

Exámenes 1-2-3



¡Es el día del examen! ¿Están listos sus hijos? He aquí respuestas a algunas preguntas que se hacen los padres sobre los exámenes en la escuela secundaria. Comparta estos consejos con sus hijos para ayudarlos a que se sientan seguros de sí mismos y rindan bien el día del examen.

P ¿Qué debe tener en cuenta mi hijo al prepararse para los exámenes?

R En primer lugar necesita saber qué entra en la prueba o en el examen. Su hijo debe prestar atención durante los repasos en clase y hacer todos los test de prueba que le ofrezcan el profesor o el libro de texto.

Para repasar apuntes su hijo debería escribir lo más importante del material de cada día en un archivo de la computadora. Teclar sus apuntes le ayudará a recordarlos mejor y puede usar el archivo como guía de estudio.



Anime a su hijo a que se ponga un ritmo. Estudiarse todo a última hora es estresante y por lo general no se aprende de verdad: el resultado es sólo un recuerdo temporal (y a menudo desigual) del material. Debería, por el contrario, empezar a prepararse para los exámenes tan pronto como se los anuncien.

P Además de estudiar, ¿qué debería hacer mi hija antes de un examen?

R Insístale en que se prepare la noche anterior. Puede meter en su cartera todo el material necesario para el test, como lápices y

gafas. Si se lo permiten debería llevar una calculadora (con baterías de repuesto), un tentempié sano y una botella de agua.

Así mismo, comer un buen desayuno le dará energía a su hija y evitará que se sienta ansiosa o temblorosa. Recuérdale que la cafeína puede ser causa de que se ponga nerviosa o se agite durante un examen.

Sugíerale a su hija que vaya temprano a clase. Tendrá unos minutos más para sacar sus materiales, repasar sus apuntes una última vez y concentrarse.



P ¿Cómo puede sentirse seguro mi hijo antes y durante el examen?

R Enséñele técnicas de relajación que puede realizar durante el test. Respirar hondo y despacio y pensar en cosas positivas puede aumentar su confianza. Ejemplo: “Voy a hacerlo bien porque estoy preparado”.

Ayude a su hijo a que evite las distracciones sugiriéndole que mantenga la vista en su propio papel y que no se preocupe si otros estudiantes terminan antes que él. Recuérdale que más rápido no significa que sea mejor.

Finalmente, anime a su hijo a ser activo haciendo tiempo para 30–60 minutos de ejercicio al día. Esto le dará más energía y le ayudará a sentirse menos estresado.

P ¿Qué estrategias para tomar exámenes puedo compartir con mi hija?

R Ayúdela a que se organice el tiempo. Cuando reciba el test debería echarle un rápido vistazo a todo el examen y calcular cuánto tiempo necesitará para cada sección. Tendrá que dedicar más tiempo a las porciones más difíciles o a las que valen más puntos.

continúa



Recomiende a su hija que lea las instrucciones con cuidado. No debería asumir nunca que sabe lo que dicen las instrucciones. Por ejemplo, algunas preguntas pueden tener más de una respuesta correcta.

Si le sobrara tiempo, su hija puede usarlo para volver a las preguntas que se saltó y buscar errores por descuido. Podría hacer otra vez los cálculos matemáticos o repasar las fechas en las pruebas de historia, por ejemplo.

P ¿Qué consejos especiales puedo darle a mi hijo para los distintos formatos de los test?

R Para los test de cierto o falso, es útil poner un círculo alrededor de las palabras clave de la pregunta. Si alguna parte de una opción es falsa, todo es falso. Anime a su hijo a que preste atención a términos como *nunca*, *siempre*, *todo*, *ninguno* o *sólo*: con

frecuencia indican que la respuesta es “falso”. Palabras como *normalmente*, *a veces* y *generalmente* pueden ser pistas de que la respuesta acertada es “verdadero”. Debería contestar todas las preguntas: hay por lo menos un 50 por ciento de probabilidades de que su respuesta sea correcta.

Cuando haga un test de elección múltiple su hijo puede leer primero la pregunta e intentar contestarla antes de mirar las opciones. A continuación puede leer esas opciones, eliminar las que son claramente incorrectas y seleccionar la que más se aproxime a su idea inicial. Recuérdele que no se deje ninguna pregunta en blanco (si no hay penalización por respuestas incorrectas). Aunque no se sepa la respuesta tiene un 25 por ciento de posibilidades de acertar cuando hay cuatro opciones.



Para las preguntas largas, sugiérale a su hijo que haga un esquema con sus ideas principales y sus datos de apoyo. Debe respaldar todas sus afirmaciones con ejemplos y no debería desviarse del tema. Anímelo a que relea la pregunta cuando vaya por la mitad de su respuesta y al final para cerciorarse de que ha contestado todas las partes. Finalmente debería volver atrás y corregir con cuidado pues los errores de ortografía, de gramática y de puntuación pueden bajarle la nota.

Éxito con el SAT y el ACT

¿Tiene la esperanza de que su hija vaya a la universidad? He aquí valiosas pistas para ayudarla en su preparación a los exámenes de ingreso a la universidad.

P ¿Qué test debería hacer mi hija?

R Debería enterarse de los requisitos de las distintas universidades a las que le gustaría asistir. Muchos estudiantes toman el SAT y el ACT y envían sus mejores resultados. Su hija puede también pedir consejo a su orientador escolar.

P ¿Qué hay en los exámenes?

R El SAT tiene tres partes: lectura crítica, matemáticas y escritura. Incluye una redacción, preguntas de elección múltiple y preguntas abiertas. El ACT tiene cuatro secciones: inglés, matemáticas, lectura y ciencias. Hay también una sección optativa en el ACT (su hijo puede consultar en act.org qué universidades la exigen o la recomiendan). *Nota:* El SAT lo exigen sólo algunas universidades. Dígame a su hijo que se entere de si lo exigen las universidades en las que está solicitando el ingreso.



P ¿Cómo debería prepararse mi hija para estos exámenes?

R Dígame que empiece cuanto antes! En su segundo año de secundaria y en el año junior su hija puede tomar el SAT preliminar (PSAT). En su año junior, podría tomar un curso de preparación al test en su instituto, en la biblioteca pública o en el centro comunitario. También puede hacer test de práctica para familiarizarse con el formato y las preguntas. Éstas se consiguen en la red (collegereadiness.collegeboard.org/sat para el SAT y actstudent.org para el ACT) y en manuales de preparación para SAT y ACT (disponibles en bibliotecas y librerías).

P ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que tenga una actitud positiva respecto al examen?

R Anímelo a que piense en el SAT o el ACT como el último tramo de sus estudios de secundaria. Debería ilusionarse con el orgullo y el descanso que sentirá cuando pase el examen y con los resultados que le ayudarán a acceder a la universidad de su preferencia.

High School Years