

**Preparado para:**

**United Independent School District  
Laredo, Texas**



# **Cómo ayudar a los niños a rendir mejor en los exámenes**

**Una en la serie Guías para los Padres  
elaborada por**



## **Guía para los Padres**

# **Cómo ayudar a los niños a rendir mejor en los exámenes**

The Parent Institute  
P.O. Box 7474  
Fairfax Station, VA 22039-7474  
1-800-756-5525  
[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

*Editor: John H. Wherry, Ed.D. Director Ejecutivo: Jeff Peters. Escritora: Carol Bruce. Directora General: Betsie Ridnour. Redactores: Pat Hodgdon, Rebecca Miyares y Erika Beasley. Asistente de Redacciones: Pat Carter. Director de mercadotecnia: Laura Bono. Gerente Comercial: Sally Bert. Gerente de Operaciones y Servicios Técnicos: Barbara Peters. Gerente de Suscripciones: Pam Beltz. Asociadas de Suscripciones: Peggy Costello, Louise Lawrence, Margie Supervielle y Cynthia Lees. Asistente Comercial: Donna Ross. Asociada de Mercadotecnia: Joyce Ghen. Asociadas de Circulación: Marsha Philips, Catalina Lalande y Diane Perry.*

Copyright © 2004 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.  
derechos exclusivos de reproducción para:

United Independent School District  
Laredo, Texas  
Número de orden: x02579759

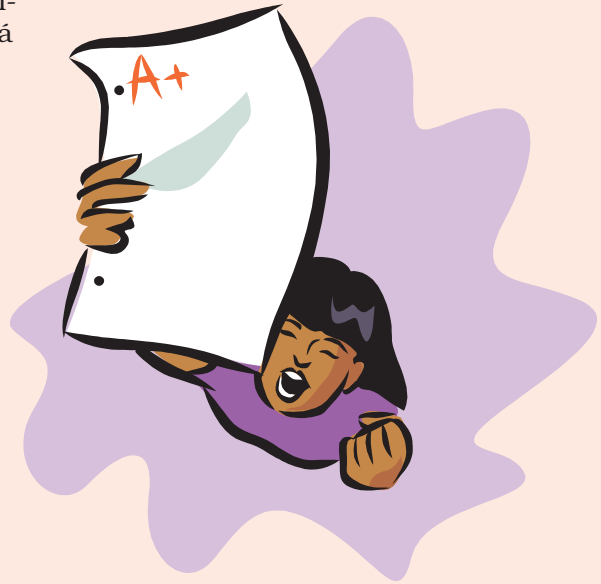
## **Tabla de Contenido**

Introducción . . . . .	.2
Pruebas que elabora el maestro vs. pruebas estandarizadas . . . . .	.2
Considere unas cuantas estrategias generales antes del examen . . . . .	.3
Conozca las estrategias generales que su hijo puede usar durante cualquier prueba . . . . .	.4
Prepárese para las pruebas estandarizadas . . . . .	.4
Prepárese para diferentes tipos de exámenes . . . . .	.5
Sobreponiéndose a la tensión antes de las pruebas . . . . .	.6
Compruebe que su hijo sepa cómo estudiar eficientemente . . . . .	.6
Conclusiones . . . . .	.7
Para mayor información . . . . .	.8
Otras Guías para los Padres por The Parent Institute . . . . .	.9

## Introducción

Hoy en día, los estudiantes deben dar más exámenes que nunca, ya sea que se trate de las pruebas específicas elaboradas por su maestra, o las pruebas estandarizadas nacionales o estatales. Y hoy hay mucho que está en juego. La puntuación que su niño obtenga en una prueba podría determinar a qué nivel está en la escuela o si se promoverá al siguiente grado, si se graduará de la escuela secundaria, si será admitido a una universidad o a un centro vocacional, o inclusive si obtendrá una beca o no.

Esta Guía para los padres expondrá en detalle muchas de las cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo a rendir bien en los exámenes—desde técnicas de estudio, pasando por las estrategias para el momento de rendir el examen, hasta maneras de ayudarlo a lidiar con la tensión nerviosa justo antes de la prueba.



