

Trucos para los tests

Los tests y las pruebas influyen en más cosas que las notas de sus hijos. Estudiar para prepararlos ayudará a sus hijos a aprender más y a recordar el material. Y los tests indican a los maestros en qué áreas necesitan insistir más los niños.

He aquí algunas estrategias para ayudar a sus hijos a que se organicen, a que estudien con eficacia y a que estén tranquilos el día del examen.



Organizarse

Aprender a organizarse enseña a su hijo buenos hábitos de estudio para ahora y para el futuro. He aquí ideas que pueden serles útiles.

Crear un lugar de estudio. Que su hijo encuentre un sitio tranquilo para trabajar (dormitorio, comedor). Coloquen una caja o una cesta en la que su hijo pueda guardar materiales de estudio (apuntes, fotocopias) y otro recipiente para herramientas de trabajo (lápices, borradores). Pongan en un estante cercano o en una mesa materiales de referencia como un diccionario, un diccionario de sinónimos y un atlas.

Llevar un calendario. Sugiera a su hijo que resalte en su calendario con pegatinas o dibujos las fechas de sus exámenes y pruebas. Puede contar las fechas que faltan para un test colocando una estrella o una señal en cada día que estudie.

Alistar los materiales.

Cuando su hijo vuelva de la escuela o de las actividades después de la escuela, dígame que dedique 10 minutos a vaciar su mochila y repasar su

archivador con usted. Puede sacar los papeles o los libros que necesita para estudiar (palabras para el dictado, términos de ciencias) y colocarlos en su lugar de estudio. Así sabrá dónde puede encontrarlos cuando llegue el momento de trabajar.

Estudiar diariamente. Anime a su hijo a que estudie un poco cada día en lugar de esperar a la noche anterior al examen. Entenderá mejor el material en lugar de simplemente memorizarlo. Hará mejor el examen y a la larga recordará más cosas.



Aprender estrategias de estudio

Con estas ideas su hija aprovechará más el tiempo que dedique al estudio.

Estudiar las materias de una en una. Ayude a su hija a que se concentre en lo que está estudiando sugiriéndole que trabaje en sus asignaturas de una en una. Por ejemplo, debería terminar sus palabras del vocabulario antes de empezar con las tablas de la multiplicación.

Reforzar la memoria. Que su hija use un folio de papel para hacer un mini cartel con cosas que está estudiando. Por ejemplo, si está aprendiendo sobre el transporte su cartel podría contener dibujos o fotos de revistas con distintas maneras de viajar. Puede colocar los carteles en sitios donde los vea a diario tal como la pared de su dormitorio o la nevera.



Anticipar preguntas de examen. Cuando su hija estudie, anímela a que haga una lista de preguntas que podrían hacerle en el examen. Puede guardarlas durante un día y luego usarlas como un test de práctica para ver si se sabe las respuestas.

Combinar métodos de estudio. Sugíerale a su hija que se aprenda la información de varias maneras. Por ejemplo, si le van a preguntar sobre el sistema solar podría leer la información y luego hacer un modelo usando bolas de distintos tamaños. A continuación podría hacer fichas con términos de vocabulario como *galaxia* y *cometa*.

Preguntar. Cuando su hija no entienda algo dígame que pida ayuda. Recuérdele que le puede hacer preguntas a usted o a su maestra.

continúa



Prepararse la noche anterior

La regularidad en los hábitos matutinos puede contribuir a que su hija empiece con buen pie el día del examen. He aquí tareas para la noche anterior al examen que le facilitarán las cosas al despertarse por la mañana.

Empacar para la escuela. Anime a su hija a que meta los libros y los materiales escolares en su mochila antes de irse a dormir. Así tendrá todo listo por la mañana.

Decidir qué ponerse. Eliminen las dudas matinales sobre la ropa incluyendo en las actividades de noche la elección de lo que su hija se va a poner por la mañana.

Planear el desayuno. Es importante que su hija coma bien el día del examen (y todos los días). Para ahorrar tiempo por la mañana, hablen antes de acostarse de lo que quiere desayunar al día siguiente. Recuérdele a su hija que una comida equilibrada la ayudará a mantenerse atenta (ejemplos: huevos, tostada y jugo; cereal, fruta fresca y leche descremada).

