria y habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo.

Beneficia la salud del corazón. Bailar cueca es uno de los ejercicios más beneficiosos para la salud del corazón, pues mejora la circulación. El baile en general se recomienda como ejercicio para reducir los riesgos de las enfermedades del corazón, por lo que practicar cueca con regularidad es una excelente medida para mantenerse saludable.

Aumenta el nivel de energía positiva. Tan solo una clase de baile de cueca a la semana puede aumentar el nivel de energía de una manera significativa, pues ayuda a liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad que combaten el estrés.

Da la oportunidad de entablar relaciones. La cueca es una actividad social y creativa que permite conocer y compartir con otras personas.

En definitiva, la cueca beneficia nuestro cerebro y corazón, nos entrega energía positiva y mejora nuestra vida social. No se puede pedir más de una actividad tan divertida.

1 Nombra tres beneficios de practicar cueca.

2 ¿Cómo ayuda la cueca a nuestro cerebro?

3 ¿Por qué la cueca es uno de los ejercicios más beneficiosos para la salud del corazón?

4 ¿Por qué es importante liberar endorfinas?

5 ¿Cuál de los beneficios de la cueca te parece más interesante? ¿Por qué?

