



PÁGINA EDUCATIVA

SUPLEMENTO DOCENTE DEL PERIÓDICO CONSUDEC

SANTILLANA

Pág. 4

Los problemas que facilitan la comprensión de la matemática

Corresponde a la escuela contribuir a que los alumnos desarrollen y afiancen estrategias para enfrentar y resolver situaciones nuevas. Para lograrlo, se propone la enseñanza de la matemática a través de la resolución de problemas, para que los chicos vayan construyendo sus conocimientos en forma significativa y se formen como seres pensantes y creativos, capaces de resolver oportunamente y bien las circunstancias con que se enfrentan.



TALENTOS PARA LA VIDA

Pág. 2

La vida vs. la muerte (10 años)

Haciendo un poco de historia, pasamos revista a estos diez años de trabajo de nuestra Fundación, siempre en lucha –a través de programas educativos y con la comunidad escolar y la familia como principales destinatarios– contra el flagelo de la droga que hoy, más que nunca, amenaza a nuestros niños y jóvenes y que es perentorio erradicar.



RINCÓN ACTIVO

Pág. 11

El descanso nocturno en los adolescentes

En busca de las causas y de la superación del bajo rendimiento escolar, investigamos si la falta de descanso en niños y adolescentes se debe a motivos clínicos o bien, entre otras razones, a la nocturnidad (salidas y uso inoportuno de los medios de comunicación a su alcance; televisores, computadoras, teléfonos celulares, etc.), que les roban horas de sueño necesarias para un desarrollo armónico integral.





“LA VIDA VS. LA MUERTE (10 AÑOS)”

Hace 10 años nació Talentos para la Vida, para promocionar los valores culturales, familiares, morales y deportivos en los niños y jóvenes entre siete y veinticinco años. Nació para promocionar la Cultura de la Vida, en oposición a “la Cultura de la Muerte”, como S. S. Juan Pablo II llama al mundo de las drogas.

Para ganarle a la droga tenemos que lograr que todos los niños y jóvenes digan **20 veces NO** por año ya que, en promedio, es la cantidad de ofertas del marketing de la muerte a nuestros hijos. Para poder decir 20 veces que NO, tienen que estar muy seguros de sus valores y principios de Vida.

La **inspiración** de crear programas educativos surgió estudiando lo que ocurría en los Juegos Olímpicos. Por televisión uno ve cómo, en la competencia Olímpica, un atleta gana en 3 minutos y sube al podio en otros 3 minutos. Lo que no se ve por televisión son los talentos que desarrolló ese atleta durante muchos años de entrenamiento para llegar al podio: trabajo en equipo, patriotismo, lealtad, esfuerzo, la búsqueda de la excelencia, el apoyo de la familia, respeto, y mucho más: los Talentos para la Vida.

Implementamos tres decisiones estratégicas:

1.- Llenar el ocio de nuestros niños y jóvenes con programas educativos que promocionan valores morales, familiares, culturales y deportivos.

2.- A través de los programas educativos, generar y multiplicar el diálogo entre padres e hijos, principal freno en la lucha contra las drogas, y entre alumnos y docentes.

3.- Ir a pelear al campo de batalla donde está la droga: en las escuelas y en las universidades, con motivación, sanas competencias y reconocimiento al esfuerzo y al Talento

El General Barry McCaffrey; quien fuera el Zar de la lucha contra las drogas en la Administración Clinton, fue nombrado Miembro de Honor de Talentos para la Vida en la Entrega de Premios del 17 de octubre de 1997. Sus palabras de felicitación e impulso fue-

ron “(...) *ustedes son parte de la solución* (...)”. En 1998, cuando lo visitamos en Washington, nos entregó mucho material con contenidos y políticas de prevención para ayudarnos a perfeccionar el camino que habíamos emprendido. ¡Cuán grande fue nuestra sorpresa al estudiar esa información que nos remitía a la promoción de la familia, de los valores que forman a la persona humana, a la promoción del deporte en niños y jóvenes: nos remitía a todo lo que veníamos desarrollando en Talentos para la Vida!

El poder dialogar en nuestra cocina con nuestros hijos acerca de sus problemas, el amor en el matrimonio para la contención y autoestima de ellos, el vivir con alegría lo poco o lo mucho que nos toca administrar en nuestra economía familiar con dignidad, el valor del sacrificio para un logro común en el trabajo. En suma, todos los Talentos que hemos promocionado durante estos 10 años de trayectoria, multiplicándolos a través de escuelas y universidades, para que los chicos sean las grandes personas del mañana.

