



**Oficina para la
Integración de
la Familia y la
Comunidad**

¿Cómo ayudar a mi hijo a estudiar y a tomar un examen?



Noviembre:

**Mes del Compromiso y Participación
Familiar en el Proceso Educativo**

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



DRA. YANIRA I. RAÍCES VEGA

Secretaria

¿Cómo estudiar con mi hijo?



Anímelo

- Elógielo por las cosas que puede hacer bien.
- Si su hijo se siente bien consigo mismo, podrá dar su mejor esfuerzo en un examen.
- El estudiante que se atemoriza por el fracaso es más probable que se sienta ansioso al tomar un examen y que cometa más errores.

Reúnase con el maestro de su hijo tan frecuentemente como sea posible para dialogar sobre su progreso.

Pida que el maestro le sugiera actividades de estudio y aprendizaje en el hogar para que aplique lo aprendido en el salón de clases de modo que se le pregunte de manera similar al examen para que pueda practicar y aumentar el potencial de éxito.

Asegúrese que su hijo asista regularmente a clase.

- Recuerde, los exámenes reflejan el rendimiento general del estudiante.
- Entre más esfuerzo y energía su hijo le dedique a su aprendizaje, mayor será la probabilidad de destacarse en los exámenes.



¿Cómo ayudar a estudiar a mi hijo?



Provea un lugar silencioso, tranquilo y cómodo para que su hijo estudie en casa.



Asegúrese que su hijo haya descansado bien durante la semana y especialmente la noche antes del examen.

El estudiante cansado tiene mayores dificultades para enfocarse en las tareas, en la escuela o para superar las exigencias de un examen.



Provéale libros y revistas para que su hijo lea en casa.

Al leer materiales nuevos, su hijo aprenderá nuevas palabras que podrán aparecer en un examen.

Pida que el maestro le de listas de libros adicionales para leer en casa o busque sugerencias en su biblioteca local.

¿Para qué sirven los exámenes?

Los exámenes son las “reglas” con las que los maestros, las escuelas, las regiones y los estados miden qué y cómo enseñan, y, qué tan bien los estudiantes están aprendiendo lo que se les presenta.

Están diseñados y son administrados por los maestros para medir el progreso de los alumnos en una clase.

Están relacionados con las calificaciones y los informes de progreso.

Los resultados le indican al maestro y a cada estudiante si va al mismo paso que el resto de la clase, si necesita ayuda adicional o si va más adelantado que los otros estudiantes.

¿Cómo ayudar a mi hijo a tomar un examen?



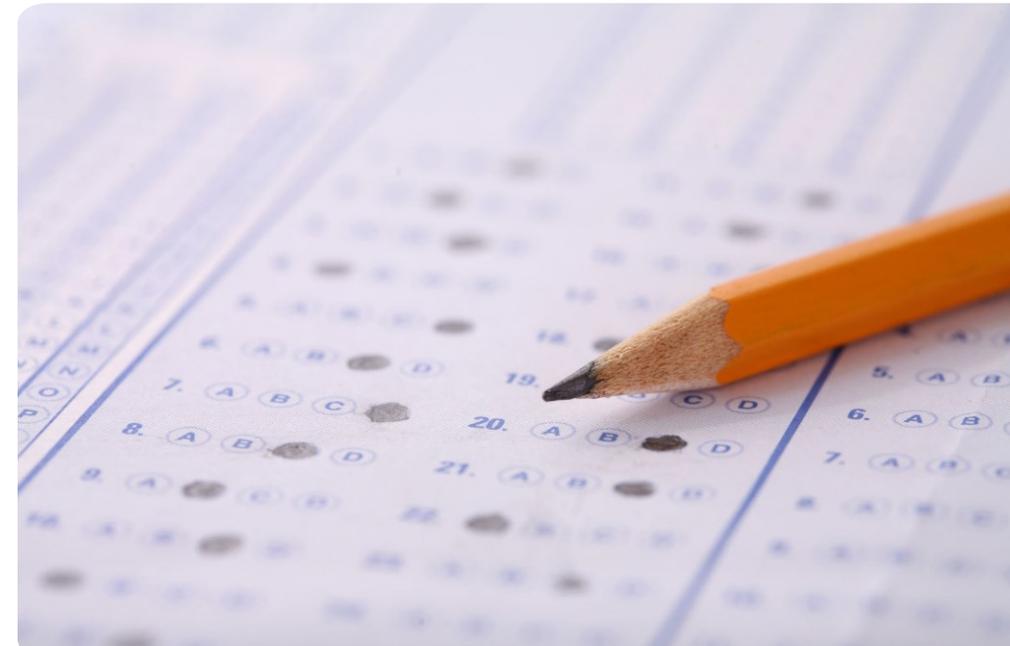
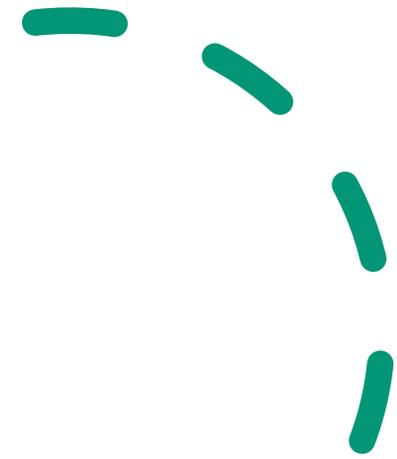
Explíquelo a su hijo el propósito de dar los exámenes y cuáles son los diferentes tipos de exámenes que estará tomando, de acuerdo con la edad y el grado aprobado.

