

# *Estudiando y rindiendo exámenes*



*Ideas para ayudar a su hijo a rendir mejor en la escuela*



## ¿Por qué el enfoque en los exámenes?

**H**oy en día, los estudiantes rinden muchos exámenes. Hay exámenes de preparación escolar ... exámenes de nivel ... exámenes estandarizados ... y exámenes regulares de clase. Los estudiantes tienen tantos exámenes porque revelan cosas importantes, como:

- **Cuánto están aprendiendo los estudiantes.**
- **Cómo es el rendimiento de las escuelas.**
- **Cómo se comparan grupos de estudiantes entre sí (en distritos, estados, etc.).**

Lo ideal sería que los estudiantes que se esfuerzan obtengan buenos resultados en los exámenes. Pero esto no siempre es así. Algunos niños estudian y prestan atención en clase, pero aun así obtienen calificaciones decepcionantes. Mejorar las técnicas de estudio y las habilidades para rendir exámenes puede ayudarlos.

Obtener buenas calificaciones no es la única recompensa de estar preparado para los exámenes. Los estudiantes que rinden exámenes con éxito se dan cuenta de que:

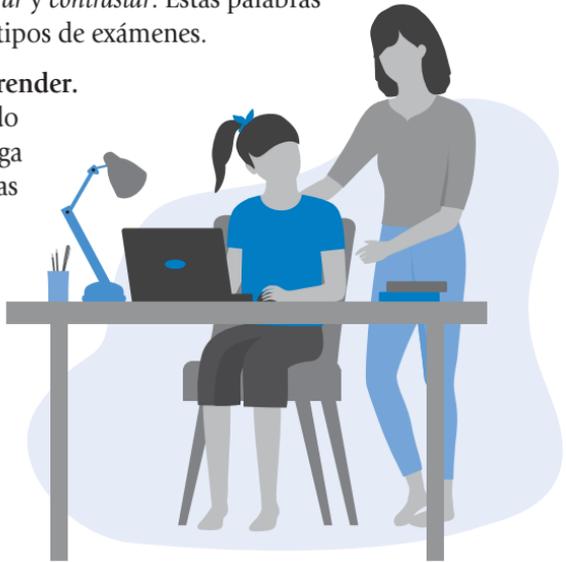
- **Estudiar eficazmente para los exámenes** puede significar estudiar menos.
- **Los exámenes no son tan estresantes** cuando se está bien preparado.
- **Las calificaciones buenas en los exámenes** permiten acceder a clases interesantes y exigentes.
- **Las habilidades para rendir exámenes** son útiles en muchos ámbitos, como las pruebas deportivas, los exámenes de conducir y las pruebas de trabajo.

Muchos estudiantes se sienten aliviados al descubrir que las personas que tienen éxito en los exámenes no son necesariamente más inteligentes. Simplemente saben estudiar y rendir exámenes con éxito. Son habilidades que pueden aprenderse, y este folleto muestra cómo pueden ayudar las familias.

# ¿Cómo pueden ayudar las familias?

**E**studiar para los exámenes es el trabajo de su hijo. Pero usted puede hacer que sea más fácil si sigue estas sugerencias:

- **Haga que la escuela sea una prioridad.** Asegúrese de que los trabajos se hagan a tiempo. Exija una asistencia regular. Y manténgase en contacto con los maestros. Ellos pueden recomendarle formas de ayudar en casa.
- **No presione demasiado a su hijo.** Si usted está muy preocupado por los exámenes, es probable que su hijo también lo esté. Y así será más difícil que rinda bien.
- **Juzgue el éxito de su hijo** por su esfuerzo y su progreso más que por sus calificaciones. Si estudia mucho, pero obtiene una mala calificación, elogie su esfuerzo. Ayúdelo a aprender de los errores.
- **Fomente la confianza.** Dígale a su hijo que usted cree que él puede tener éxito, y que lo tendrá. Muéstrelle su orgullo cuando lo consiga.
- **Revise con su hijo** los términos de los exámenes, como *unir*, *enumerar*, *comparar* y *contrastar*. Estas palabras aparecen en muchos tipos de exámenes.
- **Ayude a su hijo a aprender.** Repasen juntos usando tarjetas didácticas. Diga en voz alta las palabras de vocabulario. O pídale a su hijo que le enseñe algo a *usted*.