### Pruebas que elabora el maestro vs. pruebas estandarizadas

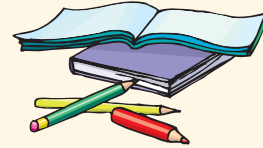
La mayoría de las pruebas que su hijo debe rendir, son pruebas que su maestra ha preparado. Los maestros elaboran exámenes para evaluar el progreso de los estudiantes—para determinar dónde está cada niño, quién necesita ayuda adicional y quién está más avanzado que el resto de la clase. Usan los exámenes para guiar sus planes de estudio, sus métodos y estrategias. Y, por supuesto, los maestros usan los resultados para determinar las calificaciones de cada estudiante.

Las pruebas estandarizadas se usan para evaluar el rendimiento de los estudiantes en un cierto estado o en todo el país. Todos los estudiantes dan la misma prueba, bajo las mismas condiciones y siguiendo las mismas reglas. Esto permite que se compare el desempeño de un cierto estudiante con el desempeño de todos y cada uno de los estudiantes que rindieron la prueba.

### Considere unas cuantas estrategias generales antes del examen

Las estrategias a continuación podrían ayudar a su hijo a dar lo mejor de sí, sin reparar en el tipo de prueba que se esté preparando a rendir:

- **Compruebe que su hijo sepa exactamente cuál será el material** que la prueba evaluará. Debe escuchar atentamente cuando la maestra hable del examen. Si tiene preguntas, debería hacerlas. Su hijo no podrá prepararse efectivamente si no sabe para qué se está preparando.
- **Pídale al maestro de su hijo que le recomiende** qué actividades podría hacer en casa como preparación para la prueba.
- **Ayude a su hijo a elaborar un plan de estudio.** Hable con él de lo que necesita aprender y de la mejor manera de estudiarlo. Por lo general, es mejor planificar cortos períodos de estudio (de 20 a 30 minutos), con un descanso entre ellos.



- **Haga que su hijo estudie con un amigo** y que luego estudie solo para ver cuál le resulta mejor. A veces, dos cabezas en realidad piensan mejor que una. (Vigile la sesión de estudio para comprobar que los niños estén estudiando y no conversando. Hay niños que siempre estudian mejor solos.)
- **Muéstrele a su hijo cómo elaborar un examen de práctica.** A medida que vaya repasando el material que necesita estudiar, pídale que vaya pensando en las preguntas que él haría si estuviera a cargo de preparar la prueba.
- **Ayude a su hijo a adquirir buenos hábitos** para el momento en que toma el examen. Practique a leer y seguir instrucciones. Explíquele que si encuentra una pregunta difícil o dudosa, deberá saltar a la siguiente pregunta que él sepa. Luego, al final, puede revisar nuevamente aquellas que no respondió.

- **Pídale a su hijo que escriba en fichas didácticas palabras claves,** datos y definiciones y que luego las use más tarde para hacerse preguntas a sí mismo.
- **Pídale a su hijo que repase sus apuntes y los capítulos del texto** que la prueba evaluará. Concéntrese en palabras claves y definiciones.
- **Verifique que su hijo esté en óptimas condiciones el día del examen.** Compruebe que duerma bien la noche antes y que tome un desayuno nutritivo la mañana de la prueba. No haga ningún cambio súbito o dramático. Si su hijo no está acostumbrado a tomar un desayuno grande, no le dé uno simplemente porque hoy tiene un examen.

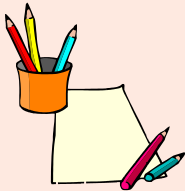


- **Su hijo debería estar cómodo durante la prueba.** Pídale que se ponga varias prendas, una sobre la otra. De esta manera, no se distraerá pensando si siente frío o calor.
- **Compruebe que su hijo tenga todo lo que necesitará**—lápices, goma de borrar y papel, junto con cualquier otro útil especial, como un diccionario o una calculadora.