- Todos los exámenes determinan qué tan bien se está desempeñando un alumno en las áreas que mide cada examen.



Explíquelo a su hijo sobre la importancia de conocer los resultados de los exámenes.

- Los resultados de algunos exámenes le indican a la escuela si necesitan fortalecer el contenido académico de sus cursos o si necesitan cambiar sus métodos de enseñanza.
- Otros exámenes comparan a los estudiantes por escuela, por distrito o por ciudad.



Recomendaciones para ayudar a los niños y a los adolescentes con sus exámenes



Ayúdele a conocer cómo conservar la calma.

Realice ejercicios de relajación con su hijo o adolescente antes de comenzar el estudio y antes de realizar el examen.



Evite las críticas y los mensajes negativos.



El estudiante debe saber que su padre/madre/encargado respetan su tiempo y esfuerzo dedicado al estudio.



Transmita mensajes positivos.

Es importante transmitirles confianza y seguridad en su trabajo.



Recuérdale que su **esfuerzo** es más importante que la nota. Si se valora a sí mismo como persona sin depender de las calificaciones, su confianza aumentará y mejorará su rendimiento escolar.

Recomendaciones para ayudar a los niños y adolescentes con sus exámenes

No utilice **premios o castigos** con relación a las notas.

- Es importante que aprenda a valorar sus calificaciones en base a su propio aprendizaje, no por recibir un regalo o por miedo de un castigo.

Evite las comparaciones con otros hermanos, compañeros, vecinos, amigos o familiares.

- Cada persona es diferente y tiene un ritmo de aprendizaje que depende de muchos factores.

Explíquele que **las notas no cambian quién es** como persona, ni la aceptación ni el amor de su familia.

Recomendaciones para ayudar a los niños y a los adolescentes con sus exámenes



Respete su tiempo libre.

Provéales algunos descansos cortos para relajarse durante el estudio, como escuchar música, hacer 10 minutos de ejercicio o dibujar.



Asegúrese de que **no altera sus rutinas o hábitos.**

Es importante establecer y respetar los hábitos de estudio y rutinas.



Utilice el humor para tranquilizarle y reducir su ansiedad.