## Estudiar bien toma tiempo

¿Qué nombre recordaría más fácilmente: el de alguien con quien ha pasado un rato una vez o el de alguien a quien ve con frecuencia? Por supuesto, el de la persona que ve a menudo.

Lo mismo ocurre con los exámenes. Es mejor estudiar algo repetidamente a lo largo del tiempo que estudiar todo junto antes de un examen. Las claves para estudiar con eficacia son:

- **Organización.** Enséñele a su hijo a utilizar agendas y calendarios para programar el tiempo de estudio. También son útiles las listas de tareas diarias.
- **Participación.** Espere que su hijo escuche en clase y tome apuntes. Si algo le resulta confuso, no debe tener miedo de hacer preguntas. Lo más probable es que haya otros estudiantes en clase con las mismas preguntas.
- **Dedicación.** Haga que el estudio forme parte de la rutina de su hijo. Proporciónese un lugar tranquilo y cómodo para trabajar. Si su hijo no tiene ninguna tarea, sugiérale que repase el material o lea por adelantado.
- **Repasar.** Su hijo debería dedicar un rato a repasar cada día. Los apuntes de las últimas clases son especialmente útiles para repasar.
- **Corrección.** Es importante que su hijo corrija las respuestas erróneas en pruebas, trabajos escolares y exámenes. Esto refuerza el aprendizaje y evita que se quede atrás.



## Sugiera el método ‘EPL2R’

**N**ormalmente, las tareas y los exámenes abarcan los mismos temas. Por lo tanto, hacer la tarea es en realidad una forma de estudiar. Está comprobado que método *EPL2R* hace que el estudio sea más efectivo. Representa *explorar, preguntar, leer, repetir y revisar*. Funciona así:

- **Explorar.** Pídale a su hijo que revise rápidamente el material de lectura y se fije de qué trata. Algunas pistas pueden encontrarse en los títulos, las imágenes y el texto en negrita.
- **Preguntar.** Luego, su hijo debe pensar preguntas sobre el material. Es útil convertir los títulos en preguntas que comiencen con *qué, quién, cómo, cuándo, dónde y por qué*.
- **Leer.** Ha llegado el momento de leer el material. ¿Puede su hijo encontrar las respuestas a las preguntas? Sugíerale que tome notas de las secciones clave mientras lee.
- **Repetir.** Repetir el material con sus propias palabras es una manera eficaz de controlar la comprensión. Su hijo debe centrarse en los puntos más importantes de la lección.
- **Revisar.** Repasar el material (tanto inmediatamente como unos días después) hará que sea más fácil de recordar. Su hijo también puede responder a las preguntas de repaso, si el libro las incluye.

## Facilite la memorización

**S**in importar el tipo de examen para el que estudie su hijo, deberá memorizar. Pero hay muchas maneras de hacerlo. Dígale a su hijo que pruebe algunas de estas técnicas de memorización:

- **Acrónimos.** Formar una palabra con la primera letra de los términos que deben memorizarse. Por ejemplo, HEMOS sirve para representar los Grandes Lagos (Hurón, Erie, Michigan, Ontario, Superior).
- **Frases.** Utilizar la primera letra de las palabras para formar una frase, como "Mi viejo tío Martín juega solo usando naipes". (Para recordar los planetas por orden de distancia al sol: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno).
- **Tarjetas didácticas.** Comenzar dividiendo las tarjetas en pequeños grupos. Aprender un grupo por vez, mezclando las tarjetas de vez en cuando. Tenerlas a mano para poder estudiar en cualquier momento.



- **Grabaciones de audio.** Grabar los apuntes y las preguntas. Decirlos en voz alta puede mejorar la memoria. Reproducirlos es una forma divertida de repasar.
- **Agrupar.** Estudiar los elementos similares juntas. Por ejemplo, en lugar de memorizar todos los estados o provincias del país, dividirlos en regiones geográficas. Luego, memorizar cada región.
- **Recitar.** Repetir algo en voz alta puede ayudar a memorizar. En lugar de recitar sin pensar, hay que concentrarse en el significado de lo que se dice.
- **Rimas.** Pensar en rimas que describan hechos, como "Colón al viejo continente dijo adiós, y llegó a América en 1492".

