

Estudiando y Tomando Exámenes

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



¿Por qué el enfoque en los exámenes?

Hoy en día, los estudiantes tienen muchos exámenes. Hay exámenes de preparación escolar ... exámenes de colocación ... exámenes estandarizados ... y exámenes normales de la clase. Los estudiantes tienen tantos exámenes porque ellos revelan cosas importantes, como:

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

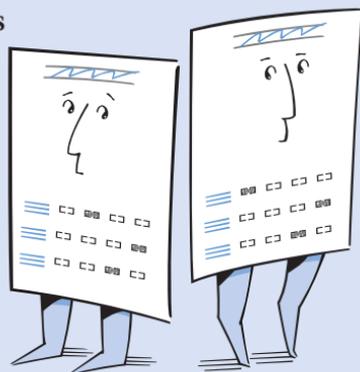
Lo ideal sería que a los estudiantes que se esfuerzan les vaya bien en los exámenes. Pero esto no siempre ocurre. Algunos niños estudian y prestan atención en clase, y sin embargo obtienen calificaciones decepcionantes. Mejorar sus habilidades para tomar exámenes puede ser de gran ayuda.

Las calificaciones altas no son las únicas recompensas de saber rendir bien exámenes.

Los estudiantes a los que les va bien en los exámenes saben que:

- **Estudiar efectivamente** puede significar estudiar menos.
- **Los exámenes no dan tanto miedo** cuando se está bien preparado.
- **Las buenas calificaciones pueden ayudar** a ingresar a clases interesantes y desafiantes.
- **Las habilidades para tomar exámenes ayudan** en muchas áreas, como para ingresar en equipos deportivos, para obtener la licencia de conducir o un empleo.

Muchos estudiantes se sienten aliviados al darse cuenta que los niños que obtienen "A" en los exámenes no son necesariamente más inteligentes. Ellos simplemente saben cómo tomar exámenes exitosamente. Ésta es una habilidad que se puede aprender, y este folleto le mostrará cómo usted puede ayudar. ¡Pronto, su hijo podrá dar lo *mejor* de sí mismo en los exámenes!



¿Cómo pueden ayudar los padres?

Estudiar 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 que la tarea se haga todos los días. Fomente una buena asistencia. Y manténgase en contacto con los maestros. Ellos pueden recomendarle maneras de ayudar en casa.
- **No ponga demasiada presión sobre su hijo.** Si usted está muy preocupado por los exámenes, probablemente, él también lo estará. Eso dificulta tener buenos resultados.
- **Juzgue el éxito de su hijo por su esfuerzo más que por sus calificaciones.** Si estudia mucho pero obtiene una mala calificación, elógielo por tratar. Ayúdelo a aprender de sus errores.
- **Desarrolle la confianza de su hijo en sí mismo.** Dígale que usted cree que él puede tener y que tendrá éxito. ¡Y muéstrese orgulloso cuando así sea!
- **Repase los términos del examen con su hijo, como *unir*, *enlistar*, *comparar* y *contrastar*.** Estas palabras aparecen en muchos tipos de exámenes.
- **Ayude con el aprendizaje.** Utilice tarjetas didácticas con su hijo. Nombre palabras de vocabulario nuevo. O deje que él le enseñe algo a usted.





Estudiar bien toma tiempo

¿Qué nombre recordaría más fácilmente, el de una persona con quien pasó poco tiempo, o el de alguien que ve con frecuencia? Por supuesto, el de la persona que ve con frecuencia.

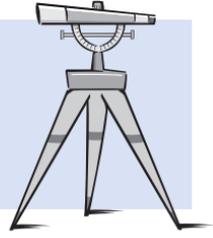
Estudiar para los exámenes funciona de la misma manera. Es mejor estudiar algo repetidamente a lo largo del tiempo que intentar aprender todo a último momento. Las siguientes pautas son clave para estudiar eficientemente:

- **La organización.** Enséñele a su hijo a usar cuadernos y calendarios para programar el tiempo de estudio. Las listas diarias de “tareas por hacer” también son de gran ayuda.
- **La participación.** Fomente que su hijo escuche en clase y tome buenos apuntes. Si no comprende algo, no debe darle miedo hacer preguntas. Seguramente, otros niños en la clase tengan las mismas dudas.
- **La dedicación.** Haga que la tarea sea parte de la rutina diaria de su hijo. Ayúdelo a encontrar un lugar tranquilo y cómodo para estudiar. Si no tiene tarea, puede repasar lo que ha estado aprendiendo.
- **El repaso.** Su hijo debería tomarse un poco de tiempo para repasar cada día. Los apuntes de las clases recientes son especialmente buenos para volver a leer.
- **Las correcciones.** Es importante que su hijo corrija las respuestas incorrectas en sus exámenes o tareas. Esto refuerza el aprendizaje y previene que se atrase.