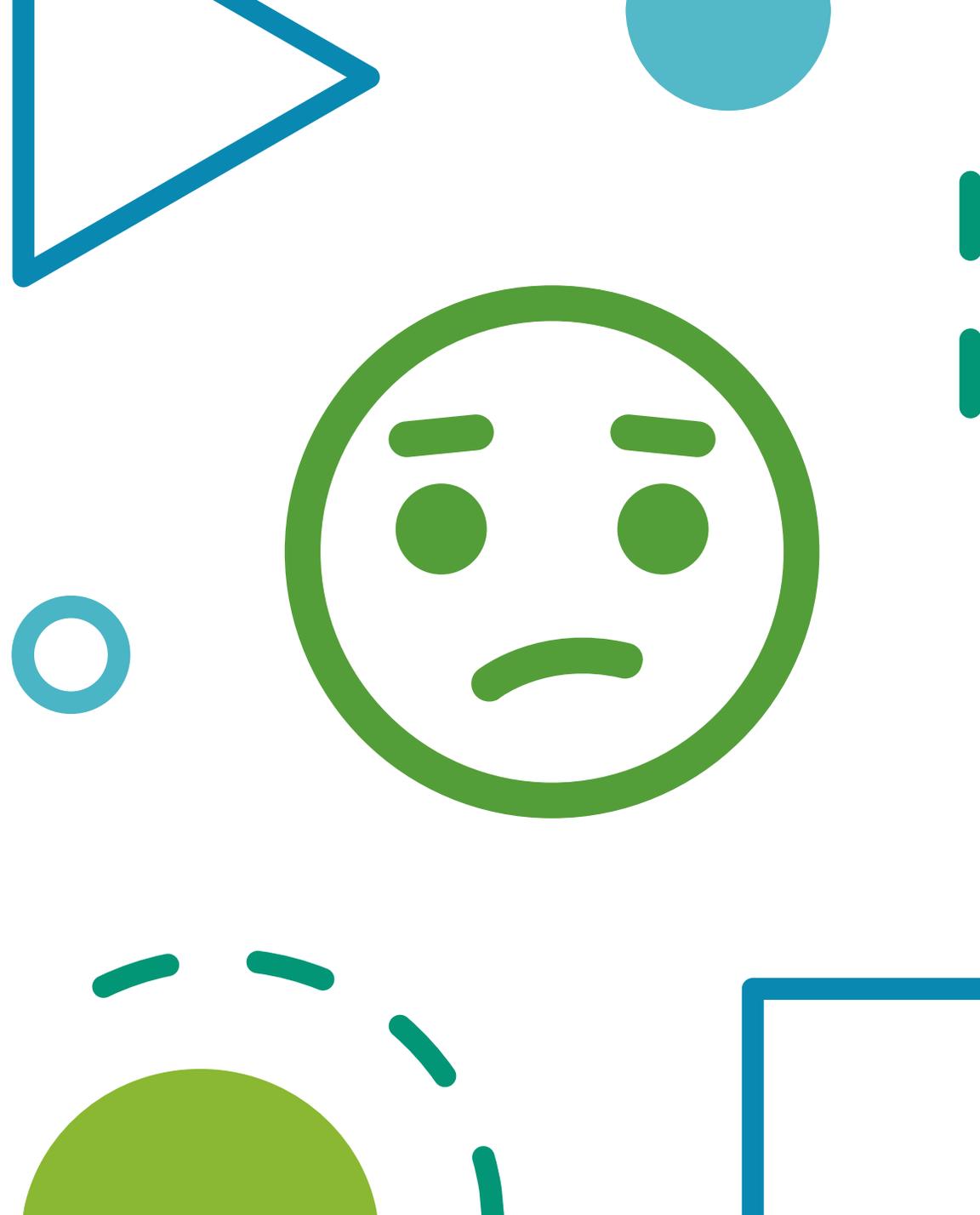
¿Qué es la ansiedad de examen?

Preocuparse demasiado de cómo va a salir en el examen, lo cual podría afectar su ejecutoria en el mismo.

Preocuparse de más sobre su éxito en la escuela y en la vida.

Puede autocriticarse, autoexigirse y perder la seguridad en sí mismo y en sus habilidades.

En vez de sentirse desafiado por la promesa del éxito obtenido, puede volverse temeroso del fracaso.



¿Cómo ayudar a mi hijo a minimizar la ansiedad de examen?



Planifique de antemano.



Comiencen a estudiar mucho antes del examen.



Asegúrese que su hijo comprende bien el material que se cubrirá en el examen.



Trate de identificar las relaciones entre lo que sabe que vendrá en el examen y lo que ya el estudiante ha aprendido y conoce.



Repase el material más de una vez con su hijo

- No trate de estudiar toda la noche anterior. Esto solo lo hará sentirse más ansioso.

