

EJERCICIOS DE COMPRENSIÓN LECTORA



6° PRIMARIA

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

CIENCIA.

10 de diciembre de 2018 – Diario de educación.

¿CÓMO APRENDE NUESTRO CEREBRO?

(Beatriz de las Heras, escritora)

La Neurociencia nos explica qué podemos hacer para aprender, independientemente de nuestras habilidades innatas.

Tras décadas de investigación, hoy podemos decir que estamos más cerca de comprender cómo aprende nuestro cerebro.

Hasta hace poco, solo se valoraba el coeficiente intelectual como base para saber si eras válido para estudiar. Hoy en día, se ha demostrado que esto no es del todo cierto.

Todo el mundo puede ser bueno en los estudios, pues para aprender hay que tener en cuenta factores como la motivación, la atención, la memoria o la mentalidad de crecimiento, entre otros.

Para que nos entendamos, si eres una persona con un coeficiente intelectual alto puedes llegar a tener dificultades en los estudios; al igual que si tienes un coeficiente intelectual medio, puedes llegar a sobresalir.

Bien, ahora que tenemos claras las ideas, vamos a ver cómo podemos ayudar a nuestro cerebro a aprender.

1. Para aprender, tenemos que poner en marcha dos elementos: entender y repetir. Primero entendemos algo que nos explican y luego trabajamos sobre ello (repetimos, investigamos, esquematizamos, debatimos, jugamos...) para que dicho conocimiento quede fijado en nuestro cerebro. Para aprender, empezaremos por lo más básico, pues no podemos aprender a dividir, si antes no hemos adquirido la habilidad de sumar, restar o multiplicar, por ejemplo. Si no tenemos clara la base, es mejor que demos dos pasos hacia atrás, para poder avanzar.

2. Crea un horario (flexible y adaptable) para estudiar. Es mejor aprender poco a poco. Cada nuevo conocimiento hace que se creen nuevas conexiones dentro de nuestro cerebro, donde se almacenará todo lo aprendido. Así que debemos ir poco a poco para ordenar bien los nuevos aprendizajes. Además, cada nuevo aprendizaje se construye teniendo en cuenta los aprendizajes anteriores, así que es mejor tener claro lo que guardamos en nuestro cerebro.
3. ¿Os suena esa frase de mamá sobre lo importante que es el dormirse temprano? Pues la ciencia le da la razón. Fijaos cómo funciona el cerebro: A lo largo del día pequeñas toxinas (metabolitos) salen de las neuronas de las células cerebrales y se acomodan alrededor de esas células. Esas toxinas no se pueden eliminar, pues las células cerebrales son muy grandes e impiden que las toxinas fluyan y se marchen. Sin embargo, mientras dormimos, las células cerebrales se hacen más pequeñas. Esto permite que el fluido cerebral pueda fluir y llevarse consigo esas toxinas que están perjudicando a nuestro proceso de aprendizaje. Es decir, si no dormimos el tiempo suficiente, nuestro cerebro no tendrá tiempo de desintoxicarse.
4. Si eres algo despistado, puedes ayudarte de autoinstrucciones. Escribe 4 o 5 instrucciones que debas recordar antes de salir de clase, antes de salir de casa o antes de entregar un examen. Cuanto más entrenes y repitas estas instrucciones más cerca estarás del éxito.
5. Mentalidad de crecimiento. La perseverancia y el esfuerzo harán que dos personas, en igualdad de condiciones, alcancen sus objetivos o fracasen. Para ello debes permitirte a ti mismo equivocarte, pues si no te equivocas, difícilmente podrás aprender. Caerse y levantarse de nuevo forma parte del proceso de aprendizaje.
"No fracasé, sólo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla", Thomas Edison.

PREGUNTAS

1. Indica verdadero o falso.

- Sólo los que tienen un coeficiente intelectual elevado pueden destacar en los estudios.
- La mentalidad de crecimiento implica a nuestra perseverancia y esfuerzo a la hora de conseguir nuestros objetivos.
- Dormir un número de horas suficientes es fundamental para nuestro aprendizaje.
- Para aprender, basta con repetir muchas veces el contenido, hasta que lo memoricemos.
- Las auto instrucciones nos ayudan a recordar cosas importantes en determinados momentos.