## Conozca las estrategias generales que su hijo puede usar durante cualquier prueba

Si bien existen maneras específicas de abordar cierto tipo de pruebas (pruebas estandarizadas, exámenes de opciones múltiples, pruebas para las que tenga que escribir ensayos, por ejemplo), hay estrategias generales que le ayudarán a su niño a optimizar su rendimiento en cualquier examen. Verifique que su hijo las conozca y que las pueda usar. Éstas incluyen:

- **Leer las instrucciones cuidadosamente.** Luego, deberá leerlas una vez más para comprobar que sabe exactamente lo que se espera de él.
- **Buscar los mandatos que le señalan lo que debe hacer.** Mandatos son palabras tales como *compare, enumere, describa, defina y resume*.
- **Leer todas las preguntas rápidamente antes de comenzar.** Deberá considerar cuánto tiempo tiene y decidir cuánto tiempo puede pasar respondiendo a cada pregunta.
  - **Leer cada pregunta cuidadosamente cuando empieza la prueba.** Debe entender claramente lo que dice cada declaración o pregunta. Luego, deberá determinar cuál es la respuesta antes de comenzar a leer las opciones que se le presentan.
  - **Saltar una pregunta si no está seguro de la respuesta.** Primero debe responder a todas las preguntas que sabe. Luego puede volver a revisar las otras.
  - **Dejar algo de tiempo para revisar y releer las respuestas.** ¿Tienen sentido? ¿Las oraciones están completas? ¿Se olvidó de escribir alguna palabra clave, tal como 'no', que podría cambiar completamente el sentido de la oración?



## Prepárese para las pruebas estandarizadas

### Mucho antes del examen:

- Averigüe en qué fecha será el examen. Planifique con anticipación para no hacer una cita, alguna actividad especial o salir de la escuela en ese día.
- Si su hijo nunca ha rendido una prueba estandarizada, pídale al maestro muestras de la prueba, u obténgalas en su biblioteca local. Si su hijo puede ver unos cuantos exámenes con anticipación, no se sentirá tan intimidado cuando llegue el día del examen.
- Anime a su hijo a leer. Leer desarrolla la comprensión y enriquece el vocabulario, y esto le ayudará a su hijo a rendir bien en cualquier examen estandarizado.

### Justo antes del examen:

- Verifique que su hijo se ajuste a la misma rutina que sigue antes de cualquier otro examen—dormir bien la noche antes, tomar un desayuno nutritivo, etc.
- Exprésele su confianza. Dígale a su hijo que la prueba es importante y que usted está convencido que él trabajará con dedicación y dará lo máximo de sí.
- Recuérdele que relea sus respuestas cuidadosamente para verificar que haya anotado cada respuesta en el espacio que le corresponde en la hoja de respuestas.

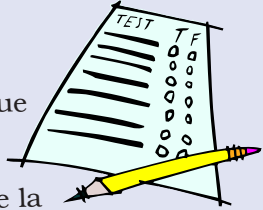
## Prepárese para diferentes tipos de exámenes

Aquí le ofrecemos algunas estrategias que ayudarán a su hijo a rendir bien en varios tipos de pruebas. Revíselas con él cuando se esté preparando para cada nueva prueba:

### Pruebas Verdadero-Falso

Durante la prueba:

- Pídale a su hijo que busque palabras clave tales como *siempre* o *nunca*— generalmente señalan que la aseveración es falsa. Palabras como *generalmente*, *frecuentemente* o *a veces* podrían indicar que la respuesta es 'verdadero'.
- Dígame a su hijo que no cambie su respuesta. Los estudios señalan que la primera respuesta que se le viene a la mente al estudiante, es la correcta por lo general. Debería pensar cuidadosamente antes de cambiarla.
- No se preocupe porque hay un cierto esquema o modelo para las respuestas. Si está seguro que las primeras cinco respuestas son 'verdadero', no debería cuestionarse simplemente porque considera que hay muchas respuestas seguidas que son 'verdadero'.
- Si no está seguro de la respuesta, tal vez lo mejor sería adivinar. Después de todo, ¡tiene un 50 por ciento de probabilidades de responder correctamente!



### Exámenes de opciones múltiples

Durante la prueba:

- Pídale a su niño que lea todas las respuestas antes de seleccionar una. Él podría creer que la primera opción es la correcta, pero puede ser que haya otra que sea todavía mejor.
- Puede eliminar las respuestas que sean claramente incorrectas. Luego, podría evaluar las opciones restantes para determinar cuál es la más apropiada.
- Tiene que considerar cuidadosamente cómo se ha escrito la pregunta. Debe prestar atención a declaraciones tales como "cuál de las siguientes opciones *no* corresponde ... ."