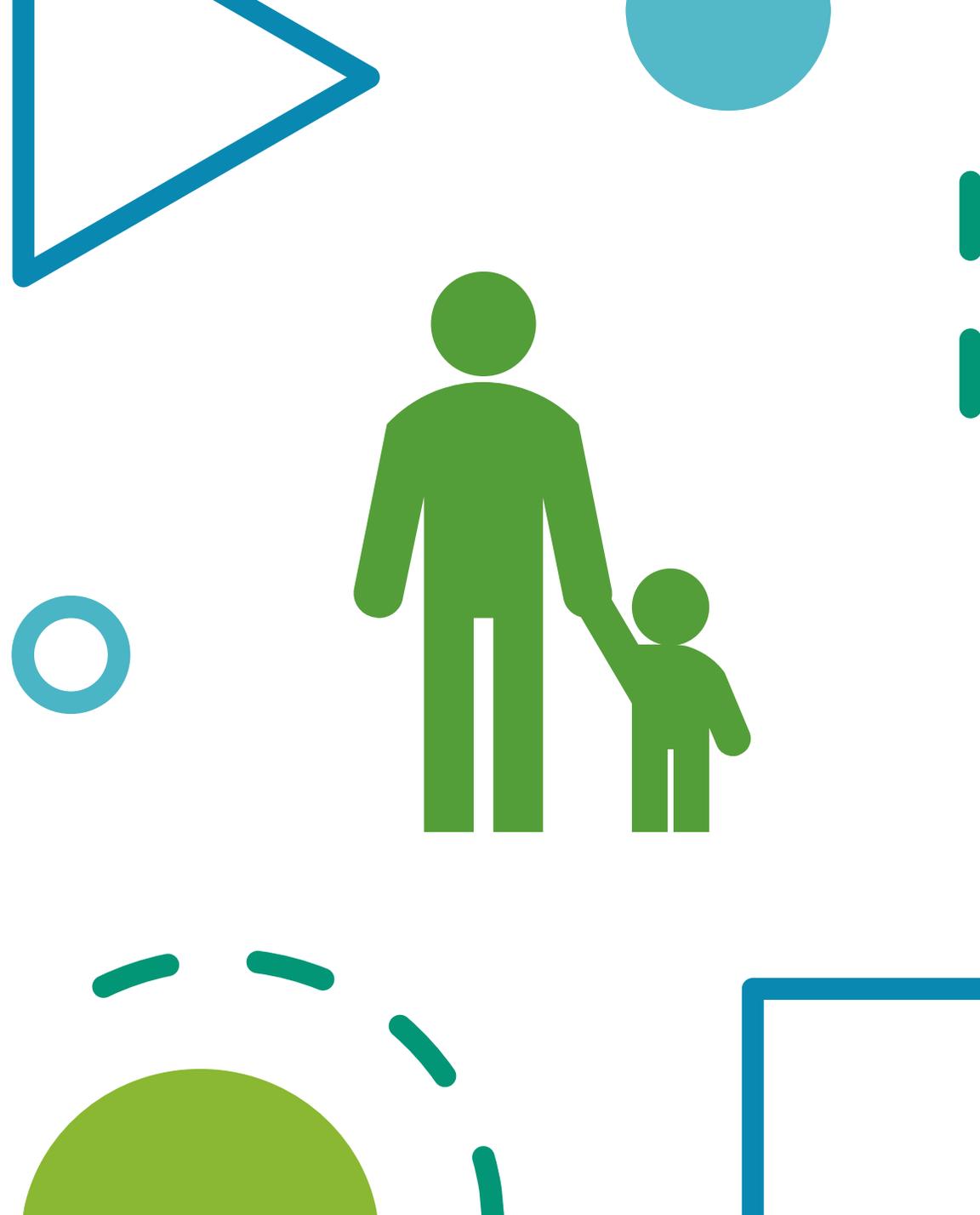


Fomente que descanse bien la noche anterior.

¿Cómo ayudar a mi hijo a minimizar la ansiedad antes de tomar un examen?

- Evalúe junto con su hijo y practiquen lo siguiente:
 - Leer las instrucciones con mucho cuidado antes de comenzar un examen.
 - En caso de no entender algo, animar a su hijo a pedir al maestro que le explique.
 - Revisar primero el examen rápidamente para identificar qué tipos de preguntas incluye (opciones múltiples, pareos, cierto o falso, ensayos).
 - Evaluar cuántos puntos vale cada tipo de pregunta, lo que ayudará a determinar cuánto tiempo debería dedicar a cada sección.
 - Si su hijo no conoce la respuesta a una pregunta, se le sugiere que la omita y continúe respondiendo el examen. Es crucial no perder tiempo preocupándose demasiado por una sola pregunta.
 - Marcar la pregunta y, si hay tiempo al final del examen, regresar e intentar responderla de nuevo.

Estos pasos les ayudarán a abordar los exámenes de manera más efectiva y a administrar su tiempo de manera eficiente.



¿Qué hacer después del examen?

Su hijo puede aprender mucho al revisar un examen ya calificado.

Al revisarlo, podrá ver en qué áreas tuvo mayores dificultades y el por qué.

Esto es especialmente importante en las clases en las que el material va profundizándose de una sección a la que sigue, como en las matemáticas.

Hable sobre las respuestas erróneas con su hijo y descubra por qué respondió de esa manera.

- A veces un estudiante no entiende o lee mal las preguntas,
- O quizás sí se sabía la respuesta, pero no supo cómo responder claramente.

Debe leer con el estudiante y discutir todos los comentarios que el maestro apunte en un examen.

Si algún comentario no está claro, dígame a su hijo que le pida al maestro que se lo explique, o comuníquese directamente con el maestro.

¡GRACIAS!

RECUERDA:

"TE ESPERAMOS EN LA ESCUELA"

