

Ayude a su hijo a prepararse para los exámenes

Estamos en la temporada de los exámenes STAAR (Evaluaciones de Preparación Académica del Estado de Texas), y para muchos estudiantes el proceso redonda en considerable preocupación y ansiedad. A nivel de secundaria y preparatoria, esto puede llegar a causar mucho estrés, especialmente cuando los estudiantes comienzan a tomar los exámenes de fin de curso STAAR, dado que obtener calificaciones aprobatorias en estas evaluaciones es un requisito para su graduación de la escuela preparatoria. Padres: ustedes pueden tranquilizar a sus hijos, hacerles más llevadero el proceso, y ayudarlos a lograr el mejor rendimiento posible siguiendo las sugerencias que presentamos a continuación.

Conversen sobre los exámenes.

Platiquen abiertamente sobre las evaluaciones de manera positiva, animando a su hijo a esmerarse lo más posible. Pero no lo presione. Los estudiantes deben sentirse tranquilos ante la perspectiva de un examen, no estresados. Pregúntele cómo se está preparando, y en qué lo puede ayudar usted. Aliéntelo diciéndole que está orgulloso de sus esfuerzos.

Pregúntele si siente ansiedad a causa de los exámenes, y dígame que eso es normal.

Recuérdale que debe mantener una actitud positiva durante el examen y que puede motivarse con pensamientos como “¡Me va a ir bien!”. Dígame que si se siente estresado, o si se bloquea, respirar hondo durante unos segundos, o imaginar un sitio tranquilo como la playa o un parque le pueden servir para tranquilizarse. Si usted siente ansiedad al pensar en los exámenes de su hijo, no se lo comunique. Enséñele cómo relajarse.

Tenga expectativas realistas sobre el rendimiento de su hijo, pero motíVELO a dar lo mejor de sí.

Enfatice que el examen es solo una medida de su rendimiento académico, y no determina la inteligencia o el valor de una persona. Dígame que usted lo querrá siempre, más allá del rendimiento que logre en el examen, pero que es importante que se esfuerce lo más que pueda.

Anime a su hijo para que estudie y asegúrese de que cuente con un lugar bien iluminado y tranquilo donde hacerlo. Tener una hora constante para estudiar puede ayudar al estudiante a prepararse mejor para los exámenes y a establecer una rutina que le sirva para sentirse más seguro el día de un examen.

Repase con su hijo las siguientes sugerencias para los exámenes:

- Seguir exactamente todas las instrucciones escritas y orales.
- Leer detenidamente cada una de las preguntas.
- Identificar palabras clave, subrayarlas y resaltarlas.
- Parfrasear las preguntas difíciles; es decir, escribirlas usando palabras que le sea más fácil comprender.

- Eliminar las respuestas que se sabe son incorrectas. Si hubiera que adivinar, el proceso de eliminación aumenta las probabilidades de dar con la respuesta correcta.
- No cambiar la primera respuesta dada a menos que se sienta seguro de que estaba mal. La mayoría de los estudios realizados indican que por lo general, la primera respuesta dada es la correcta.
- No trabarse en una pregunta. Es mejor saltarla y volver a intentar luego.
- Contestar todas las preguntas, aunque sea preciso adivinar.
- Asegurarse de que todas las respuestas hayan sido correctamente transferidas del cuadernillo del examen a la hoja de respuestas.
- Usar todo el tiempo dado. Si hay tiempo de sobra, se pueden repasar las respuestas.
- En caso de ponerse nervioso, es mejor hacer una pausa para relajarse; respirar hondo durante unos segundos y aclarar la mente.

El día del examen, cerciórese de que su hijo esté descansado, que coma un buen desayuno, y que llegue a la escuela en hora.

Esté al tanto de las fechas de los exámenes, y evite concertar citas de cualquier tipo para esos días. La noche anterior a un examen, asegúrese de que su hijo se vaya a la cama temprano y que duerma bien esa noche. ¡Un descanso adecuado verdaderamente cambia las cosas! Si su hijo tiene el sueño liviano o generalmente no descansa bien, póngalo a realizar alguna actividad por la tarde. La nutrición también influye en el desempeño de un estudiante en un examen. Sírvale una buena comida, que no sea demasiado pesada, y asegúrese de que vaya a la escuela con ropa cómoda los días que vaya a presentarse a exámenes largos.

Esté atento a los resultados de los exámenes y luego platique con el maestro de su hijo para identificar áreas en las que el estudiante podría mejorar.

No olvide estar pendiente de los resultados, y enséñele a su hijo a aprender de sus errores. Reúnase con el maestro de su hijo para platicar con él a fin de identificar áreas en las cuales su hijo podría mejorar, y para determinar qué actividades podrían realizar en su casa para ayudar al estudiante a lograr mejores resultados en exámenes futuros.

Vea más información de STAAR en www.houstonisd.org/STAAR.