### Pruebas que incluyen ensayos por escrito

Las pruebas que requieren que los estudiantes escriban un ensayo, están diseñadas para verificar que su hijo sepa mucho más que simplemente un par de datos. Estas pruebas evalúan no sólo si su hijo ha comprendido el material, sino también si tiene la capacidad de integrar este material con lo que ya sabe. Para prepararse para este tipo de pruebas, es muy útil elaborar gráficos y tablas.



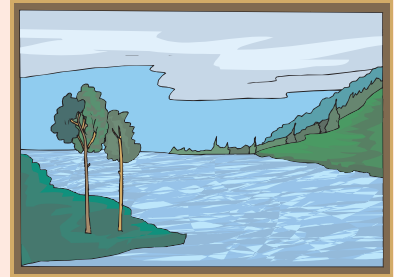
Durante la prueba:

- Pídale a su hijo que se tome un par de minutos para organizar sus ideas antes de comenzar a escribir. Podría elaborar un pequeño esquema en un pedazo de papel. O podría anotar las palabras o ideas que se le vayan ocurriendo.
- Pídale que escriba clara y prolijamente. Aún las mejores respuestas no tienen ningún valor si no son legibles.
- Anímelo a prestar atención a la ortografía y la gramática.
- Podría empezar a responder volviendo a repetir la pregunta tal como aparece en la prueba. Esto puede ayudarle a comenzar y mantenerlo concentrado en el tema.

## Sobreponiéndose a la tensión antes de las pruebas

Es normal que los niños se pongan un poquito nerviosos antes de una prueba importante, pero hay muchos estudiantes que sufren de excesiva ansiedad. Se preocupan tanto cuando deben rendir un examen que su desempeño se ve afectado negativamente. Si bien puede ser muy útil decirle a su hijo que se relaje o deje de preocuparse, existen otras cosas que podría hacer para ayudarlo a eliminar esos nervios previos a la prueba. Por ejemplo:

- **Compruebe que su hijo estudie en varias sesiones.** El verdadero aprendizaje requiere de tiempo para estudiar, repasar y pensar en el contenido. Y saber bien el material es la mejor manera de reducir la ansiedad y los nervios.
- **Sugiera a su hijo que evite estudiar todo de golpe** la noche antes del examen. Hacerlo simplemente resulta en un aumento en el nivel de ansiedad, lo que puede interferir en su capacidad de razonar. Lo mejor que su niño puede hacer el día antes del examen es revisar la materia y luego dormir bien por la noche.
- **Muéstrele a su hijo cómo relajarse.** Algunos chicos hallan que es muy útil cerrar los ojos y respirar profundamente un par de veces antes de comenzar la prueba. A otros les gusta visualizar un lugar relajante, tal como un sendero en el bosque. Anime a su hijo a tener un punto de vista positivo. Pídale que se imagine a sí mismo rindiendo bien en el examen.
- **Recuérdale a su hijo que las notas en las pruebas no lo son todo.** También hay otras cosas que son muy importantes—por ejemplo, tener buena asistencia, una actitud positiva y entregar sus tareas a tiempo. Las calificaciones de las pruebas son sólo una parte de la nota final.
- **Ayude a su hijo a considerar la situación bajo la perspectiva apropiada.** Compruebe que él sepa que si bien usted quiere que lo haga lo mejor que pueda, no es necesario que sea el mejor. Tranquilícelo diciendo que el cariño que le tiene no depende de las notas que obtenga en la prueba.



## Compruebe que su hijo sepa cómo estudiar eficientemente

El verdadero secreto para que su hijo triunfe a la hora de los exámenes—y en la escuela en general—radica en establecer buenos hábitos de estudio. Desarrollarlos requiere:

- **Organización.** Enséñele a su hijo a usar un cuaderno y un calendario para programar su horario de estudio. También puede ser muy útil hacer listas diarias de “cosas por hacer.”
  - **Participación.** Su hijo deberá escuchar en clase y tomar buenos apuntes. Si está confundido, no debe tener miedo de hacer preguntas. Compruebe que él entienda que si está confundido, lo más probable es que haya otros estudiantes que tengan las mismas dudas que él.
  - **Dedicación.** Hacer las tareas debe convertirse en una parte de la rutina diaria de su hijo. Ayúdele a encontrar un lugarcito tranquilo y cómodo donde pueda estudiar. Si no tiene una tarea específica todos los días, podría usar ese tiempo para practicar y repasar una vez más.
  - **Repaso.** Su hijo debería pasar por lo menos una parte del día repasando lo que ya ha estudiado. Puede releer los capítulos anteriores o darle una miradita a los apuntes que tomó en la clase, por ejemplo.
- **Correcciones.** Pídale a su hijo que corrija las preguntas que sacó mal en sus pruebas o tareas. Esto refuerza el aprendizaje y asegura que tenga la información correcta.



