



Una iniciativa de:

Mi Historia  
Entender el pasado. Diseñar el presente. Construir el futuro.



radio trompo  
la voz juvenil



## Título:

¿Es saludable madrugar tanto para ir a clase?

## Categoría:



## Contexto:

Este texto presenta una situación que viven muchos estudiantes en Colombia: tener que levantarse muy temprano para ir al colegio, explicando que existe un proyecto de ley en Colombia llamado “Estudio sin madrugón”, que busca que los colegios no comiencen clases antes de las 7:00 a. m., basándose en estudios científicos sobre el sueño y el rendimiento académico. El texto invita a reflexionar sobre cómo se organizan los horarios escolares y cómo estos influyen en la vida cotidiana de niños y jóvenes.

La actividad se desarrolla en cuatro fases, y cada una cumple un papel importante en el aprendizaje. En la primera fase, los estudiantes comprenden la información básica y aclaran conceptos clave. En la segunda, analizan esa información y la relacionan con su realidad, fortaleciendo el pensamiento crítico. En la tercera fase, dialogan y comparten puntos de vista, lo que fomenta la empatía y el respeto por las ideas de los demás. Finalmente, en la cuarta fase crean un producto propio, donde expresan lo aprendido y desarrollan autonomía, reflexión y responsabilidad. Para cerrar la actividad, se sugiere realizar una puesta en común donde los estudiantes compartan lo que más les llamó la atención, qué aprendieron y si cambió su forma de pensar sobre el tema. Este cierre permite consolidar los aprendizajes, reforzar la escucha respetuosa y conectar lo trabajado con la vida cotidiana.

## Objetivos de aprendizaje:

- Identificar y explicar las ideas principales del texto sobre los horarios escolares y el sueño, reconociendo hechos, testimonios y evidencias científicas que sustentan el debate.
- Analizar cómo los horarios escolares influyen en la vida cotidiana, el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes, relacionando la información del texto con experiencias propias y con el contexto educativo.
- Argumentar opiniones informadas sobre los horarios escolares, escuchando diferentes puntos de vista y considerando tanto el bienestar de los estudiantes como las realidades familiares y sociales.

[www.radiotrompo.com](http://www.radiotrompo.com)



radio trompo  
la voz juvenil





Mi Historia  
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



# Radio Trompo para profesores, padres y cuidadores

## Actividad: 20260307

	<b>Exploradores</b> 🚗 10 a 12 Años	<b>Analistas</b> 💡 13 a 14 Años	<b>Transformadores</b> 📢 15 a 16 Años
<h3>Entender</h3> <p>Identificar los hechos principales y resumir la información con palabras propias</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Quiénes son Zahariana y Juan José y qué cuentan sobre levantarse temprano para ir al colegio? (AC1)</li> <li>¿Qué idea propone el proyecto "Estudio sin madrugón" y por qué algunos científicos creen que podría ayudar a los estudiantes? (AC1, AC2)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué nos muestran las experiencias de Zahariana y Juan José sobre cómo se sienten los estudiantes cuando duermen poco? (AC1, AC2)</li> <li>¿Qué dicen los estudios científicos sobre empezar las clases más tarde? (AC1, AC2, C1)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué nos muestran las historias de Zahariana y Juan José sobre el sueño y el cansancio en la vida escolar? (AC1, AC2)</li> <li>¿Qué propone el proyecto de ley "Estudio sin madrugón" y qué dicen los estudios científicos sobre la hora de entrada al colegio? (C1, AC2, C1)</li> </ol>
<h3>Analizar</h3> <p>Relacionar lo que ocurre en la historia con experiencias reales de niñas, niños y jóvenes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Piensa en tu propia mañana antes de ir al colegio: ¿a qué hora te levantas y cómo te sientes en las primeras clases del día? ¿Con sueño o con energía? (AC3, B1, HPZ1)</li> <li>En el texto algunos estudiantes deben caminar mucho para llegar al colegio. ¿Cómo crees que eso puede afectar su energía para aprender durante el día? (AC2, HPZ4)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Piensa en tu propia rutina: ¿Crees que dormir más o menos cambia tu capacidad para concentrarte? Explica por qué. (AC3, HPZ1, B1)</li> <li>¿Cómo crees que el lugar donde vive un estudiante puede influir en su descanso, su energía y su aprendizaje? (AC2, HPZ4, C1)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Piensa en tu rutina: ¿Crees que el sueño influye en tu capacidad para concentrarte o aprender? Explica por qué. (AC3, HPZ1, B1)</li> <li>En el texto se cuenta que algunos estudiantes rurales caminan mucho tiempo para llegar al colegio. ¿Cómo crees que las condiciones del lugar donde vive un estudiante pueden influir en su descanso, su energía y su aprendizaje? (AC2, HPZ4, C1)</li> </ol>
<h3>Discutir</h3> <p>Compartir opiniones y emociones, escuchando y respetando distintos puntos de vista</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Crees que empezar clases un poco más tarde ayudaría a los estudiantes a aprender mejor? ¿Por qué piensas eso? (AC4, C2)</li> <li>Imagina que puedes hablar con las personas que deciden las reglas de la educación. ¿Qué les dirías sobre el sueño y los horarios del colegio? (C2, C4, HPZ3)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Algunas personas creen que empezar clases más tarde ayudaría a los estudiantes a aprender mejor, pero otras dicen que sería difícil para las familias que trabajan temprano. ¿Cómo se podría encontrar un equilibrio? (AC4, HPZ3, C3)</li> <li>¿Qué le dirías al Congreso sobre los horarios escolares y el descanso de los estudiantes? (AC4, C2, C4)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Algunas personas creen que empezar clases más tarde ayudaría a los estudiantes a aprender mejor, pero otras dicen que sería difícil para las familias que trabajan temprano. ¿Qué opinas tú? (AC4, HPZ3, C3)</li> <li>Si tuvieras que decidir sobre la ley "Estudio sin madrugón", ¿votarías a favor o en contra? Explica tus razones (AC4, C2, C4)</li> </ol>
<h3>Crear</h3> <p>Expresar ideas de forma creativa y compartirlas con Radio Trompo para generar conversación</p>	<p><b>ACTIVIDAD</b></p> <p>Haz un dibujo o caricatura que muestre la diferencia entre "ir al colegio con sueño" y "ir al colegio descansado", incluye una frase que explique tu idea. (ADC5, B1, HPZ2)</p> <p>Compartelo con Radio Trompo por </p>	<p><b>ACTIVIDAD</b></p> <p>Audio 30 segundos</p> <p>Graba un audio corto en el que les envíes un mensaje a los congresistas diciendo lo que piensas de la ley "Estudio sin Madrugón" (ADC5, C2, B4)</p> <p>Compartelo con Radio Trompo por </p>	<p><b>ACTIVIDAD</b></p> <p>Visítanos en nuestras redes sociales @radiotrompo, busca la publicación en la que hablamos sobre este tema y deja un comentario en el que nos cuentes si estás a favor o en contra de la ley Estudio sin Madrugón y por qué (ADC5, C2, B4)</p>