- **Imágenes.** Dibujar o imaginar una imagen de lo que se está estudiando, o buscar una en internet. Escoger una imagen que incluya muchos datos importantes. Es útil visualizarla mentalmente durante el examen.
- **Personalización.** Establecer conexiones personales con la información. Por ejemplo, el cumpleaños de un familiar puede ser también una fecha histórica famosa.
- **Aliteración.** Repetir la misma consonante en una frase, como en “Mi mamá me mima”.
- **Cantar.** ¿Recuerda la canción del alfabeto? Esa es la prueba de que las canciones son una herramienta de aprendizaje eficaz. Inventar una canción o ponerle palabras nuevas a una melodía conocida es útil para memorizar.
- **Representación.** Para recordar algo largo, como una presentación oral, se puede escoger una palabra que represente cada sección. (“Hola” podría representar la introducción).
- **Narración.** Imaginar una historia sobre lo que se está memorizando. Por ejemplo, ¿cómo habría sido el motín del té de Boston? ¿Quiénes eran los personajes? ¿Cuál fue la secuencia de los acontecimientos?

## Los grupos de estudio pueden ayudar

Para muchos estudiantes, participar en un grupo de estudio puede ser una forma productiva de compartir conocimientos y aprender de los compañeros. Estos son algunos consejos para crear un grupo de estudio:

- **Escoger cuidadosamente a los participantes.** Deben estar en las clases con su hijo y tener interés en rendir bien en la escuela.
- **El grupo debe ser pequeño.** Tres o cuatro miembros suele ser lo mejor.
- **Tener claro el objetivo.** Los grupos de estudio son para estudiar. Eso no puede ocurrir si los estudiantes solo socializan.

## Estudie de forma específica

**M**antenerse al día con las tareas escolares es la forma más importante de prepararse para los exámenes. Pero cuando se acerca un examen, hay otras cosas que pueden ayudar. Anime a su hijo a:

- **Buscar información.** Debería hacerle preguntas al maestro sobre el examen. ¿Qué temas abarcará? ¿Qué tipo de preguntas se harán? ¿Podrán los estudiantes usar ayudas, como libros o calculadora? Si se permiten libros durante el examen, recuérdelo a su hijo que marque las páginas importantes mientras estudia.
- **Organizar los materiales.** Dígale a su hijo que divida los apuntes, los trabajos, las fotocopias, las pruebas y demás información en secciones lógicas. Así serán más fáciles de estudiar.
- **Hacer un plan de estudio.** Dígale a su hijo que programe tiempo para estudiar para el examen. Debe dividir el trabajo en varios días. Debe hacer listas de tareas para cada sesión de estudio. Debe incluir tiempo para los descansos.
- **Rendir un examen de práctica.** Mientras su hijo estudia, puede escribir preguntas de práctica sobre la información. Debería estudiar hasta que responder las preguntas se convierta en algo automático.
- **Estudiar en las mismas condiciones del examen.** Es decir, sin música ni otras distracciones. Esto puede mejorar la memoria a la hora de rendir el examen. Otra idea es poner un cronómetro durante los exámenes de práctica para hacerlos más realistas.
- **Revisar exámenes anteriores.** Su hijo debe aprender de los errores del pasado, como no leer atentamente las instrucciones. ¡También debe fijarse en lo que hizo correctamente!

## Elimine el estrés por los exámenes

Suena como el consejo de un médico: Comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente. En realidad, es lo que recomiendan los expertos en educación antes de un examen. Dicen que, además de estudiar, los estudiantes deben prepararse física y emocionalmente. Esto reduce la ansiedad y aumenta el éxito.

Los niños deben seguir estas pautas:

- **No trasnochar.** Si su hijo ha planificado con anticipación, no es necesario que pase toda la noche despierto para estudiar. Mantenerse activo a primera hora del día (no justo antes de acostarse) puede ayudar a su hijo a conciliar el sueño.

- **Comer sano.** Esto le aportará energía a la hora del examen. Pero comer mucho justo antes del examen es arriesgado. Los estudiantes necesitan que su cuerpo se concentre en pensar, no en digerir.