Acostarse temprano. Su hija se concentrará mejor si ha descansado bien. *Idea:* Los niños en edad escolar deberían dormir entre 10 y 11 horas cada noche.

Prevenir el estrés por los exámenes

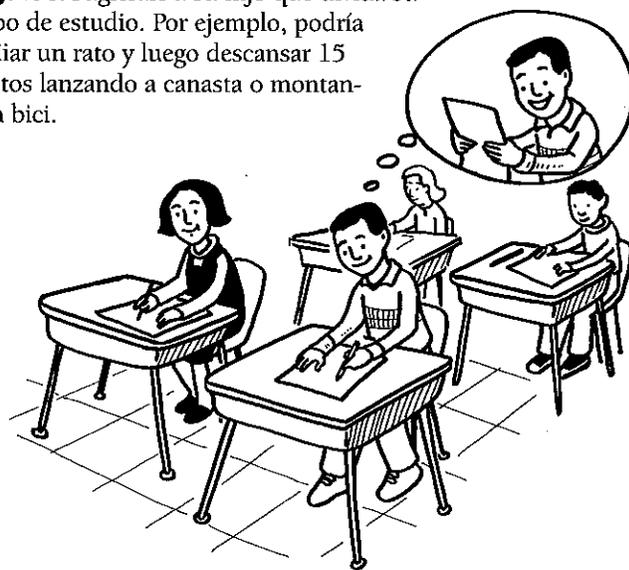
Los exámenes ponen nerviosos a algunos estudiantes. Comparta estas sugerencias con su hijo para que conserve la calma y la confianza en sí mismo.

Poner los exámenes en perspectiva. Explíquelo a su hijo que aunque las pruebas son importantes, lo que importa es la calidad total de su trabajo. Saber que todo no depende exclusivamente de un examen eliminará algo de la presión.

Pensar de modo positivo. Su hijo podría imaginar que contesta bien todas las preguntas y saca buena nota. Imaginarse este resultado en lugar de uno negativo estimulará su confianza y lo motivará a estudiar más.

Concentrarse en sí mismo. Si un compañero está preocupado por un test o una prueba, su hijo debería recordar lo que él está haciendo para prepararse. Recuérdele que cada persona es distinta: lo que es difícil para un estudiante puede ser fácil para otro.

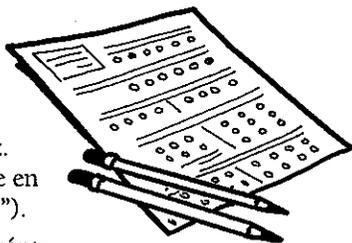
Relajarse. Sugíerale a su hijo que divida su tiempo de estudio. Por ejemplo, podría estudiar un rato y luego descansar 15 minutos lanzando a canasta o montando en bici.



Triunfar en los test estandarizados

Cuando su hijo tenga que hacer un test estandarizado, comparta con él estas útiles sugerencias:

- Leer las instrucciones palabra por palabra. Prestar atención aumenta las probabilidades de que su hijo resuelva los problemas correctamente la primera vez. *Idea:* Atención a las palabras clave en las preguntas ("siempre", "nunca").
- Echar un vistazo al test. Verá cuántas preguntas hay y así podrá calcular cuánto tiempo puede dedicar a cada una. Según avanza en el examen puede comprobar con un reloj qué tal va de tiempo.



- Colocar las respuestas en el lugar indicado. En los tests estandarizados los estudiantes con frecuencia rellenan círculos que son calificados por una computadora. Si su hijo se salta una pregunta debería asegurarse de que también se salta esa línea en la hoja de respuestas.
- Evitar las distracciones. Mirar por la ventana o a sus compañeros quizá conlleve una pérdida de concentración. Observar a otros estudiantes que aparentemente van más rápido que él puede provocar que su hijo se equivoque y pierda confianza.
- Usar todo el tiempo disponible. No se dan puntos extra por entregar un examen antes de tiempo. Si su hijo termina antes de que se le acabe el tiempo, sugíerale que repase por si hubiera errores y que procure contestar las preguntas que se saltó.