2. Indica la opción que consideras más acertada

- Si tu profesor/a te indica que dentro de 10 días vas a tener examen de Sociales.
 - a) Organizaré un horario para estudiar un poco cada día, durante esos 10 días.
 - b) Puedo empezar a estudiar 5 días antes.
 - c) Es un tema muy complicado, haga lo que haga no voy a conseguir aprobar.
- La noche antes de tener un examen.
 - a) Me acuesto tarde dando el último repaso.
 - b) Desconecto viendo una película, da igual la hora a la que termine.
 - c) Me acuesto temprano para tener la mente despejada.

3. Indica 5 acciones que puedas poner en práctica en tu día a día para mejorar tu rendimiento académico.

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

EL DIARIO

John abrió su diario, dispuesto a desahogarse por todo lo que le había sucedido durante el día.

Tuvo que limpiarse las manos varias veces, pues el sudor hacía que se le escurriese el bolígrafo y así no podía marcar las letras con la intensidad y la furia que requería la situación.

Probablemente había sido el peor día de toda su vida. Peor incluso que el día que se le rompió el pantalón por la entrepierna durante la hora de recreo. Peor que el día que se quedó dormido en la clase de inglés y despertó con las hojas pegadas a la cara, mientras toda la clase lo observaba. Peor que todos los malos días que recordaba que, por desgracia, habían sido muchos, demasiados.

Pero hoy era distinto. Hoy no podía contener las lágrimas que durante tanto tiempo habían permanecido cautivas en su interior. Ya no le quedaban motivos para sonreír. Pensándolo bien, tampoco tenía ganas de escribir.

John se tumbó en la cama. Le venían infinidad de pensamientos sobre todo lo que le había pasado. Pensamientos que se entrelazaban con otras situaciones vividas, sufridas.

-Si hubiera actuado así, en vez de...- se castigaba.

-Si no fuese tan... - se lamentaba.

Era más fácil culparse a sí mismo, que enjuiciar a todos los demás. ¿Cómo podrían estar todos equivocados? Yo soy el raro, yo soy el que no sabe cómo integrarse, yo, yo....

Pronto el día oscureció y John no encendió la luz. Era mejor no ver nada, era mejor no sentir.

Poco antes de las 19.00, el teléfono sonó. Jon no prestó atención, pero lo escuchó.

-¡John!, coge el teléfono, es tu amigo - gritó su madre desde la cocina.

-Yo no tengo amigos – se dijo a sí mismo.

- ¡John! ¿Me has oído? ¡Coge el teléfono!

El dolor de cuerpo dificultaba los movimientos, pero consiguió arrastrarse hasta el inalámbrico. – ¡Ya lo tengo! ¡Cuelga! – contestó a su madre.

- John ¿Cómo estás? – es la voz culpable de su amigo Mike al otro lado de la línea.

John piensa hacia dentro – ¿Cómo estoy? Serás traidor, convenido, falso, ...

Mike interrumpe los pensamientos de John – ¡Perdóname! –

¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE CONTINUASE Y TERMINASE ESTE CUENTO?

Escritura creativa. "El diario". Autora. Beatriz de las Heras

PREGUNTAS

1. ¿Cómo te gustaría que continuase y finalizase esta historia? Escribe tu propio texto.

Contesta estas **PREGUNTAS** teniendo en cuenta, únicamente, el texto leído (excluido tu final)

2. ¿Qué va a hacer John para desahogarse?
3. ¿Por qué crees que le sudan las manos?
4. ¿Cómo crees que es el día a día de John?
5. ¿Por qué crees que hoy ha sido el peor día de su vida?
6. ¿Dirías que John llora habitualmente?
7. ¿En qué estación del año crees que transcurre esta historia? ¿Por qué lo piensas?
8. ¿Qué piensas que ha podido hacer Mike para que John esté tan dolido?
9. ¿Piensas que John es víctima de acoso escolar?
10. Si John está sufriendo acoso escolar ¿Por qué se culpa a sí mismo por no integrarse?