La “Cultura de la Muerte” sigue creciendo en nuestro país. Su *marketing* es silencioso pero eficaz. De la mano de la promesa de bienestar, de solución a todos los problemas, de la potenciación de los sentidos, su demanda crece. En los niveles más bajos de nuestra sociedad “para olvidarse de todo”; en los niveles más altos, “porque bien medicada la podés usar”; en los niveles medios, “me puedo drogar porque lo hago de vez en cuando y no pasa nada”.

La ausencia de información, de formación, de tomar conciencia de dónde está “el enemigo” de nuestros hijos y cómo combatirlo, promueve el consumo. La droga destruye la psiquis, la autoestima, los vínculos con los amigos, la relación con la familia, los estudios, la sociedad, el país. Es un flagelo que aparece un día y se queda hasta la muerte, nos esclaviza para siempre en pleno Siglo XXI.

Elegimos dar batalla desde el mejor lugar: el aula. De la mano de la persona más creíble para los chicos: la maestra. Con propuestas educativas innovadoras y atractivas: competencias a ni-



vel nacional e internacional segmentadas por edad y con premios para alumnos, docentes, padres e instituciones escolares, en escuelas públicas y privadas, en todo el país y en otros países, sin distinción de credos, nivel social o económico. Más de 100 programas educativos gratuitos (ver www.talentosparalavida.com)

Lo más importante es que en estos 10 años logramos el apoyo de varios países; de más de 300 empresas e instituciones nacionales e internacionales; el de más de 14.000 instituciones educativas que decidieron participar y llevaron nuestro mensaje e interacción a cientos de miles de niños y jóvenes en varios países; de nuestro equipo de voluntarios y trabajadores incansables; de los padres que compartieron con sus hijos sus desafíos; de autoridades y docentes que multiplicaron los Talentos para la Vida. A todos ellos MUCHAS, MUCHÍSIMAS GRACIAS.

La Revista *Página Educativa*, que lanzamos en pleno "corralito", está dirigida a capacitar docentes; desde el primer número ha llegado a 5.000 instituciones educativas todos los meses, con 20.000 ejemplares que se distribuyen mensual y gratuitamente (*readership* 360.000 docentes-amas de casa). Éste es el 4.º año de la publicación. Hemos entregado más de 600.000 ejemplares a escuelas de todo el país.

Gracias a **La Nación**, estos días nos enteramos lo que oculta-mente estaba "pasando" en Ezeiza, nos descubrió la magnitud del problema de la droga en nuestro país, donde "el enemigo" logra conquistar buena parte de organismos del Estado y empresas privadas e incluso a nuestros héroes de Malvinas que, en un manto de silencio aún hoy -y por intereses creados-, acallan su conciencia.

La solución es compleja pero posible

1. La familia, ámbito natural de la contención de los hijos, está mal. La relativización de la institución del matrimonio, la indignidad del desempleo, la ausencia de diálogo padres-hijos, la pérdida de valores legados por nuestros antecesores, el materialismo como principal escenario.

2. La educación está en jaque. Se desarticuló la vocación del docente y se lo convirtió en un contenedor social. Enorme deserción escolar. Pobre diálogo padres-escuela y sin compartir valores.

3. Impera en la sociedad la ley de la selva, donde el bien común no es propiciado ni por el Estado ni por los individuos que buscan salvarse a cualquier precio. El fin justifica los medios.

Estamos orgullosos por lo hecho, la necesidad de seguir adelante es "enorme", **y queremos ganar.**

El camino iniciado es sólo el comienzo. Frente a esta disyuntiva entre la vida y la muerte se necesita un "compromiso" duradero en el tiempo, hasta la victoria de la Vida. Ya sabemos que tenemos una gran vocación "escapista" diciendo que 'la responsabilidad es de otro', que 'a mí no me va a tocar', que 'qué me importa el chico del vecino o el de la villa'; pero debemos de saber claramente que así nos convertimos en cómplices.

Si pudimos hacerlo fue también porque Dios, Todopoderoso, nos ayudó. Y también la Virgen de Luján -Patrona de Talentos para la Vida-. Cristo dice en el Evangelio "golpea la puerta y se te abrirá", y nos enseña "que debemos multiplicar nuestros Talentos".