- **Ponerse su ropa favorita.** Sugíerale a su hijo que escoja ropa cómoda y que lo haga sentirse seguro de sí mismo. También es buena idea vestirse en capas.
- **Aprender a relajarse.** A algunos estudiantes les es útil cerrar los ojos y respirar hondo antes de un examen. A otros les sirve imaginarse un lugar tranquilo, como la playa o un bosque.
- **Ser positivo.** *Esperar* que les vaya bien ayuda a los niños a rendir bien. Fomente pensamientos positivos, como “¡Puedo hacerlo!” También haga cumplidos, como “Estoy orgulloso de lo mucho que has estudiado. ¡Seguro que tu maestro también lo estará!”
- **Enfrentar los miedos.** Es normal estar preocupado por los exámenes. Pero si su hijo parece demasiado ansioso, pregúntele qué sucede. Usted podría ayudarlo a tranquilizarse. El maestro también puede ayudar.

## ¡Es hora de rendir el examen!

**H**a llegado el gran día. Su hijo tiene el examen frente a sus ojos y el lápiz en la mano. ¿Hay algo que pueda hacer ahora para mejorar su calificación? Sí. Dele estos consejos:

- **Revisar todo el examen antes de comenzar.** Su hijo debe fijarse en su longitud y en el tipo de preguntas. Luego, debe seleccionar el ritmo de trabajo adecuado.
- **Leer con atención.** Esto se aplica a las instrucciones, las preguntas y las respuestas. Debe prestar atención a los cambios en las instrucciones y pedir ayuda si algo no está claro.
- **Comenzar con las preguntas más fáciles.** Responderlas bien puede aumentar la confianza y la calificación. Puede marcar las preguntas difíciles y responderlas últimas.
- **Buscar pistas.** A veces, una palabra revela la respuesta. Su hijo también puede encontrar pistas en otras preguntas del examen.
- **Preguntar sobre las penalidades.** Si se deja una respuesta en blanco, ¿se la considera incorrecta? De ser así, su hijo debería adivinar las preguntas difíciles cuando el tiempo esté a punto de acabarse. Los expertos dicen que el primer instinto del estudiante suele ser el correcto.
- **No dedicar demasiado tiempo** a una sola pregunta, a menos que ya haya completado la mayor parte del examen.
- **Guardar tiempo para revisar el examen.** ¿Ha seguido su hijo las instrucciones? ¿Las respuestas son claras y correctas?

## Fomente la honestad académica

Los estudiantes dan muchas razones para hacer trampa. Algunos hacen trampa porque se sienten presionados por sus padres, compañeros y otros para obtener calificaciones altas. Otros no creen que hacer trampa esté mal.

¿Qué puede hacer usted?

- **Revise sus expectativas.** Asegúrese de que sean realistas. Explíquelo a su hijo que usted prefiere que él dé su mejor esfuerzo y obtenga una calificación más baja a que obtenga una calificación alta haciendo trampa.
- **Señale las consecuencias.** Los estudiantes que se copian en un examen y son descubiertos suelen obtener cero puntos. Un cero puede afectar drásticamente las calificaciones de su hijo.
- **Ofrezca apoyo.** Si su hijo tiene dificultad en clase y se siente presionado para hacer trampa, hable con el maestro.
- **Comparta sus valores.** Si su hijo dice, “¡Todo el mundo lo hace!” díglele, “Pero nuestra familia no es ‘todo el mundo’”.



# No todas las preguntas son iguales

**M**uchos estudiantes tienen un tipo favorito de pregunta. Esto puede deberse a que saben cómo responderla mejor. Comparta estas pistas con su hijo:

## Ensayo

- Hacer un esquema antes de responder la pregunta.
- Preguntar si se calificará la ortografía y la gramática.
- Escribir con claridad.
- Si se está acabando el tiempo, incluir un esquema o una respuesta breve.

## Unir con flechas

- Leer atentamente las instrucciones.
- Observar si una columna es más larga que la otra. En ese caso, es posible que algunas respuestas no se utilicen. Otras pueden utilizarse dos veces.
- Unir primero los elementos más fáciles. Luego, será menos confuso unir los restantes.

## Opción múltiple

- Pensar cuál es la respuesta antes de leer las opciones.
- Leer todas las respuestas antes de escoger una.
- Tachar las respuestas incorrectas. Esto reduce las opciones.
- Revisar el examen para verificar que las respuestas están bien marcadas.

## Verdadero/Falso

- Para que la respuesta sea verdadera, TODO el enunciado debe ser verdadero.
- Cuidado con los términos absolutos, como *siempre* o *nunca*. Es más probable que estas palabras aparezcan en enunciados falsos.
- Normalmente es mejor adivinar que dejar una pregunta en blanco. Hay un 50 por ciento de posibilidades de acertar.