Sugiera el método ‘OPL2R’

Por lo general, las tareas y los exámenes abarcan los mismos temas. Por lo tanto, hacer la tarea, realmente es una manera de estudiar. Se ha comprobado que hay un método que hace que la tarea sea más productiva: **OPL2R**. Representa *observar, preguntar, leer, repetir y repasar*. Funciona de la siguiente manera:

- **Observar.** Haga que su hijo le dé un vistazo al material de lectura y se informe de qué se trata. Algunas pistas se encuentran en los títulos, en las fotos y en las letras en negrita.



- **Preguntar.** Luego, su hijo debe pensar en preguntas sobre el material. Es de gran ayuda cambiar los títulos a las siguientes preguntas: *quién, cómo, dónde, cuándo, qué y por qué*.

- **Leer.** Ahora llegó el momento de leer el material. ¿Puede su hijo encontrar las respuestas a sus preguntas? Sugíerale que tome apuntes y que subraye o resalte las secciones importantes mientras lee.



- **Repetir.** Su hijo puede ponerse a prueba al repetir lo que ha aprendido en sus propias palabras. Se debe concentrar en los puntos más importantes de la lección.

- **Repasar.** Volver a ojear el material (inmediatamente y en los días siguientes) hará que sea más fácil recordar lo leído. Si el libro incluye preguntas de repaso, su hijo podría querer contestarlas.



Haga que la memorización sea más fácil

Sin importar el tipo de examen para el que su hijo se esté preparando, hay una cosa que probablemente tenga que hacer: memorizar. Pero hay muchas maneras de hacer esto. Dígale a su hijo que pruebe algunos de estos trucos de memorización:

- **Acrónimos.** Formar una palabra con la primera letra de los términos que deben ser memorizados. Por ejemplo, el acrónimo HEMOS puede servir para recordar los Grandes Lagos (Hurón, Erie, Michigan, Ontario, Superior).
- **Frases.** Utilizar la primera letra de ciertas palabras para hacer una frase, como “Mi viejo tío Martín juega solo usando naipes.” (Para recordar el orden de los planetas en relación al sol: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno.)



- **Tarjetas didácticas.** Comenzar dividiendo las tarjetas en grupos pequeños. Aprender un grupo por vez y mezclar las tarjetas cada tanto. Mantenerlas a mano para poder estudiar en cualquier momento.
- **Grabaciones de audio.** Hacer una grabación de audio de apuntes y preguntas. Decirlas en voz alta puede mejorar la memorización. Escuchar la grabación es una manera divertida de repasar.
- **Agrupar.** Estudiar las cosas parecidas juntas. Por ejemplo, en vez de memorizar cada uno de los estados o provincias del país, dividirlos en regiones geográficas. Luego memorizar cada región.
- **Recitar.** Repetir algo en voz alta puede ayudar con la memorización. En vez de recitar sin pensar, hay que concentrarse en el significado de lo que se está diciendo.
- **Rimas.** Pensar en rimas que describan hechos, como “Santa María, qué Pinta tiene la Niña” (para recordar las carabelas con las que navegó Colón para descubrir América en 1492).

- **Imágenes.** Hacer o imaginar un dibujo de lo que se está estudiando, o buscar uno en un libro. Escoger una imagen que incluya varios aspectos importantes. Su hijo puede imaginarse el dibujo durante el examen.

- **Personalización.** Hacer conexiones personales con la información. Por ejemplo, la fecha de cumpleaños de un pariente puede ser también una fecha histórica famosa.



- **Aliteración.** Repetir la misma consonante en una frase, por ejemplo, "Mi mamá me mima."

- **Cantar.** ¿Recuerda las vocales cantadas? Eso prueba que las canciones son una gran herramienta de aprendizaje. Pueden inventar una canción o cambiar la letra de una melodía conocida.

- **Representación.** Para recordar algo largo, como una presentación oral, puede escoger una palabra para representar cada sección del material. ("Hola" puede representar la introducción.)