En una de las cientos de cartas de felicitaciones, el Director de un colegio nos decía "... tengan la seguridad que nuestros jóvenes y niños han interpretado cabalmente vuestro mensaje y lo llevan para toda la vida".

No lo dudemos ni un minuto. No bajemos los brazos.

Redoblemos nuestro compromiso para con nosotros mismos, con nuestras familias y amigos, con los que nos educaron para ser lo que somos, con los que con sacrificio nos legaron nuestra querida y lindísima Argentina, con los Talentos recibidos, con nuestro porvenir. Así vamos a poder subir al podio, levantar bien alto los brazos y gritar:

1, 2, 3 ... ¡Talentos para la Vida!

LOS PROBLEMAS QUE FACILITAN LA COMPRESIÓN DE LA MATEMÁTICA.

EGB 2



Santillana

"Uno de los objetivos esenciales (y, al mismo tiempo, una de las dificultades principales) de la enseñanza de la matemática es, precisamente, que lo que se ha enseñado esté cargado de significado, tenga sentido para el alumno".

Roland Charnay¹

¹ Ver bibliografía.

La modificación en la organización habitual de nuestros artículos obedece a la intención de que cada apartado se corresponda con los momentos de una clase o con lo que podría constituir las fases de una secuencia didáctica y que se denominan: **anticipación, construcción del significado, consolidación.**

Las ideas que construimos sobre el tema

Se propone al lector una serie de preguntas o consignas disparadoras que podrían funcionar como *organizadores previos*, con el fin de que logre incluir en un marco sus conocimientos previos acerca del tema.

Esta actividad puede ser desarrollada de manera individual y, posteriormente, se la puede trabajar con los colegas en momentos de intercambio y reflexión promovidos por la institución.

Para comenzar

En nuestra vida cotidiana nos enfrentamos a una cantidad de problemas de diverso tipo...

1. ¿Podría citar por lo menos tres problemas que usted haya debido enfrentar y e intentado resolver en los últimos tiempos?

2. ¿Por qué considera que los ejemplos que ha citado citado pueden ser ubicados en la categoría de *problemas*?

3. Entre estos ejemplos, distinga aquellos en los que sus acciones o decisiones pueden o han podido *mejorar o resolver* la situación inicial.

4. Piense un problema que haya podido solucionar.

5. Para resolver el problema en cuestión, ¿qué estrategias o habilidades tuvo que poner en juego? (Procure detallar los pasos o los procesos necesarios para la resolución).

6. ¿Podría establecer una comparación entre los problemas de la vida cotidiana y las situaciones problemáticas que se les proponen a los alumnos en la escuela? Precise semejanzas y diferencias.

Ahora, si pensamos en las situaciones de enseñanza...

1. ¿Cómo definiría usted la expresión *situación problemática*?

2. ¿Cuál es la intencionalidad pedagógica de proponer situaciones problemáticas a los alumnos?

3. Identifique las habilidades cognitivas y sociales que los alumnos ponen en juego frente a las situaciones problemáticas.

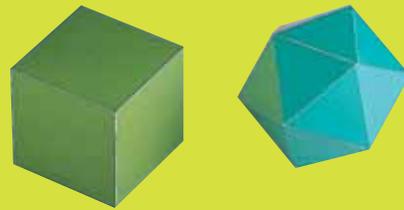
4. ¿Se podría trabajar con situaciones problemáticas en otras áreas curriculares? ¿Por qué?

La alfabetización matemática inicial requiere del uso y del dominio de la numeración y el cálculo para que los alumnos aprendan a resolver situaciones problemáticas dentro del aula y fuera de ella.



Para compartir con los colegas

Identifique su grado de aceptación en relación con las siguientes afirmaciones:



AFIRMACIONES	MUY DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	PARA NADA DE ACUERDO
A los alumnos les gusta resolver situaciones problemáticas			
Los alumnos suelen preguntar: ¿es de más o de menos?			
A los alumnos les cuesta diferenciar datos de incógnita			
Los alumnos suelen realizar sumas cuando en un problema aparecen solamente dos cifras			
Primero se enseñan los contenidos, luego se proponen los problemas			

Si lo desea, puede incorporar otras afirmaciones al cuadro.

Elabore junto con sus colegas alguna hipótesis o una conclusión a partir de los datos del cuadro que contienen sus opiniones.

