

UNA GUÍA GRATUITA DE SMARTICK PARA FAMILIAS

Verano sin perder *el ritmo.*

Guía práctica para mantener matemáticas, lectura y buenos hábitos sin convertir las vacaciones en deberes.

INFANTIL

1.º - 4.º PRIMARIA

5.º - 6.º PRIMARIA

*30 minutos al día, varios días por semana:
matemáticas + lectura.*

EDICIÓN 2026

PRESENTACIÓN

Descansar sí. *Desconectar del todo, no.*

Después de un curso intenso, los niños necesitan descansar de verdad. Dormir más, jugar sin reloj, moverse, aburrirse, estar con la familia, vivir experiencias nuevas. Eso no es perder el verano. Es exactamente para lo que sirve.

Y al mismo tiempo, hay algo que la investigación educativa lleva más de un siglo confirmando: el aprendizaje no es como un interruptor. No se apaga y se enciende sin coste. Algunas habilidades —especialmente el cálculo fluido y la lectura comprensiva— se parecen más a un músculo: si no se usan durante semanas, pierden agilidad.

Los estudios sobre continuidad del aprendizaje en verano muestran que los alumnos que mantienen alguna práctica retoman el curso con más seguridad, menos ansiedad y mejor base que los que se desconectan por completo. La diferencia no viene de cuánto estudian. Viene de si mantienen algo o no.

Esta guía está construida sobre ese principio. No para que los niños estudien más en verano. Para que lleguen a septiembre con confianza, sin esa sensación de haber empezado desde cero.

El objetivo no es adelantar temario ni recuperar lo perdido. Es mantener vivo el hábito con el mínimo esfuerzo necesario.

TRES PREGUNTAS PARA ORIENTAR EL VERANO

1. *¿Están descansando de verdad, o solo cambiando de pantalla?*
2. *¿Hay algún momento del día que sea reconocible y tranquilo?*
3. *¿Hay lectura y matemáticas presentes, aunque sea de forma breve?*

Si las tres respuestas son sí, el verano va bien.

EL ENFOQUE

Descanso, rutina y pantallas bien usadas. *En ese orden.*

Un buen verano no es una extensión del colegio ni dos meses sin estructura. Es algo intermedio: espacio para vivir, con una pequeña rutina que no estorbe.

01 Descanso y experiencia

Dormir, jugar libremente, moverse, estar al aire libre, convivir, viajar, aburrirse, explorar. Son la parte más importante del verano.

02 Una rutina breve y predecible

Treinta minutos, normalmente por la mañana, antes de que el día se llene. Matemáticas y lectura. Sin más.

03 Pantallas con criterio

No es necesario prohibirlas. Sí es necesario que no sustituyan sueño, lectura, movimiento ni vida familiar.

*Menos pantalla.
Y mejor pantalla.*

- Sesiones cerradas con principio y final claros.
- Sin pantallas 30–60 min antes de dormir.
- Sin dispositivos durante las comidas.
- Antes de encender, comprobar que ya hubo movimiento, lectura y tiempo sin pantalla.

LA REGLA DE ORO

Breve, constante
y *adaptado*.

Breve

30 minutos son suficientes.

Constante

Mejor 5 días a la semana que mucho en agosto.

Adaptado

Ni demasiado fácil ni demasiado difícil.

BASE CIENTÍFICA

Lo que ocurre cuando se interrumpe el *aprendizaje*.

Desde 1906, múltiples investigaciones documentan el mismo fenómeno: una pérdida significativa en los niños que interrumpen el aprendizaje en verano. Tiene nombre: **desfase curricular**.

2,6

MESES PERDIDOS CADA VERANO

de curso perdidos en cálculo matemático por cada verano sin actividad.