## Qué hacer cuando termina el examen

**S**in importar la nota que obtenga su hijo en un examen, siempre se puede aprender algo de la experiencia. Revise con su hijo los exámenes corregidos y analicen:

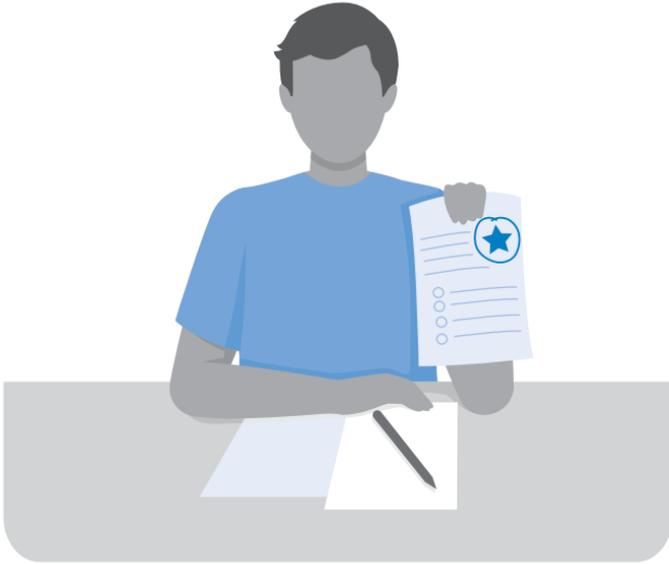
- **Lo que salió bien.** En primer lugar, fíjense en las respuestas correctas. Anime a su hijo a seguir así.
- **Lo que salió mal.** Averigüe por qué las respuestas fueron incorrectas. ¿Leyó mal su hijo la pregunta, o se olvidó de estudiar algo? ¿Estaba desordenada la respuesta? ¿Se le acabó el tiempo?
- **Cómo mejorar.** Piensen en cómo su hijo puede evitar cometer errores similares. Dígale que corrija el examen y practique las habilidades que le resulten difíciles. Anímelo a hacer un examen de recuperación si se lo ofrecen.
- **Cómo se calificó.** Asegúrense de que las respuestas correctas e incorrectas se hayan contado con precisión. ¡Los maestros también pueden cometer errores!
- **Los comentarios del maestro.** Estos comentarios son muy útiles. Dígale a su hijo que le pregunte al maestro cualquier cosa que no esté clara.
- **Qué hacer con el examen.** Guarden los exámenes y el material de estudio en una carpeta organizada. Así, su hijo tendrá todo a mano para repasar, sobre todo si hay un examen final.



## Consejos especiales para los exámenes estandarizados

Cuando un niño rinde un examen “estandarizado”, rinde el mismo examen que muchos otros estudiantes, probablemente al mismo tiempo. Esto ayuda a las escuelas a aprender más sobre los niños como individuos y como grupos. También sirven para comparar las escuelas entre sí. Estos son algunos consejos para los exámenes estandarizados:

- **Dígale a su niño que pregunte** cuándo deberá rendir los exámenes estandarizados. Es una buena idea averiguar qué abarcarán, y mantenerse al día en esas áreas. Su hijo también debería preguntarle al maestro si hay exámenes de práctica disponibles.
- **Busque un modelo del examen** en la biblioteca o en internet si su hijo nunca ha rendido un examen estandarizado. Así, el examen real le resultará menos intimidante.
- **Haga que su hijo amplíe su vocabulario** mediante la lectura, la conversación y los juegos de palabras. Un vocabulario amplio lo ayudará en los exámenes.
- **Practique la comprensión lectora.** Si su hijo lee un libro, por ejemplo, hágale preguntas sobre él, como “¿Cuál es la idea principal?”
- **Ponga en perspectiva** los exámenes estandarizados. Recuerde que estos exámenes rara vez miden otros factores del éxito escolar, como la creatividad y la autodisciplina.



**Cuando los niños  
están equipados con  
conocimientos y  
habilidades para rendir  
exámenes, ¡estarán listos  
para aprobar con éxito!**

Publicado por:

**THE**  
**PARENT**  
INSTITUTE®

(800) 756-5525  
[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

Stock No:  
*(English)* 521A  
*(Spanish)* 621A