Para que adquieran las estrategias matemáticas adecuadas y aprendan a implementar el método científico, conviene que los chicos practiquen con situaciones de la vida diaria, cercanas a ellos.

Los fundamentos que no pueden faltar

Los avances en la didáctica han identificado la resolución de problemas como una actividad importante para el aprendizaje de la matemática; por otra parte, la complejidad de la sociedad y del mundo en el siglo XXI hacen necesario que la escuela ofrezca a los alumnos la posibilidad de desarrollar y afianzar estrategias para enfrentar y resolver situaciones nuevas.

De hecho, si consideramos que la numeración y el cálculo son conocimientos que diferencian a un sujeto alfabetizado de uno que no lo es, es preciso atender a la relación que existe entre alfabetización y matemática. La alfabetización matemática inicial requiere del uso y del dominio de tales conocimientos para que sea posible aplicarlos tanto en distintas situaciones, dentro y fuera del ámbito escolar, como definirlos, al reconocerlos como objetos de una cultura. Esto implica considerar, en relación con esos conocimientos, tanto el dominio de los modos de resolución como de las formas de comunicación y razonamiento propios del quehacer matemático.

Los expertos señalan que, para que los alumnos adquieran el dominio de la numeración y el cálculo, deberían “hacer matemática” en el aula, y ello implica la resolución de situaciones problemáticas muy diversas.

Este proceso de resolver situaciones matemáticas, contribuye, además, a que el alumno desarrolle una





disposición hacia el aprendizaje de la matemática.

“...intencionalmente busca los significados de las ideas matemáticas y discute el sentido de las soluciones de los problemas planteados”².

Nos hallamos frente a un problema cuando nos encontramos en una determinada situación y deseamos llegar a otra, algunas veces conocida y otras veces algo confusa, y no sabemos cuál es el camino que puede conducir de una situación a la otra.

La enseñanza a través de la resolución de problemas permite una manera de ofrecer significado a aquello que se está enseñando. De esta manera, “aprender matemática” es construir el sentido de los conocimientos (conceptos y procedimientos) y la actividad matemática esencial es la resolución de problemas y la reflexión acerca de éstos.

El alumno, al resolver problemas, se involucra en las actividades propias de esta disciplina porque tiene que buscar información, establecer relaciones, discutir y defender sus ideas, contrastar sus opiniones con las de otros, verificar sus resultados. En este proceso se desarrollan y construyen ideas matemáticas.

Hacer matemática implica resolver problemas, abstraer, inventar, probar y encontrar el verdadero sentido a las ideas matemáticas.

A través de la resolución de problemas, los alumnos:

- desarrollan su creatividad y su autonomía.
- reflexionan acerca de su propio proceso de pensamiento.
- adquieren confianza y seguridad en sí mismos.

² Silvi, Edgardo: ver bibliografía

- aceptan que existen otras estrategias de resolución diferentes de las propias.

Proponer diversos tipos de situaciones problemáticas supone que los chicos:

- elaboren estrategias y las comparen con las de los otros, discutan sobre su validez, reflexionen para determinar cuáles resultan más adecuadas o más útiles para cada situación;
- construyan formas de representación y las discutan con los demás; confronten interpretaciones acerca de la notación convencional; establezcan relaciones entre la acción y la representación que impliquen tanto la producción por parte de los alumnos de formas de representar las operaciones, como la interpretación de las representaciones de los demás, incluida la representación convencional;
- anticipen y juzguen resultados; reflexionen sobre las propiedades de las operaciones; formulen enunciados.

La resolución de situaciones problemáticas es un procedimiento intelectual muy complejo, que involucra diferentes pasos o acciones. Es importante que las situaciones que se proponen en el aula sean significativas (lo más cercanas a la realidad de los chicos y con sentido), estén al alcance del desarrollo cognitivo y de las capacidades del grupo de alumnos. Se deben proponer problemas simples para desarrollar capacidades complejas.

Algunas puntas para la tarea en el aula

Resolver situaciones problemáticas implica los siguientes pasos:

1. Análisis e interpretación del enunciado: el enunciado debe poder ser interpretado por los chicos, para poder pasar al siguiente paso. Esto implica saber qué se quiere averiguar, con qué datos se cuentan y cuáles son los que se deben hallar. Los alumnos pueden armar un cuadro con lo que saben (los datos o la información) y lo que tienen que averiguar (una o más incógnitas) e indicar a qué tipo de problema pertenece y por qué. Además, señalar si hay datos que sobran, o si hay datos distractorios o inútiles. Es decir, si con la información que brinda el enunciado se puede resolver el problema y por qué. Determinar qué se necesita para la mencionada resolución.