COOPER ET AL. • 1996

+50%

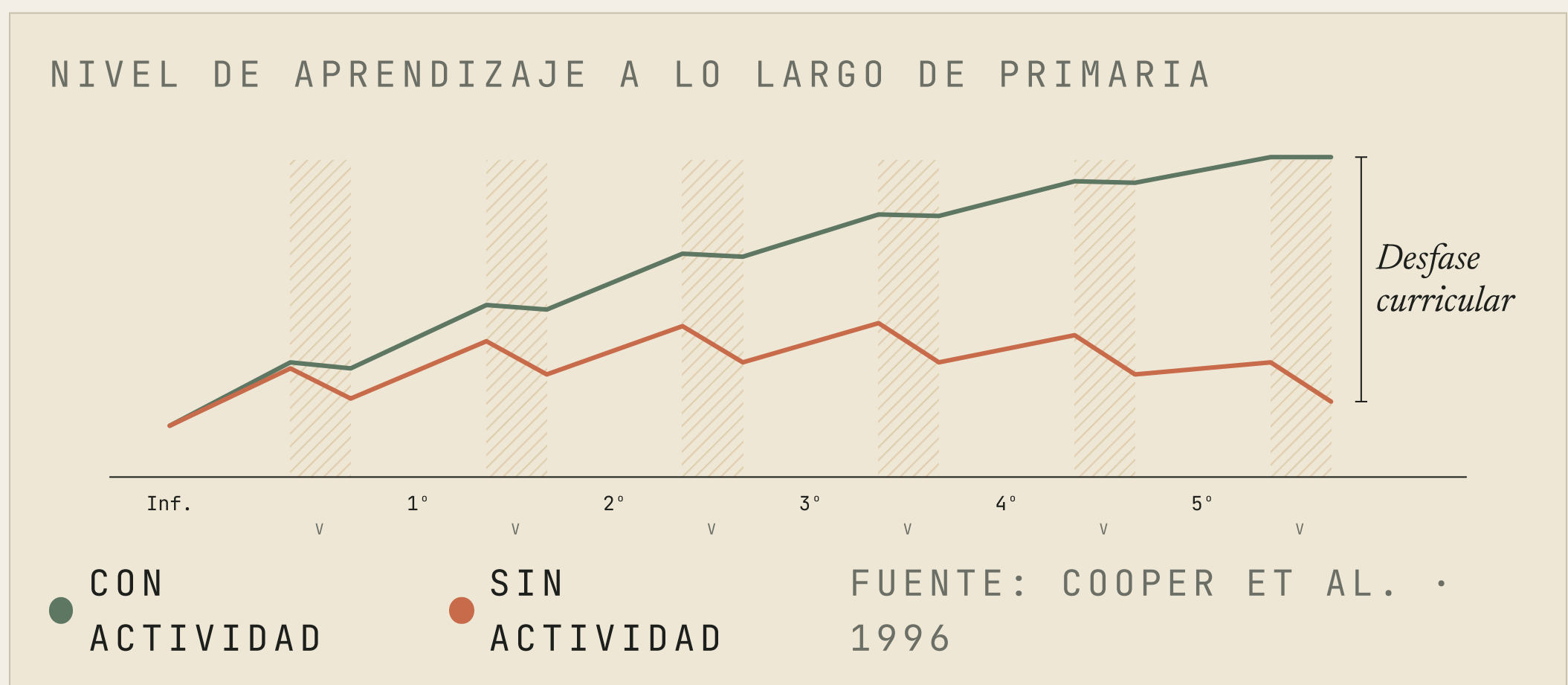
del desfase curricular en Primaria se explica por diferencias de aprendizaje en verano.

ALEXANDER ET AL. • 2007

93

programas de verano analizados en la revisión de referencia, de Infantil a Bachillerato.

COOPER ET AL. • 1996



LAS ACTIVIDADES

Aprender no es solo sentarse con un *cuaderno*.

Los niños aprenden en muchos lugares: en la cocina, en el supermercado, en una excursión, jugando a las cartas. Un buen verano no solo repasa: también ayuda a observar, explorar, razonar y conectar lo aprendido con la vida real.

01 Nivel ajustado al niño, no al curso
No el del curso terminado ni el que empieza. El que produce pequeños retos y sensación de logro, sin frustrar ni aburrir.