**Enséñele a su hijo el método RPL2R**

Hacer las tareas todas las noches es una de las cosas más importantes que su hijo puede hacer para prepararse para las pruebas. Y el método RPL2R (Revise, Pregunte, Lea, Repita, Repase) es una manera estupenda de asegurarse que el tiempo que pasa haciendo tareas sea productivo. Funciona así:

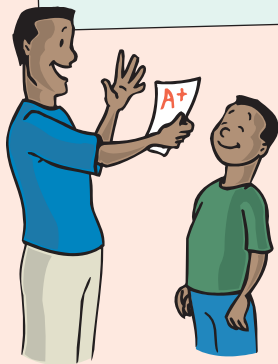
- Revise.** Pídale a su hijo que le dé una miradita al material para darse una idea de qué se trata. Puede usar los encabezamientos, las ilustraciones y el texto en negrita como una clave importante.
- Pregunte.** Luego, pídale que anote todas las preguntas que tenga sobre el material. Sería una buena idea que hiciera una tabla con los siguientes encabezamientos—*quién, qué, cuándo, dónde, cómo y por qué*—para organizar sus preguntas.
- Lea.** Ahora deberá leer cuidadosamente todo el material que se ha asignado. A medida que vaya leyendo, debería tratar de responder las preguntas que anotó en su lista.
- Repita.** Pídale a su hijo que se evalúe a sí mismo repitiendo lo que ha leído, pero usando sus propias palabras. Ayúdele a identificar los puntos principales y a concentrarse en ellos.
- Repase.** Al terminar la sesión de estudio, su hijo deberá darle otra miradita a toda la nueva materia.

**Revise con su hijo los resultados de las pruebas**

Revise con su hijo los resultados de todas las pruebas que tenga que rendir. Revisar estos exámenes, particularmente cuando se trata de aquellos que las maestras elaboran, es una manera estupenda de dirigir su atención a aquellas áreas en que su hijo necesita más práctica. Primero, hable de todas las cosas que su hijo hizo bien—aún si su desempeño no fue todo lo que usted o él esperaba. Por lo menos debe decirle que usted sabe que le puede ir mejor, y que usted trabajará con él para encontrar maneras de ayudar a que le vaya mejor.

Luego, hable de las preguntas que no supo responder bien y por qué razón respondió de la forma en que lo hizo. Revise con él los comentarios de la maestra. Estos pueden ser particularmente útiles. En algunos casos, es posible que su hijo necesite ayuda adicional (a lo mejor tiene que practicar las funciones básicas de matemáticas, por ejemplo). En otros casos, puede ser que simplemente no haya entendido correctamente la pregunta.

Revisar los resultados de las pruebas es una manera estupenda de ayudar a su hijo a aprender a administrar su tiempo cuando da un examen.



**Conclusiones**

Si bien es cierto que rendir pruebas no es la actividad favorita de nadie, los exámenes son una parte esencial de la educación y es importante que los estudiantes sepan cómo rendir lo mejor posible en cada tipo de evaluación. Algunas estrategias para rendir bien en los exámenes, como por ejemplo, dormir bien la noche antes, parecen tan obvias que no deberían siquiera mencionarse, pero precisamente aquellas cosas simples son las que les causan problemas a los estudiantes.

Sin embargo en este caso, así como en los muchos otros en que debemos enfrentar un desafío, la buena preparación por lo general es más de la mitad de la batalla. La mejor base para triunfar en las pruebas es siempre prestar atención en la clase, terminar y entregar las tareas, hacer buenas preguntas y participar en las discusiones todos los días. Si existe una sólida base de conocimientos, los consejos específicos para dar exámenes que aparecen en esta Guía para padres les serán útiles a los estudiantes para asegurarse que las pruebas efectivamente evalúan lo que saben y han aprendido a hacer.