2. Presentación de estrategias ordenadas: luego de interpretar el enunciado, los alumnos expresan por escrito lo que hay que averiguar y las operaciones que deben realizar para hacerlo.

3. Aplicación de los procedimientos o algoritmos correspondientes: los chicos justifican los pasos para lograr la solución del problema. Es decir, pueden explicar por qué realizan los pasos o cómo pensaron el problema.

4. Valoración de los resultados o evaluar la respuesta: los alumnos verifican la respuesta del problema. Es decir, procuran captar la razonabilidad del resultado obtenido dentro del contexto de la situación planteada.

Las actividades que el docente propone deben permitir a los alumnos activar ideas previas, construir significados y consolidar lo aprendido.

Activar ideas previas

Estas ideas tienen la función de contextualizar, motivar, despertar el interés del alumno y de ofrecer un marco de referencia u organizador previo que permita introducirse en el tema y con el que se intenta que los chicos pongan en juego sus conocimientos previos. (Se entiende por ello la información y las conceptualizaciones que los alumnos han hecho, aunque éstas no resulten correctas).

Se podría partir de la resolución de un problema real y concreto que emerja de un hecho cotidiano. Por ejemplo:

Contenido: Utilización de la multiplicación en situaciones de conteo combinatorio.

“Para la parte de abajo puede ser una pollera, un pantalón o un short”, dice una niña y su amiga le responde: “Entonces, para la parte de arriba ponete una remera o una musculosa y, podés usar zapatillas o sandalias”³.

Los alumnos tendrán que responder, en grupo, las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas opciones tiene la niña X para vestirse, sin considerar el calzado?
2. ¿Y si tiene en cuenta el calzado?
3. Si decide el short y las sandalias, ¿entre cuántas opciones puede elegir ahora?

Para resolver esta situación, los alumnos elaboran las estrategias en pequeños grupos o de a pares. Es muy importante que los integrantes puedan discutir y compartir sus estrategias individuales. Es decir, que cada participante pueda confrontar sus ideas y sus justificaciones para que, entre todos, busquen una estrategia común.

El docente favorece este intercambio de manera de que cada uno pueda plantear sus ideas y que, entre todos, acuerden una estrategia para la situación. Luego, ejecutan y comprueban el plan.

Construir significado

En esta instancia se ponen en común, por una parte, las producciones parciales y aparece la verificación de las estrategias y los resultados obtenidos y, por otra parte, la información nueva o no brindada por el docente, por un libro de texto, por una guía de trabajo, etcétera.

Luego, las conclusiones y las estrategias se presentan y justifican en el grupo total. El docente orienta con preguntas que permitan a los alumnos sistematizar los pasos que siguieron. Por ejemplo: *¿Cómo hicieron para responder la primera pregunta? ¿De cuántas maneras diferentes puede vestirse X si ya eligió el calzado y la parte de abajo? ¿Cómo descubrieron de cuántas formas puede vestirse si tiene 3 opciones para la parte de arriba y 3 para la parte de abajo, sin considerar el calzado? ¿Y ahora, si se consideran las 2 opciones de calzado? ¿Hay alguna estrategia que sea más económica para contar las opciones posibles?*

Ahora, corresponde que se evalúen los pasos, las estrategias, los procedimientos que se aplicaron, y si éstos permitieron llegar a respuestas correctas. Al comparar unas con otras, se puede observar cuáles han sido las más económicas o pertinentes. Es el momento de comprobar las estrategias.

Esta es la oportunidad en que aparece la información o la conceptualización. En el ejemplo citado, la inten-

³ Los ejemplos están tomados de *Ideas en la cabeza. Matemática 6*. 2005. Ver bibliografía

ción del docente es que los alumnos puedan asociar la idea de multiplicación con la resolución de problemas en los que hay que contar combinaciones de elementos.

Consolidación

Son actividades de cierre, a partir de las cuales se pueden resumir los conceptos o ideas principales; tratar de resolver el problema en formas diferentes analizando y evaluando las soluciones obtenidas; aplicar ideas nuevas; resolver nuevos problemas; volver sobre lo aprendido, y reconsiderar lo que ya se sabía con lo aprendido, etcétera.