02 Duración breve y cerrada
Treinta minutos con principio y final claro son más sostenibles que una hora que se alarga y genera tensión.

03 Variedad de formato y contexto
La práctica no tiene que ser siempre en papel. Matemáticas en el supermercado, lectura en mapas, instrucciones o cómics.

04 Error sin consecuencias
El verano es el momento ideal para equivocarse sin presión. Pregunta útil: «¿Creéis que ha salido bien? ¿Lo comprobamos?»

MATEMÁTICAS

- **Cálculo mental breve**
Mantiene la automatización sin papel.
- **Problemas de vida real**
Contexto motivador con matemáticas reales.
- **Estimación antes de calcular**
Activa el sentido numérico.
- **Juegos de estrategia**
Razonamiento sin presión de examen.
- **Explicar cómo se ha resuelto**
Consolida comprensión profunda.

LECTURA

- **Lectura elegida por ellos**
La motivación propia multiplica la eficacia.
- **Lectura en voz alta compartida**
Modela fluidez y abre conversación.
- **Cómics, revistas, instrucciones**
Hábito sin presión literaria.
- **Preguntas de conversación**
Comprensión sin examen.
- **Audiolibros + conversación**
Mantiene vocabulario y atención.

LAS PREGUNTAS

QUE MÁS ENSEÑAN

¿Cómo lo habéis pensado? · ¿Hay otra forma de hacerlo? ·
¿Cuánto creéis que será, antes de calcularlo? · ¿Tiene sentido ese resultado?

EL PLAN

El mejor plan no es el más ambicioso. *Es el que se cumple.*

Muchas familias empiezan el verano con grandes planes. A veces funciona dos semanas. Luego llegan los viajes, el calor y el abandono. El error no es querer hacer mucho. Es no diseñar un plan que resista la realidad del verano.

¿QUÉ PERFIL SON? · IDENTIFICA EL PUNTO DE PARTIDA

PERFIL A Mantenimiento Terminaron bien. Conservar fluidez sin presión.	PERFIL B Refuerzo Terminaron con dudas. Consolidar bases.	PERFIL C Recuperar confianza Se bloquean. Sesiones breves, empezar fácil.	PERFIL D Reto avanzado Van por delante. Problemas abiertos y lógica.
--	---	---	--

30' al día *5 días a la semana · matemáticas + lectura* **15 MIN Matemáticas** + **15 MIN Lectura**

DÍA	MATEMÁTICAS (15')	LECTURA / COMPRENSIÓN (15')
Lunes	Cálculo mental adaptado	Lectura elegida en silencio
Martes	Problemas sencillos	Lectura + conversación
Miércoles	Matemáticas en la vida real	Comprensión de textos
Jueves	Cálculo, tablas o razonamiento	Lectura en voz alta
Viernes	Reto matemático o repaso	Resumen oral, vocabulario
<i>Sábado</i>	<i>Juegos, ajedrez, puzzles (opcional)</i>	<i>Lectura libre o biblioteca</i>
<i>Domingo</i>	<i>Descanso completo</i>	

✗ *«Como no habéis hecho nada, ahora hacéis matemáticas.»*

✓ *«Hacemos los 30 minutos y luego seguimos con el plan del día.»*

8 COSAS QUE HACER • 8 QUE EVITAR

8 cosas que hacer. 8 que evitar.

✓ 8 COSAS QUE HACER

- ✓ **Momento reconocible**
No la misma hora exacta, pero predecible: después del desayuno, antes de la piscina.

- ✓ **Dejar que elijan qué leer**
La motivación propia multiplica el tiempo real de lectura. Un cómic elegido vale más que un libro impuesto.

- ✓ **Vida real como contexto**
Compras, cocina, viajes, juegos. Las matemáticas tienen más sentido en situaciones reales.

- ✓ **Preguntar, no corregir**
«¿Creéis que ha salido bien? ¿Cómo lo comprobamos?» El error forma parte del proceso.