- **Contar una historia.** Imaginar una historia sobre lo que se está memorizando. Por ejemplo, ¿cómo hubiera sido el Motín del té en Boston, cuando arrojaron el té al mar? ¿Quiénes eran los personajes? ¿En qué secuencia ocurrieron los eventos?

Los grupos de estudio pueden ayudar

Para muchos niños, participar en un grupo de estudio puede ser una gran manera de compartir conocimientos y aprender de los compañeros. Si usted piensa que su hijo se puede beneficiar de un grupo de estudio, aquí tiene algunos consejos para armar uno:



- **Escoja a los participantes cuidadosamente.** Ellos deberían estar en las clases con su hijo y ser niños responsables y estudiosos.
- **Mantenga el grupo pequeño.** Tres o cuatro miembros es en general el mejor número.
- **Sea claro sobre el motivo.** Los grupos de estudio son para estudiar. Eso no puede ocurrir si los estudiantes solamente conversan.

Sea específico con el estudio

Mantenerse al día con el trabajo de la clase y con la tarea es la manera más importante de prepararse para los exámenes. Pero a medida que se acerca un examen, hay cosas que su hijo puede hacer. Fomente que:

- **Busque información.** Debería hacerle preguntas al maestro sobre el examen. ¿Qué temas abarcará? ¿Qué tipo de preguntas se harán? ¿Los estudiantes podrán utilizar ayudas, como libros o calculadoras? Si se permite usar libros durante el examen, recuérdelo a su hijo que marque las páginas importantes mientras estudia.
- **Organice los materiales.** Haga que su hijo divida los apuntes, las tareas, los papeles que le entregaron, los exámenes y otros materiales en secciones lógicas. De esta manera, serán más fáciles de estudiar.
- **Haga un plan de estudio.** Haga que su hijo programe tiempo para estudiar antes del examen. Divida el tiempo en varios días. Luego haga listas de “cosas por hacer” para cada sesión de estudio. ¡Incluya el tiempo de descanso!
- **Haga un examen de práctica.** Mientras está estudiando, su hijo debería escribir preguntas de práctica sobre la información. Debe estudiar hasta que pueda contestar las preguntas con confianza.
- **Estudie en un ambiente de “examen.”** En otras palabras, no debería haber música, televisión u otras distracciones. Esto puede mejorar la memoria de su hijo en el examen. Otra idea es colocar un cronómetro durante el examen de práctica para que sea más real.
- **Revise exámenes anteriores.** Aprenda de los errores anteriores, como no leer cuidadosamente las instrucciones. ¡Y que se fije en lo que hizo correctamente!



Deshágase del estrés causado por los exámenes

Lo siguiente suena como el consejo de un médico: Coma bien, haga ejercicio y descanse lo suficiente. En realidad, es lo que los expertos recomiendan hacer antes de un examen. Dicen que además de estudiar, los niños necesitan prepararse físicamente y emocionalmente para los exámenes. Esto reduce la ansiedad y aumenta el éxito.

Los niños deberían seguir las siguientes pautas:

- **No quedarse despierto hasta tarde.** Si su hijo ha planificado con anticipación, no hay necesidad de que se quede despierto estudiando toda la noche. Ser activo durante el día (no antes de ir a dormir) puede ayudar a su hijo a dormirse.
- **Comer alimentos nutritivos.** Esto le dará energía en el momento del examen. Pero comer demasiado justo antes de tomar el examen es riesgoso. Los estudiantes necesitan tener sus cuerpos concentrados en pensar, ¡no en digerir!
- **Usar su ropa favorita.** Su hijo debería escoger una ropa que lo haga sentirse cómodo y tener confianza en sí mismo. Vestirse en capas también es una buena idea.
- **Aprender a relajarse.** Para algunos niños es de gran ayuda cerrar los ojos y respirar profundamente un par de veces antes del examen. A otros les gusta imaginarse un lugar tranquilo, como un prado.
- **Ser positivo.** Esperar que les vaya bien ayuda a los niños a que realmente les vaya bien. Fomente que su hijo tenga pensamientos positivos, como "¡Lo puedo hacer!" También elógielo, como "Estoy orgulloso de lo bien que has estudiado. ¡Apuesto que tu maestro también lo estará!"
- **Enfrentar los miedos.** Es normal preocuparse por los exámenes. Pero si su hijo parece demasiado ansioso, pregúntele qué es lo que le da miedo. Usted podría ayudarlo a sentirse mejor. El maestro también podría ayudar.





