

Ayude a su hijo a rendir mejor en los exámenes



Desde las pruebas de ortografía hasta los exámenes finales, las evaluaciones forman parte de la vida escolar. Pocos estudiantes son buenos para rendir exámenes por naturaleza. La mayoría necesita ayuda para aprender las habilidades necesarias para hacerlo.

Afortunadamente, usted puede ayudar a su hijo a relajarse y rendir mejor. Estas son algunas maneras concretas de ayudar a su hijo a rendir mejor en los exámenes.

QuickTips

THE
PARENT
INSTITUTE®

REDUCIR LA ANSIEDAD

Algunos niños sufren ansiedad por los exámenes. Se preocupan tanto por el examen que rinden mal en él. Estos son comentarios que puede decirle a su hijo para calmar sus nervios:

- “Algunas personas son naturalmente buenas jugando al baloncesto, mientras que otras necesitan aprender las habilidades. Lo mismo ocurre con los exámenes. Si te cuestan las habilidades para rendir bien en ellos, no te preocupes. Puedes aprenderlas. Podemos trabajar juntos en ello”.
- “Los puntajes buenos en los exámenes no lo son todo. Suelen ser solo una parte de la calificación. La asistencia, la actitud, el esfuerzo y las calificaciones diarias también son importantes”.



- “Un puntaje en un examen —alto o bajo— es solo un puntaje. Si la mayoría de tus calificaciones demuestran que comprendes una materia, una calificación baja en un examen no será un desastre”.
- “Recuerda que te quiero pase lo que pase. Espero que *des* lo mejor de ti, pero eso no significa que debas *ser* el mejor. Sean cuales sean tus calificaciones en los exámenes, mi amor es incondicional”.

6 maneras de rendir mejor en los exámenes

A nadie le agrada rendir exámenes. Pero los niños pueden aprender a relajarse y dar lo mejor de sí mismos. Dele estos consejos a su hijo:

- 1 No estudiar todo junto.** La semana anterior al examen, su hijo debería programar varias sesiones de estudio más cortas. Esto reducirá la presión y ayudará la memoria.
- 2 Leer las instrucciones.** Si un examen de matemáticas dice, "Muestra todo tu trabajo", su hijo debe escribir todos los cálculos. Si algo no está claro, debe preguntarle al maestro.
- 3 Darle un vistazo al examen entero.** No hay nada peor que descubrir que hay que responder dos preguntas de redacción y que solo quedan cinco minutos. Al darle un vistazo, su hijo sabrá qué esperar y podrá programar el tiempo que dispone.
- 4 No tener miedo de saltar una pregunta.** Algunos niños se quedan paralizados cuando ven una pregunta que no saben. Enséñele a su hijo a saltarla. Si le sobra tiempo, luego puede regresar a las preguntas que no respondió.
- 5 Revisar el trabajo.** Con frecuencia, los errores por descuido (sumar en lugar de multiplicar, por ejemplo) son los que llevan a una calificación baja.
- 6 Buscar las "palabras clave".** En los exámenes de verdadero o falso o de opción múltiple, hay algunas palabras que suelen indicar que una respuesta es incorrecta. Si su hijo ve palabras como *todos*, *ninguno*, *siempre* y *nunca* tal vez pueda descartar esa opción.

Consejos para los exámenes

- **Recuérdale a su hijo que escuche y siga las instrucciones.** Antes de rendir un examen, los maestros les dicen a los estudiantes las cosas que deben saber, y eso puede marcar la diferencia entre una calificación alta o baja. ¿Deben intentar adivinar si no saben una respuesta? ¿Deben escribir a doble espacio? Asegúrese de que su hijo escuche al maestro.
- **Enséñele a seguir instrucciones.** Practiquen con un juego. Dígame que siga una receta o lea un artículo y marque con un círculo todos los sustantivos. Intente cronometrar la realización de estas tareas. A veces, los exámenes tienen un límite de tiempo.
- **Asegúrese de que su hijo esté físicamente preparado** para rendir el examen. Además de estudiar, debe dormir bien y tomar un desayuno nutritivo antes del examen. Anímelo vestirse en capas que pueda quitarse, como un suéter sobre una camiseta. Pasar frío o calor puede afectar la concentración a la hora del examen.



Consejos para los exámenes de ortografía

En muchas escuelas, el examen semanal de ortografía es un hecho. Estos son algunos consejos para que estudiar ortografía sea más divertido:

- **Enfocarse en las mejoras** más que en los puntajes. Cada vez que su hijo acierte más palabras, ¡celebren!
- **Variar los métodos de estudio.** No se limite a deletrear las palabras en voz alta. Dígame a su hijo que escriba las palabras en el aire o una pizarra. Inventen canciones o raps con las palabras.
- **Estudiar durante períodos cortos.** Dígame a su hijo que deletree una palabra cada vez vean un semáforo en rojo, antes del postre, en la bañera, o mientras lavan los platos juntos.

Usted puede ayudar a su hijo a mejorar en los exámenes. Y puede asegurarse de que sepa que, aunque un examen evalúa ciertos conocimientos y capacidades, ningún examen puede evaluar el valor de un niño.

THE PARENT INSTITUTE

Una serie de QuickTips® de The Parent Institute®
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1120 (English) • Stock No. 2120 (Spanish)
Copyright © 2023 The Parent Institute®