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

CLAUDIA Y SU ASERTIVIDAD.

Cuando Claudia entró en casa, su rostro mostraba agotamiento y tristeza. Normalmente siempre volvía muy contenta del colegio, así que su abuela comprendió en seguida que algo había ocurrido.

– Claudia ¿quieres que salgamos a merendar? Han abierto una pastelería nueva y los pasteles tienen un aspecto delicioso – preguntó la abuelita.

– Gracias abuela, pero no tengo mucho apetito.

– Bueno cariño, pues si quieres me cuentas primero lo que te pasa y cuando te encuentres mejor y más alegre nos vamos juntas. ¿Qué te parece? ¿quieres contarme por qué estás tan triste?

Claudia estaba sorprendida, ¿cómo se habría enterado su abuela de lo sucedido en el cole?

Comenzó a ponerse muy nerviosa y su frente empezó a arrugarse como la de uno de esos perros que tienen tanta piel.

– Pero abuela, ¿cómo te has enterado?

– He visto tu cara y me he imaginado que algo te había pasado, porque esta mañana estabas muy contenta y ahora has vuelto totalmente abatida.

En ese momento, Claudia se relajó. Nadie había dicho nada, era todo un alivio.

– Pues veras abuelita, es que hoy me he peleado con mi mejor amiga, Paula, porque ella siempre me está diciendo lo que debemos hacer y a lo que debemos jugar. Pero hoy he sido muy egoísta, porque no me apetecía jugar al "pilla, pillá" y le he dicho que si no le importaba nos quedábamos sentadas. Es que me dolía un poco la tripa y cuando a Paula le sucede algo, yo siempre me quedo

a su lado. Sin embargo, ella se ha ido a jugar con otras niñas y me ha dicho que soy una egoísta por no querer jugar.

La abuela se quedó unos segundos en silencio, respiró hondo y se acercó a la librería.

Con el dedo seleccionó un minúsculo cuento, lo sacó y lo abrió.

Te voy a contar una historia.

Este libro se llama "La asertividad de Ruth"

Había una vez una pequeña llamada Ruth. Todo el mundo decía de ella que era la niña más buena de la aldea. Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar a los demás, aunque tuviese que dejar lo que estuviera haciendo. Era incapaz de decir que no a un amigo y siempre hacía todo lo que le pedían. Un día, llegó una niña nueva al colegio, se llamaba Marta. Era una niña bastante revoltosa, pero Ruth se presentó y le ofreció su ayuda para todo lo que necesitase.

Marta entendió que Ruth era muy buena y decidió aprovecharse de ella. Cada vez que su mamá le mandaba a hacer un recado, ella llamaba a Ruth y le encargaba que lo hiciera por ella.

Siempre le pedía que terminase sus deberes y no paraba de molestarla con pedidos agotadores.

Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar, pero una mañana amaneció enferma y tuvo que decir a Marta que no podría ayudarla con todo lo que le pedía. También tuvo que pedir al resto de personas de la aldea que la dejaran descansar, pues con tanto ayudar a los demás había descuidado su salud y había enfermado.

Pasados unos días, Ruth mejoró y volvió a la escuela, pero para su sorpresa ninguna amiga le quería dirigir la palabra.

En seguida se dio cuenta de que Marta estaba todo el rato cuchicheando a sus espaldas. De pronto, una de sus mejores amigas se acercó y le dijo: "Ruth, eres muy egoísta, estos días hemos tenido que jugar solas y nadie nos ha ayudado a hacer las cosas"

Ruth no entendía como habiendo sido siempre tan buena con todo el mundo, ahora nadie agradecía su esfuerzo.