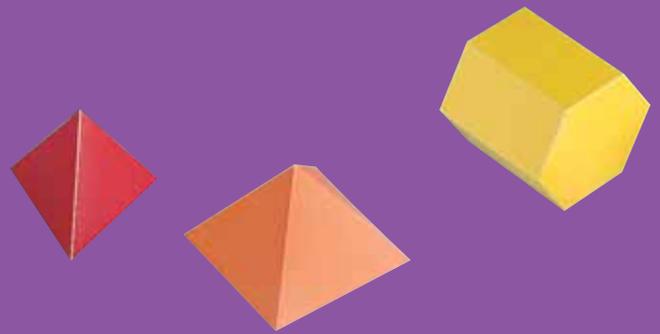
Si volvemos al ejemplo citado, el docente podría plantear un problema de combinatoria para todo el grupo, y luego, dividir a los alumnos en tres grupos con diferentes consignas. Por ejemplo:

Grupo A: resolver el problema con un cálculo matemático.

Grupo B: resolver el problema utilizando un diagrama de árbol.

Grupo C: resolver el problema utilizando un cuadro de doble entrada.

Posteriormente, podría realizar la puesta en común y volver sobre la idea de que algunas estrategias son más económicas que otras para resolver problemas de combinatoria.



La aptitud para resolver situaciones problemáticas permite desarrollar en los niños la propia creatividad y autonomía, autoconfianza, aptitud para aceptar las ideas del otro, etc., y conferir sentido a las ideas que van adquiriendo.



Para ampliar la información sobre este tema

Charnay, Roland: "Aprender por medio de la resolución de problemas". En *Didáctica de matemáticas. Aportes y reflexiones*. Cap. 2. Buenos Aires, Paidós, 1993.

Ideas en la cabeza 4.º, 5.º y 6.º EGB - Matemática. Buenos Aires, Ediciones Santillana, 2005.

La escuela y la alfabetización inicial y avanzada: hacia la definición de proyectos integrales de mejora. Documento elaborado y editado por el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Secretaría de Educación - Subsecretaría de Equidad y Calidad - Dirección Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente. Ciudad de Buenos Aires, septiembre de 2002.

Silvi, Edgardo. 'Internet en la educación: La resolución de problemas en la enseñanza de las matemáticas'. Páginas elaboradas como conclusión del curso "Internet en la Educación", realizado en el Centro de Formación Continua (CFC) del Instituto Balseiro, que tuvo lugar entre los días 13 y 18 de julio de 1997.



Santillana

Mes	Fecha de Presentación de los Trabajos	Los Talentos son:	Nivel Primario E.G.B. 1 E.G.B. 2	Nivel Secundario E.G.B. 3 Polimodal	Nivel Terciario Universitario
Marzo	7 de Marzo al 1 de Abril	Prevención + Educación + Identificación= Protección	Dibujo	Ensayo Literario	Fotografía
Abril	4 de Abril al 30 de Abril	Disciplina + Persistencia + Compromiso Progreso	Ensayo Literario	Fotografía	Dibujo

Cualquier Institución Educativa que tenga alumnos de entre 7 y 25 años, puede participar en alguna de las tres categorías: fotografía, dibujo y ensayo literario. Todo lo que hay que hacer es sacar una foto, hacer un dibujo o escribir un ensayo literario sobre los Talentos para la Vida que se desarrollan mensualmente. La participación es gratuita tanto para las Instituciones Educativas como para los alumnos participantes.

ENTRÁ A NUESTRA PÁGINA
WWW.TALENTOSPARALAVIDA.COM
 PARA TENER MÁS INFORMACIÓN



Las Instituciones Educativas envían en un solo paquete los trabajos, sin que sea obligatoria la participación en todos los meses del ciclo lectivo. Recibirán medallas de Oro, Plata y Bronce los tres primeros premios de cada categoría y 10 Menciones Especiales en cada disciplina. Junto con estos premios, los ganadores recibirán otros premios de las empresas auspiciantes.





El descanso nocturno en los adolescentes

Hemos tenido oportunidad de conocer, en forma reciente, el informe de una encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Médicas del Sueño a 1.100 alumnos, que asisten a escuelas secundarias porteñas y del Gran Buenos Aires.

