



Comprensión lectora

3.º de ESO

Comprensión lectora: el texto expositivo

Por qué a los adolescentes les cuesta dormirse pronto. Estructura, conectores y datos. Con solucionario razonado.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Texto

«Texto escrito para esta ficha a partir de lo que hoy se sabe sobre el sueño en la adolescencia.»

El reloj que se retrasa

Casi todas las familias con hijos adolescentes conocen la escena: a las once de la noche el chico o la chica está despierto del todo, y a las siete y media de la mañana no hay forma de sacarlo de la cama. Suele interpretarse como pereza o como falta de disciplina. Sin embargo, buena parte de la explicación es biológica.

El cuerpo humano funciona con un reloj interno, el **ritmo circadiano**, que se repite aproximadamente cada veinticuatro horas. Ese reloj regula, entre otras cosas, la temperatura corporal y la producción de **melatonina**, la hormona que prepara al organismo para dormir. Cuando oscurece, la melatonina aumenta y aparece el sueño; con la luz de la mañana, disminuye.

Durante la adolescencia, ese reloj se desplaza. La melatonina empieza a liberarse más tarde que en la infancia, de modo que el sueño llega también más tarde. No es que el adolescente no quiera dormir: es que su cuerpo todavía no está preparado para hacerlo.

A este retraso se suman otros factores. Por un lado, las pantallas: la luz que emiten, sobre todo si se usan en la cama, retrasa todavía más la señal de sueño. Por otro, los horarios: las clases empiezan a la misma hora a los doce años que a los dieciséis, aunque el reloj interno haya cambiado.

Las consecuencias se notan. Los especialistas recomiendan entre **ocho y diez horas** de sueño diarias entre los trece y los dieciocho años, y muchos adolescentes duermen bastante menos entre semana. Dormir poco afecta a la atención, a la memoria y al estado de ánimo, y no se compensa del todo durmiendo mucho el fin de semana.

En definitiva, el desajuste no se explica por una sola causa, sino por la suma de un cambio biológico, unos hábitos y unos horarios. Por eso las soluciones también son varias: dejar el móvil fuera del dormitorio, mantener horarios parecidos todos los días y, en algunos países, retrasar la hora de entrada a clase.



Nivel 1 · Lo que dice el texto

1. ¿Qué es el ritmo circadiano y cada cuánto se repite?

2. ¿Qué función tiene la melatonina y cuándo aumenta?

3. Según el texto, ¿qué cambia en el reloj interno durante la adolescencia?

4. ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan entre los trece y los dieciocho años?

5. Escribe los dos factores que, además del biológico, retrasan el sueño.

- a) _____
b) _____

Nivel 2 · Cómo está construido

6. La estructura. Indica qué párrafos corresponden a cada parte.

- a) Introducción (se presenta el fenómeno): párrafo ____
b) Desarrollo (se explican causas y consecuencias): párrafos ____ a ____
c) Conclusión (se resume y se proponen soluciones): párrafo ____

7. Los conectores. Explica qué relación establece cada uno.

- a) «Sin embargo» (párrafo 1): _____
b) «Por un lado... Por otro» (párrafo 4): _____
c) «En definitiva» (párrafo 6): _____

8. Los términos técnicos aparecen en **negrita** y se explican dentro del texto. Copia cómo se define «melatonina» y di qué recurso usa el autor para definirla.



- 9. El texto expositivo pretende ser objetivo. Busca dos marcas de objetividad (persona gramatical, tipo de verbos, datos).**

Nivel 3 · Tu interpretación argumentada

- 10. El primer párrafo empieza con una escena cotidiana y no con una definición. ¿Por qué crees que el autor eligió ese comienzo?**

- 11. «No es que el adolescente no quiera dormirse: es que su cuerpo todavía no está preparado para hacerlo.» ¿Esta frase informa, opina o las dos cosas? Justifica tu respuesta.**

- 12. El último párrafo menciona que algunos países han retrasado la hora de entrada a clase. ¿Por qué el texto no dice si es buena o mala idea? ¿Qué tipo de texto sería si lo dijera?**



El reto

Convierte el texto en un **esquema** de una sola página:

1. Título y una frase que resuma el fenómeno.

2. Tres causas, cada una con un dato o ejemplo del texto.

3. Dos consecuencias.

4. Tres soluciones.

Después, escribe en **cinco líneas** un resumen para alguien de 1.º de ESO, sin usar las palabras «circadiano» ni «melatonina».



Solucionario

Ejercicio 1: es el **reloj interno** del cuerpo, que se repite aproximadamente **cada veinticuatro horas**.

Ejercicio 2: prepara al organismo **para dormir**; aumenta **cuando oscurece**.

Ejercicio 3: el reloj **se desplaza**: la melatonina se libera **más tarde** que en la infancia y el sueño llega más tarde.

Ejercicio 4: entre **ocho y diez horas** diarias.

Ejercicio 5: a) **las pantallas**, cuya luz retrasa la señal de sueño b) **los horarios** de clase, que no cambian con la edad.

Ejercicio 6: a) párrafo **1** b) párrafos **2 a 5** c) párrafo **6**. Se admite agrupar el 2 y el 3 como «explicación del mecanismo» y el 4 y el 5 como «factores y consecuencias».

Ejercicio 7: a) **contraste**: opone la interpretación habitual (pereza) a la explicación real b) **adición ordenada**: presenta dos factores uno tras otro c) **conclusión o resumen**: recoge lo dicho.

Ejercicio 8: «la hormona que prepara al organismo para dormir». El recurso es una **aposición explicativa** (o definición) entre comas, justo después del término.

Ejercicio 9: valen, entre otras: **tercera persona** e impersonalidad («suele interpretarse»); **presente de valor general** («funciona», «se repite»); **datos** («entre ocho y diez horas», «trece y dieciocho años»); ausencia de opiniones del autor en primera persona.

Ejercicio 10: para **captar la atención** y partir de algo que el lector reconoce; la definición llega después, cuando el lector ya se ha hecho la pregunta. Es una introducción deductiva desde un caso concreto.

Ejercicio 11: sobre todo **informa**, porque recoge lo que se sabe del retraso biológico. Pero tiene una intención: **corregir un prejuicio** («pereza»). Se admite «las dos cosas» si se argumenta que la estructura «No es que... es que» toma partido frente a una interpretación.

Ejercicio 12: porque el texto expositivo **explica sin valorar**; solo informa de que existe esa solución. Si diera su opinión y la defendiera con razones, pasaría a ser un **texto argumentativo**.

El reto: respuesta abierta. Se valora que cada causa lleve su dato y que el resumen final evite los tecnicismos sin perder exactitud.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Localiza definiciones y datos explícitos. C [] EP [] NC []
2. Reconoce introducción, desarrollo y conclusión. C [] EP [] NC []
3. Explica la función de los conectores. C [] EP [] NC []
4. Identifica marcas de objetividad. C [] EP [] NC []
5. Distingue informar de opinar. C [] EP [] NC []



6. Esquematiza y reformula para otro lector. C [] EP [] NC []

Cómo leer el conjunto

El 7 es el ejercicio que más diferencia a un lector de 3.º de uno de 1.º. Saber que «sin embargo» es un conector lo sabe casi todo el mundo; decir qué dos cosas enfrenta en este párrafo es otra cosa.

El 11 no tiene una única respuesta y conviene dejarlo así. Lo que se mide es que el alumno note que una frase expositiva también puede corregir una idea previa, y que eso no la convierte en opinión.

El reto es el mejor indicador de comprensión real: quien no ha entendido el mecanismo no puede explicarlo sin las palabras técnicas, y se nota en seguida.