En ese momento, un niño, que siempre jugaba solo, se acercó a ella y le dijo: yo seré tu amigo. Pero no quiero que hagas siempre lo que yo te diga, al igual que yo no lo haré. Los amigos deben ser sinceros y tenemos que ser capaces de decir "no" cuando algo no nos parezca bien.

Ruth sonrió; ella no estaba acostumbrada a que nadie tuviese en cuenta su opinión. Durante toda su vida se había dedicado a complacer a los demás y nunca nadie había tenido en cuenta si le apetecía o no hacerlo.

Y desde entonces Ruth aprendió el valor del respeto hacia uno mismo y hacia los demás y la importancia de la amistad sin condiciones.

La abuelita dio por terminado el cuento, se quitó sus gafas y se dirigió a Claudia diciendo:

– La moraleja de este cuento, querida nieta, es que hay que saber decir que "no", con respeto hacia los demás, pero también sabiendo respetar tus propios deseos. No por complacer a todo el mundo vas a conseguir que todos sean tus amigos.

Si alguien no es capaz de tener en cuenta tu opinión, tal vez no te interese tenerlo como amigo o amiga.

En la vida hay que saber decir que no cuando algo no te apetece o no te parece correcto. El respeto y las buenas formas no deben estar reñidos con saber hacer entender cuáles son tus

preferencias. Si en algún momento no puedes ayudar a alguien porque estás muy ocupado, debes ser capaz de decir "no"; a veces hay que dar importancia a tus propias obligaciones.

Así que "NO" Claudia, no te has comportado como una egoísta con tu amiga Paula. Lo único que ha ocurrido es que has encontrado tu asertividad.-

- ¿Cómo? - preguntó Claudia con el gesto torcido.

- Pues eso, que has encontrado tu asertividad. Has aprendido a decir que "NO" cuando ha sido necesario y sin faltar al respeto a nadie. Y lo más importante es que al ser asertiva has aprendido a respetar tus propias opiniones, porque ¿sabes qué? Todos tenemos derecho a dar nuestra opinión, y a ser tenidos en cuenta.

Y ahora, ¿te apetece merendar o te prefieres descansar en casa? Ya sabes. tienes derecho a decidir, pues por fin has encontrado tu asertividad.-

- Pues veras abuela, con tanta asertividad se me ha abierto el apetito, así que acepto tu invitación. -

Y tú ¿sabes dónde está tu asertividad? Disfruta con tus amigos y haz que tu opinión se haga respetar.

Autora: Beatriz de las Heras García. Cuentos con valores

www.cuentosyrecetas.com

PREGUNTAS

1. ¿Con quién se pelea Claudia?
2. ¿Quién es Ruth?
3. ¿Qué es la asertividad? Defínela poniendo un ejemplo.
4. Cuando alguien no hace lo que le pides ¿Piensas que es un egoísta o que no es tu amigo?
5. Si te hubiera pasado a ti lo mismo que a Claudia ¿Cómo habrías reaccionado?
6. Pon a prueba tu asertividad y la de tus amigos.

Inventa un escenario donde podáis hacer preguntas y dar respuestas asertivas. Adapta las preguntas y las respuestas a tu vida escolar o a tu vida familiar.

Por ejemplo: ¿Puedes terminar este informe por mí? Tengo tanto trabajo que no me da tiempo de terminarlo para mañana.

- Respuesta pasiva: Bueno, estoy bastante liada, pero te lo prepararé (y sumas este trabajo a tu larga lista de tareas)
- Respuesta agresiva: Yo también tengo mucho trabajo, búscate la vida como hacemos todos.
- Respuesta asertiva: **Me gustaría** ayudarte, **pero** tengo mucho trabajo, así que me va a ser imposible. ¿**Qué te parece si** mañana, a primera hora, te echo una mano? A las 8.30 no suele haber nadie. Si lo traes medio hecho, seguro que entre las dos lo podemos revisar.

MATERIAL PROPIEDAD DE CUENTOS Y RECETAS



PROHIBIDA SU VENTA O DISTRIBUCIÓN
A TRAVÉS DE OTROS PORTALES WEB