



## Clases que dejan huella: la magia del sueño

Sábado a la tarde en la cocina de mi casa: la mesa llena de hojas, cuadernos, biromes y la infaltable notebook. ¿Mis tres hijos? Jugando en el patio y mientras aprovecho para pensar mis clases de las próximas semanas. Me acerco a la ventana a ver qué están haciendo, ¡hay que sospechar cuando hay silencio! Me tomo un mate y dejo que mi mente recorra la semana que viene: cómo organizar la clase de ciencias sociales para mi cuarto grado, qué temas tocar, qué actividades harán que mis estudiantes se entusiasmen y realmente aprendan.



Hace poco participé de una capacitación sobre neurociencia y aprendizaje, y una idea se quedó grabada en mi cabeza: el sueño no es un descanso pasivo, sino un momento activo en el que el cerebro consolida lo que los/as chicos/as aprenden durante el día. Siento que esto puede cambiar por completo la forma en que planifico mis clases.

Mientras escribo mis apuntes, voy tomando decisiones concretas sobre cómo voy a organizar cada momento de la semana. Me propongo espaciar los contenidos: en vez de dar todo el tema en una sola jornada, decido dividirlo en dos bloques, uno el lunes y otro el martes. Sé que el lunes a la noche cuando se duerman, los/as alumnos/as activarán en su hipocampo los recuerdos del día y los transferirán a la corteza cerebral, fijando mejor la información.

Otra decisión: ¿Cómo reforzamos los conocimientos?



Voy a dejar tiempo para repasar al día siguiente... Planeo comenzar la clase del martes con una breve actividad de repaso. De esta manera, aprovecho que el sueño ya consolidó parte de lo aprendido, y activo la recuperación de la memoria, reforzando los conceptos.

¡No los voy a tapar de información! Recuerdo un tip muy importante: favorecer las pausas y no la saturación. En lugar de dar una explicación extensa, voy a intercalar breves descansos activos: juegos de movimiento, preguntas rápidas o trabajo en grupo. Así evito la sobrecarga de información, algo que podría impedir la correcta codificación en el hipocampo.

Ah.. algo más para tener en cuenta. Voy a incluir actividades que conecten y motiven. Entonces me decido por una experiencia práctica y lúdica. Sé que las experiencias con carga emocional y significativa se consolidan mejor durante el sueño, porque se integran más profundamente en la corteza cerebral.

Así quedó mi planificación para el próximo lunes y martes:

# Mi planificación

- Grado: 4.º grado
- Área: Ciencias Sociales
- Duración: 80 minutos por día
- Fechas: Lunes y martes
- Tema: Efemérides del 17 de agosto – Muerte de José de San Martín (1850)
- Objetivos generales:
  - Identificar los hechos más importantes de la vida de José de San Martín y sus principales acciones en la independencia argentina, mencionando al menos 5 eventos clave durante las clases del lunes y martes.
  - Explicar cómo las decisiones de José de San Martín influyeron en la independencia de Argentina y relacionarlas con conceptos de libertad y ciudadanía, respondiendo al menos 3 preguntas guía y participando en la actividad del mural durante las clases del lunes y martes.
- Propósitos docentes:
  - Promover el conocimiento de la vida y acciones de José de San Martín, favoreciendo la comprensión de su importancia histórica en la independencia de Argentina.
  - Desarrollar la memoria significativa de los alumnos mediante actividades lúdicas, participativas y visuales, que faciliten la consolidación de los contenidos aprendidos.
  - Fomentar la reflexión y el pensamiento crítico sobre los valores y decisiones de los protagonistas de la historia argentina.
  - Generar un ambiente de aprendizaje activo, donde los estudiantes puedan interactuar con los contenidos, con sus pares y con materiales didácticos, respetando ritmos y tiempos de atención.
- Recursos: Cuaderno, biromes, hojas, notebook, imágenes, mapas, video corto, tarjetas para línea de tiempo, material para mural.
- Estrategias pedagógicas: Espaciar contenidos, repasar al día siguiente, pausas activas, actividades significativas y lúdicas.
- Evaluación: Observación de la participación, registro de aprendizajes en cuadernos, mural grupal, actividad de repaso y preguntas guía.