Da click a cada edad para leer la noticia del día según corresponda



# MATRIZ PEDAGÓGICA

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Alfabetización crítica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1)</li> <li>• Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)</li> <li>• Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)</li> <li>• Construir una opinión informada (AC4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onda del Día: explicación de hechos y contexto</li> <li>• Preguntas de análisis y discusión</li> <li>• Actividades de lectura y escucha crítica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejor comprensión lectora</li> <li>• Opiniones más informadas</li> </ul>	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Educación para la Ciudadanía Global</p>
Alfabetización digital crítica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1)</li> <li>• Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2)</li> <li>• Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3)</li> <li>• Verificar información y contrastar fuentes (ADC4)</li> <li>• Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de noticias y su circulación en redes sociales</li> <li>• Reflexión guiada sobre emociones, viralidad y narrativas digitales</li> <li>• Módulos especializados (redes, IA, desinformación, verificación)</li> <li>• Producción de contenidos juveniles con enfoque ético y seguro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor capacidad de verificación y lectura crítica digital</li> <li>• Uso más consciente y seguro de redes sociales</li> <li>• Reducción de prácticas de polarización y amplificación emocional</li> </ul>	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Alfabetización Mediática e Informativa (AMI)</p>



# MATRIZ PEDAGÓGICA

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Habilidades para la paz	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Autoconocimiento (HPZ1)</li> <li>•Autogestión (HPZ2)</li> <li>•Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3)</li> <li>•Conciencia social (HPZ4)</li> <li>•Toma de decisiones responsables (HPZ5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo guiado</li> <li>•Reflexión y expresión creativa</li> <li>•Escucha y desacuerdo respetuoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor regulación emocional</li> <li>•Aumento de la autoeficacia</li> </ul>	<p>MEN: Convivencia y paz</p> <p>UNESCO: Educación para la paz y no violencia</p>
Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconocer emociones asociadas a la información (B1)</li> <li>•Procesar la actualidad sin saturación (B2)</li> <li>•Construir seguridad y pertenencia (B3)</li> <li>•Fortalecer la agencia personal (B4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lenguaje informativo cuidado</li> <li>•Espacios de conversación seguros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor ansiedad frente a las noticias</li> <li>• Mayor confianza para hablar de temas complejos</li> </ul>	<p>MEN: Convivencia y paz</p> <p>UNESCO: Enfoque de bienestar y aprendizaje socioemocional</p>
Ciudadanía	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conectar la actualidad con derechos y responsabilidades (C1)</li> <li>•Desarrollar voz propia (C2)</li> <li>•Participar sin polarización (C3)</li> <li>•Pensar el futuro y el proyecto de vida (C4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Preguntas abiertas</li> <li>•Espacios de creación y participación juvenil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Participación reflexiva</li> <li>•Ciudadanía como práctica cotidiana</li> </ul>	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática; Pluralidad</p> <p>UNESCO: Participación cívica y ciudadanía democrática</p>