¡Es hora de rendir el examen!

Ha llegado el gran día. Su hijo tiene el examen frente a sus ojos y el lápiz en la mano. ¿Existe algo que pueda hacer ahora para mejorar su calificación? ¡Sí! Puede utilizar los siguientes consejos:

- **Revisar el examen antes de comenzar.** Debe fijarse en su longitud y en los tipos de preguntas que haya. Luego debe escoger la velocidad apropiada para realizarlo.
- **Leer cuidadosamente.** Esto se aplica a las instrucciones, a las preguntas y a las respuestas. Debe mirar si hay cambios en las instrucciones y pedir ayuda si hay algo que no esté claro.
- **Comenzar con las preguntas más fáciles.** Contestarlas bien puede aumentar su confianza y su calificación. Puede marcar las preguntas difíciles y contestarlas a lo último.
- **Buscar las palabras con pistas.** A veces una palabra dice la respuesta entera. Además, puede encontrar pistas en otras preguntas del examen.
- **Preguntar qué es lo que baja la calificación.** Si deja una respuesta en blanco, ¿es considerada incorrecta? Si es así, puede adivinar las preguntas que no sepa cuando se esté por acabar el tiempo. Los expertos dicen que, a menudo, la primera intuición es correcta.
- **No demorar mucho tiempo** en una sola pregunta, a menos que ya haya completado la mayor parte del examen.
- **Guardar algo de tiempo para volver a leer el examen.** ¿Siguió bien las instrucciones? ¿Las respuestas están prolijas y son correctas?

Espere y fomente la honestidad

Los estudiantes dan muchas razones para copiarse en un examen. Algunos sienten presión de parte sus padres, de sus compañeros y de otras personas para obtener buenas calificaciones. Otros no piensan que está mal.

¿Qué puede hacer usted?

- **Revise sus expectativas.** Asegúrese que sean realistas. Explíquelo a su hijo que usted prefiere que dé su mejor esfuerzo y obtenga una calificación más baja antes de que se copie y obtenga una calificación más alta.
- **Señale las consecuencias.** Los estudiantes que se copian en un examen y son descubiertos generalmente obtienen un cero. Un cero puede afectar sus calificaciones drásticamente.
- **Ofrezca su apoyo.** Si su hijo se siente presionado para copiarse, puede significar que no comprende lo que se está enseñando en la clase. Hable con el maestro.
- **Comparta sus valores.** Si su hijo dice, “¡Todos lo hacen!” simplemente diga, “Pero nuestra familia no es ‘todos.’”



No todas las preguntas son iguales

Muchos estudiantes tienen un tipo favorito de pregunta. Esto puede ser porque es el tipo de pregunta que saben contestar mejor. Comparta los siguientes consejos con su hijo:

La composición

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



Unir con flechas

- Leer las instrucciones cuidadosamente.
- Fijarse si una columna es más larga que la otra. Si es así, algunos ítems podrían no usarse. Otros podrían ser utilizados más de una vez.
- Unir los ítems más fáciles primero. Luego será menos confuso unir los que queden.

Elección múltiple

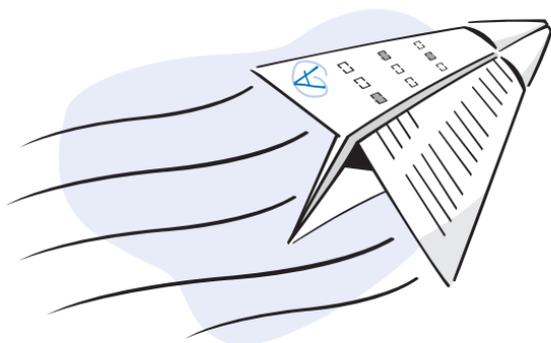
- Pensar en la respuesta antes de leer las opciones.
- Leer todas las opciones antes de escoger una.
- Tachar las respuestas incorrectas. Esto reduce las opciones.
- Al revisar el examen, asegurarse de que las respuestas estén marcadas correctamente.



Verdadero/Falso

- Para que la respuesta sea verdadera, TODA la oración debe ser correcta.
- Prestar atención a los términos absolutos, como *siempre* o *nunca*. Estas palabras tienden a aparecer en las oraciones falsas.
- En general, es mejor adivinar que dejar una pregunta en blanco. ¡Hay un 50 por ciento de probabilidades de acertar!