Los datos obtenidos muestran un déficit promedio diario de dos horas de sueño, de lunes a viernes, en los jóvenes entre 12 y 19 años. El 80% de los encuestados duerme menos de ocho horas diarias y uno de cada cuatro duerme menos de seis horas diarias. El promedio general es de 7 h 10' por día.

La mayoría señaló que de lunes a viernes se acuesta a la medianoche o después; y el 65% se levanta a las siete de la mañana o antes. En general, se destaca un desajuste entre el momento de ir a la cama, que es más elástico, y el levantarse para ir a la escuela, que es inflexible. Los días feriados y durante las vacaciones, estos horarios se estiran: suelen dormir de 12 a 18 horas diarias.

Los alumnos encuestados admiten que por la falta de sueño presentan: una disminución en su rendimiento escolar (23%), dificultades para concentrarse y prestar atención en clase (44%), problemas para hacer las tareas escolares y estudiar (53%).

Del informe surgen hábitos y actividades que no favorecen el sueño y que realizan los alumnos encuestados antes de ir a dormir y, en muchos casos, cuando ya están en la cama: mirar televisión, escuchar música, jugar con la computadora, *chatear*, enviar y recibir mensajes escritos por el teléfono celular. En lugar de ir a dormir temprano se quedan "pegados" a Internet, a los videojuegos y a los programas televisivos. Se duermen con el televisor encendido, con los *walkman* en la oreja o escuchando música. En las habitaciones de muchos adolescentes de clase media hay equipos de música, televisor o computadora: 7 de cada 10 tienen equipo de música en su dormitorio; y 5 de cada 10, un televisor y/o una computadora.

Los investigadores señalan que por los cambios fisiológicos, hormonales y mentales, los adolescentes deberían dormir no menos de 9 horas diarias; es decir, más horas de las

que necesitan los chicos entre los siete y los once años y los adultos.

La deuda o falta de descanso nocturno se acumula y en algún momento se paga: déficit de concentración; problemas de aprendizaje, aplicación y rendimiento escolar; malhumor, irritación y brotes de violencia; casos de hiperactividad diurna.

Con frecuencia la falta de descanso nocturno se debe a hábitos de nuestra sociedad en su conjunto, pero en otras ocasiones existen situaciones médicas que dificultan el adecuado descanso durante el sueño. Estudios recientes han demostrado que en aquellos niños y adolescentes que roncan durante la noche, el rendimiento escolar puede verse afectado, como consecuencia de que su sueño se ve interrumpido.

La nocturnidad creciente de los chicos y jóvenes es la expresión de ciertos cambios producidos en los hábitos y costumbres de nuestra sociedad en los últimos años: horarios de trabajo flexibilizados, postergación en la hora para cenar, varios días de la semana con programas de televisión (de los llamados "fuertes") que finalizan cerca o después de la medianoche, Internet con servicios de tarifas reducidas.

Algunas recomendaciones de médicos y especialistas

- Consultar con el médico si el sueño es irregular o hay ronquidos, para descartar cualquier causa orgánica.
- Para los adolescentes, por sus necesidades fisiológicas y mentales, dormir no menos de 9 horas diarias.
- Evitar las siestas prolongadas y en las últimas horas de la tarde, porque retrasan la conciliación del sueño nocturno.
- Desarrollar rutinas que puedan favorecer la adquisición de hábitos para el sueño ordenado: acostarse y levantarse a la misma hora, leer antes de dormir.
- No es aconsejable comer, mirar televisión, usar la computadora y los videojuegos, escuchar música con los *walkman* en la cama.

ACTIVIDADES EN LA CASA DE LA EDUCACIÓN

Consudec

8 y 9 de abril del 2005

3° ENCUENTRO DE ACTUALIZACIÓN DOCENTE
ECONOMÍA Y GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES

“La disciplina contable: Actualización y enfoque didáctico”

Sábado 23 de abril 2005

INSTRUMENTO DEL PENSAR

**Una propuesta metodológica para la iniciación
en el pensamiento lógico**

Sábado 30 de abril 2005

LA CONSTRUCCIÓN DEL PEI Y EL PCI.
Estrategias para navegar sin naufragar

Sede

CASA DE LA EDUCACIÓN
Bartolomé Mitre 1869 Capital Federal

Coordinación general: Pedro Pablo Valsecchi

Organiza: **aulaconsulta**

Informes e inscripción:

Tel: 011- 4644-2235 email:info@aulaconsulta.com.ar