- ✓ **Celebrar el esfuerzo**
«Has trabajado muy bien» es más útil que «qué listo eres». El esfuerzo es lo que pueden controlar.

- ✓ **Visitar la biblioteca**
Los niños eligen sus propios libros. Efecto muy positivo sobre el hábito lector. Y es gratis.

- ✓ **Participar en los retos**
Los retos funcionan mejor cuando los adultos también juegan. «A ver si yo también lo sé.»

- ✓ **Retomar sin drama**
Un viaje o una semana desordenada no destruye el plan. La actitud al retomar importa tanto como el plan.

× 8 COSAS QUE EVITAR

- × **Dejar todo para agosto**
Recuperar en dos semanas lo de dos meses genera prisa y tensión. El desfase ya habrá caído demasiado.

- × **Repaso como castigo**
«Como estáis con la tablet, matemáticas» asocia el aprendizaje con consecuencias negativas.

- × **Materiales mal ajustados**
Demasiado fácil aburre. Demasiado difícil bloquea. Los dos acaban generando rechazo.

- × **Comparar con otros**
Las comparaciones aumentan la ansiedad y reducen la motivación sin mejorar el aprendizaje.

- × **Transmitir ansiedad matemática**
«Yo era malísimo en matemáticas» condiciona la actitud de los niños antes de que empiecen.

- × **Planificar demasiado**
Una rutina modesta 12 semanas produce más que un plan ambicioso que dura 10 días.

- × **Corregir cada error**
Dejar que revisen solos desarrolla autonomía. No toda corrección inmediata es útil.

- × **No retomar la rutina**
Un verano con viajes es un verano normal. Lo que importa es la capacidad de volver.

Lo que decide el verano no son los aciertos. Es la actitud al retomar.

EL RETO DEL VERANO

Este verano, el reto es *este*.

Los retos funcionan mejor que las obligaciones. Funcionan mejor cuando los adultos también participan y cuando se habla de las estrategias.

- | | |
|---|---|
| <p>1 Supermercado
Comparad dos productos. Calculad cuál es más económico por unidad.</p> <hr/> <p>2 Receta
Duplicad o dividid una receta. Medid con precisión.</p> <hr/> <p>3 Mapa
Encontrad una ruta y calculad cuánto tiempo tardaréis en llegar.</p> <hr/> <p>4 Tiempo
Leed un horario y calculad cuánto hay entre dos momentos del día.</p> <hr/> <p>5 Presupuesto
Organizad un pequeño presupuesto para algo que queráis hacer.</p> <hr/> | <p>6 Estimación
Antes de calcular, haced una estimación. Comprobad si estabais cerca.</p> <hr/> <p>7 Lectura elegida
Leed algo elegido por vosotros y contad qué os ha gustado.</p> <hr/> <p>8 Explicación
Resolved un problema y explicad en voz alta cómo lo habéis pensado.</p> <hr/> <p>9 Aire libre
Encontrad tres cosas al aire libre que podáis contar, medir o estimar.</p> <hr/> <p>10 Vuestro reto
Inventad un reto matemático o lector para la familia.</p> <hr/> |
|---|---|

RECURSOS • LLEGAR CON CONFIANZA, NO CON EL PASAPORTE LLENO.

RECURSO DESTACADO

Rutina guiada de matemáticas *con Smartick*

Una rutina matemática breve y adaptada al ritmo de cada alumno, sin que los padres tengan que preparar ni corregir ejercicios. Cuentan con packs específicos para el verano.

Lectura

Bibliotecas, cómics, revistas, audiolibros.

Lógica y juego

Ajedrez, puzzles, tangram, estrategia.

Movimiento

Parque, piscina, bici, naturaleza.

Cultura

Museos, experimentos, visitas históricas.

RECORDAD ESTO

Llegar a septiembre *con* *confianza.*

*Mantener vivo el hábito con el mínimo esfuerzo necesario.
30 minutos al día, varios días a la semana, matemáticas +
lectura. Ni más. Ni menos.*