¿Qué hacer cuando termina el examen?

Sin importar la calificación del examen que su hijo traiga a casa, siempre se puede aprender algo de la experiencia. Revise los exámenes con su hijo y hablen sobre:

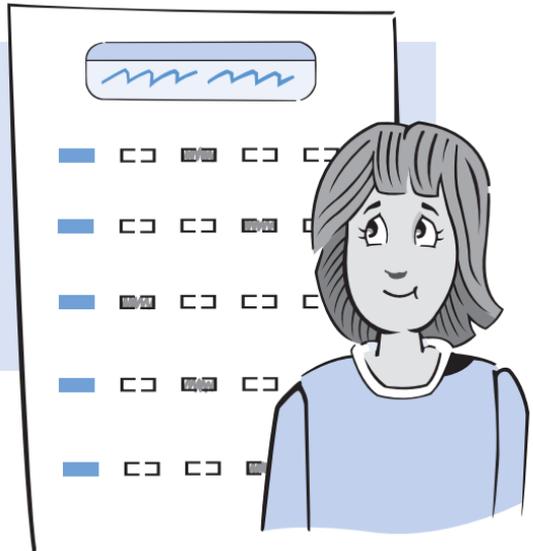
- **Lo que salió bien.** Primero, note las cosas que su hijo ha hecho bien. ¡Anímelo a mantener el buen trabajo!
- **Lo que salió mal.** Piensen porqué las respuestas fueron incorrectas. ¿Su hijo leyó mal la pregunta? ¿Se olvidó de estudiar algo? ¿Su respuesta era confusa? ¿Se quedó sin tiempo?
- **Cómo mejorar.** Piensen maneras en que su hijo puede evitar volver a cometer los mismos errores. Haga que corrija el examen y que practique las habilidades que sean difíciles para él. Si reprobó el examen, haga que pregunte si va a haber un examen de recuperación.
- **Cómo se calificó.** Asegúrese que las respuestas correctas e incorrectas estén bien contadas. ¡Los maestros también se equivocan!
- **Los comentarios del maestro.** Estos comentarios son especialmente útiles. Haga que su hijo le pregunte al maestro si hay algo que no está claro.
- **Qué hacer con el examen.** Guarden los exámenes y los materiales de estudio organizados en una carpeta. Esto lo ayudará a su hijo a repasar, especialmente si hay un examen final.

Consejos especiales para los exámenes estandarizados

Cuando un niño toma un examen “estandarizado,” está tomando 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 en grupos. También sirven para comparar a las escuelas. Aquí hay algunos consejos para los exámenes estandarizados:

- **Haga que su hijo pregunte** cuándo tendrá que dar los exámenes estandarizados. Haga que averigüe lo que abarcarán, y asegúrese que se mantenga al día en esas áreas.
- **Busque un ejemplar** en la biblioteca o en Internet si su hijo nunca ha tomado un examen estandarizado. Esto hace que el examen verdadero sea menos intimidante.
- **Haga que su hijo desarrolle su vocabulario** a través de la lectura, la conversación y los juegos de palabras. Un vocabulario amplio lo ayudará a comprender los exámenes.
- **Practique la comprensión lectora.** Si su hijo lee un libro, por ejemplo, hágale preguntas sobre él, como “¿Cuál era la idea principal?”

- **Ponga los exámenes estandarizados en perspectiva.** Recuerde que raramente miden otras cosas importantes, como la creatividad y la autodisciplina.



**Cuando los niños
están armados con
conocimiento y
habilidades para
tomar exámenes,
¡están listos
para tener éxito!**



Estudiando y tomando exámenes es uno de seis folletos de la serie *Las tareas y las habilidades para el estudio*, publicado por The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Llame al (800) 756-5525.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.
www.parent-institute.com

Diseño gráfico e ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Editor Responsable: Doris McLaughlin. *Editor Emérito:* John H. Wherry, Ed.D.

Escritor: Susan O'Brien. *Redactor Principal:* Erika Beasley.

Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean. *Gerente de Producción:* Sara Amon.

Editor de Traducciones: Victoria Gaviola. *Gerente de Comercio:* Cynthia Lees.

Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. *Gerente de Distribución:* Marc Sasseville.