

## **Algunas sugerencias de como afrontar los exámenes estandarizados**

Hoy día los exámenes estandarizados se han convertido en un tema crítico en las escuelas. Ya sea que estemos de acuerdo o no con; cómo, cuándo o el por qué de los exámenes estandarizados, tenemos que enfrentarnos al hecho de que son requeridos y que nuestros hijos necesitan salir bien en esas pruebas. Esperamos que estas sugerencias sobre como afrontar los exámenes estandarizados, le sean útiles.

¡Sea un líder! Deje saber a sus hijos que ellos pueden tener muchas destrezas y necesidades pero cuando se trata de tomar un examen lo mejor es hacer el mayor esfuerzo posible!

Provea una nota de aliento cada mañana antes del examen. Una simple alabanza puede significar muchísimo.

Ayude a su hijo/a a lidiar con cualquier estrés que sienta en relación a los exámenes.

Ayude a que su hijo vea los exámenes "dentro de una perspectiva amplia". Un examen es como una foto del desempeño del estudiante en un día en particular. Teniendo esta información puede ayudar al estudiante a tener menos ansiedad. Hable con su hijo sobre maneras de lidiar con el estrés que le causa el examen. Hay técnicas específicas como; pensar de manera positiva sobre el desempeño en el examen, imaginar que sale bien en el examen, enseñar estrategias de cómo tomar exámenes. (ver ideas abajo)

Aliente a su hijo a mantenerse activo y a involucrarse en los deportes, pasatiempos u otras actividades que le agradan.

Practique ejercicios de cómo tomar exámenes con su hijo/a. Recuérdele a su hijo que: lea las instrucciones y se asegure que las entiende antes de comenzar una sección de la prueba y que haga preguntas si no comprende algo. evite pasar mucho tiempo en una pregunta. Si se encuentra que no sabe la respuesta, salte a la próxima pregunta, luego puede regresar cuando termine esa sección. trabaje a su propio ritmo e ignore aquellos estudiantes que parecen estar trabajando más rápido o que hayan terminado el examen temprano. repase las respuestas, si el tiempo lo permite.

Déjele saber a su hijo/a que todos los exámenes estandarizados están diseñados con preguntas fáciles y difíciles; y que no se espera que los estudiantes sepan todas las respuestas.

No planifique actividades que le hagan faltar a la escuela durante los días de exámenes.

Hable con su hijo/a sobre las pruebas y luego no las mencione por un tiempo. Pasarán varios meses antes de que estén disponible los resultados.

Asegúrese que recibe los resultados de las pruebas y asista a todas las reuniones informativas con relación a los exámenes. Discuta los resultados con su hijo/a.

CPAC Julio 2003