*Sandra*

Sandra Sturla

# Lunes – 80 minutos

## Objetivos:

- Identificar al menos 5 hechos clave de la vida de José de San Martín mediante la línea del tiempo y la exposición visual durante la clase.
- Reconocer la relevancia de los eventos históricos presentados y relacionarlos con la independencia argentina, participando activamente en el juego grupal y las preguntas rápidas.
- Registrar en el cuaderno lo aprendido a través de dibujos o frases, consolidando la memoria significativa antes del cierre de la clase.

## 1. Bienvenida y conexión inicial (10 min)

- Saludo y breve conversación sobre la efeméride.
- Pregunta disparadora: "¿Quién fue José de San Martín? ¿Qué saben de él?"
- Registro de ideas previas en el pizarrón.

## 2. Bloque de información activa (20 min)

- Breve exposición sobre la vida de San Martín: nacimiento, acciones principales, importancia en la independencia de Argentina.
- Uso de imágenes, mapas y un video corto de 2-3 min sobre su vida.
- Se incluyen pausas cortas cada 5-7 minutos para preguntas rápidas y reacciones de los alumnos (movimiento o levantar la mano).

## 3. Actividad lúdica / significativa (25 min)

- Juego de "Línea del tiempo": los alumnos ordenan tarjetas con eventos de la vida de San Martín.
- Trabajo en parejas o grupos pequeños, fomentando discusión y colaboración.
- Preguntas guía: "¿Por qué creen que esto fue importante?"

## 4. Pausa activa (5 min)

- Estiramiento, movimiento en mini juego de repaso: "¿Quién puede recordar un dato de San Martín que vimos recién?"

## 5. Cierre y registro de aprendizajes (20 min)

- Los alumnos escriben o dibujan en sus cuadernos lo que más les llamó la atención de San Martín.
- Pregunta de reflexión para casa: "Piensen en por qué recordamos a San Martín hoy, ¿qué nos enseñan sus acciones?"

*Sandra*



## Martes – 80 minutos

### Objetivos:

1. Recordar al menos 5 hechos aprendidos el lunes sobre la vida de José de San Martín mediante la actividad de repaso inicial.
2. Explicar cómo las decisiones de San Martín impactaron en la independencia argentina, respondiendo al menos 3 preguntas guía durante la profundización y el mural grupal.
3. Participar en la construcción del mural y expresar ideas sobre valores históricos, consolidando el aprendizaje a través de actividades lúdicas y colaborativas.

### 1. Repaso inicial (10 min)

- Actividad rápida de recuperación de memoria: "Lluvia de recuerdos" o "Mapa mental en grupo" de lo que aprendieron el lunes.
- Uso de preguntas guía para activar el hipocampo y reforzar la memoria.

### 2. Profundización (20 min)

- Lectura compartida de un cuento o fragmento adaptado sobre San Martín y la independencia.
- Conversación guiada sobre valores y decisiones de San Martín: liderazgo, valentía, compromiso con la libertad.

### 3. Actividad práctica y significativa (30 min)

- Creación de un mural o cartel en el aula con imágenes, palabras clave y dibujos sobre San Martín y la independencia.
- Cada grupo se encarga de un aspecto: hechos importantes, imágenes, valores o frases.
- Reflexión final sobre cómo su vida sigue siendo un ejemplo hoy.

### 4. Pausa activa (5 min)

- Mini juego de preguntas rápidas sobre la efeméride y los aprendizajes del lunes.

### 5. Cierre y reflexión final (15 min)

- Compartir en voz alta lo aprendido.
- Pregunta de cierre: "Si pudieran enviar un mensaje a San Martín, ¿qué le dirían?"
- Registro en el cuaderno y asignación de una mini tarea opcional: investigar un dato curioso sobre su vida y traerlo el jueves.

Sandra

Sandra Sturla

Mientras cierro el cuaderno, sonrío. Antes pensaba que lo importante era cuánto lograba enseñar en una sola clase. Ahora sé que **el verdadero aprendizaje ocurre también después de la escuela, cuando mis estudiantes duermen.**

**Al planificar de esta forma, les estoy dando algo más que contenidos: les doy la oportunidad de que su cerebro haga el trabajo invisible de consolidar, reorganizar y guardar ese conocimiento para toda la vida.**