## Para mayor información

**10 Secrets to Acing Any High School Test**

por Lee Wherry Brainerd y Ricki Winegardner  
Learning Express

**Getting Straight A's**

por Gordon W. Green  
Carol Publishing Group

**"Help Your Child Improve in Test-Taking"**

U.S. Dept. of Education, Office of Educational Research and Improvement  
<http://www.ed.gov/pubs/parents/TestTaking/index.html>

**"Help Your Child in Testing Times"**

The ParentCentre  
<http://www.parentcentre.gov.uk/publishContent.cfm?topicAreaId=179>

**"Helping children and teens cope with test or exam anxiety"**

<http://www.livingeffectively.com/public/examanxiety.htm>

**"Helping Children Master the Tricks and Avoid the Traps of Standardized Tests"**

ERIC Digest ED429987  
<http://www.ericfacility.net/ericdigests/ed429987.html>

**Student Success Secrets**

por Eric Jensen  
Barron's Educational Series  
1-800-645-3476  
<http://barronseduc.com>

**Super Student Happy Kid!**

por Sally D. Ketchum  
Summer Island Press

**"Taking Tests"**

Helping Your Child  
Patchogue-Medford Congress of Teachers  
<http://pmct.org/helpsucceed/testing.html>

**Test Smart! Ready-to-Use Test-Taking Strategies and Activities for Grades 5-12**

por Gary W. Abbamont y Antoinette Brescher  
The Center for Applied Research in Education

**The Parent Institute**

1-800-756-5525  
[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

# Otras Guías para los Padres por The Parent Institute®

## **Juego sobre la familia y el hogar**

*10 maneras estupendas de enseñarles responsabilidad a los niños*

*25 maneras de usar las rutinas para el beneficio de su hijo y el suyo propio*

*52 maneras estupendas de pasar el tiempo en familia*

## **Preparación para la escuela—Juego 1**

*Hitos en el desarrollo de los niños en edad escolar—¿Mi hijo está donde debería?*

*Prepare a su hijo para que aprenda a leer—Desde el nacimiento hasta los cinco años*

*Cómo seleccionar el mejor centro preescolar o guardería infantil para su hijo*

## **Preparación para la escuela—Juego 2**

*Problemas disciplinarios comunes en los niños de edad preescolar—y cómo resolverlos*

*37 experiencias que los chicos deben tener antes de ingresar en la escuela*

*Prepárese para el Jardín de Infantes*

## **Aprovechamiento en la escuela—Juego 1**

*Los años en la escuela primaria - los cimientos para desarrollar la lectura*

*Problemas disciplinarios comunes en los niños de primaria—y cómo resolverlos*

*31 Alternativas a la televisión y los videojuegos para su hijo de primaria*

## **Aprovechamiento en la escuela—Juego 2**

*Ponga a su hijo en una posición de ventaja: los 10 mejores secretos de los maestros que los padres pueden usar*

*Cómo ayudar a los niños a rendir mejor en los exámenes*

*Ayudando a los niños a organizar sus tareas y trabajos escolares*

## **Aprovechamiento en la escuela—Juego 3**

*Ayude a su hijo a desarrollar un buen estilo de aprendizaje*

*Cómo inculcar en su hijo las cualidades que lo llevarán al éxito*

*Siete maneras comprobadas de motivar a los chicos a rendir mejor en la escuela*

## **Cuando hay problemas—Juego 1**

*Ayude a su hijo a lidiar con los peleones y la intimidación*

*Ayude a su hijo a lidiar con la presión de los amigos*

*Cómo ayudar a su estudiante con dificultades*

## **Otros fascículos importantes**

*Problemas disciplinarios comunes en los adolescentes—y cómo resolverlos*

*Qué hacer si su hijo tiene Trastorno por déficit de atención (ADD) o Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD)*

*Problemas disciplinarios comunes en los chicos de intermedia—y cómo resolverlos*

*Asegure una cómoda transición a la escuela intermedia*

*Para mayor información acerca de éstos y otros materiales para ayudar a los padres a fomentar el aprendizaje de los hijos:*

**1-800-756-5525**  
**www.parent-institute.com**

