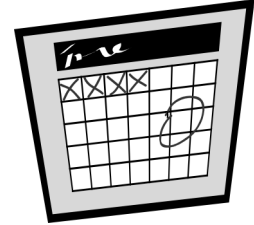


SUGERENCIAS PARA AYUDAR A SU HIJO A PREPARARSE PARA LOS EXÁMENES

Los padres y las familias pueden ayudar a que los exámenes sean una experiencia positiva y a que el estudiante se prepare para ello. Aquí proveemos algunas ideas.

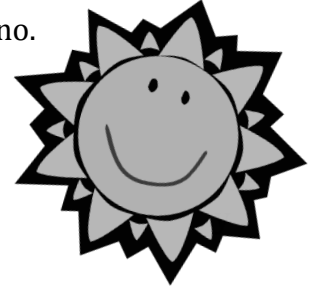
DURANTE EL AÑO



- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente, coma nutritivamente y llegue a la escuela a tiempo. Durante el período de exámenes haga un esfuerzo especial.
- Motive a su hijo a LEER, LEER y LEER. Ninguna otra actividad está tan relacionada con el éxito académico como la lectura. Incluso en los exámenes estatales de matemáticas, se utilizan las palabras en los problemas para probar las habilidades que se tienen para resolverlos.
- Anote las fechas de los exámenes en un calendario. Pregunte al maestro de su hijo por la lista con las fechas de los exámenes.
- Hable con frecuencia con el (los) maestro(s) de su hijo para ver que puede hacer en casa para apoyarlo(a) con el trabajo escolar. Revise todos los reportes de su progreso y los reportes de calificaciones. Hable con el maestro de su hijo por si tiene dudas.
- Revise el pasado reporte anual con las calificaciones de los exámenes de su hijo.
- Motive a su hijo a participar en las oportunidades de prácticas para los exámenes.
- Si su hijo está teniendo dificultad en una materia, llame a la escuela y pregunte si le pueden dar apoyo extra, para esa materia en particular.
- Premie a su hijo por trabajar duro y por las cosas que hace bien.
- Establezca un horario diario para estudiar y para hacer la tarea.
- Pregunte diariamente por la tarea y verifique si se terminó y está completa.
- Asigne a su hijo un lugar específico, cómodo y bien iluminado para estudiar.
- Ayude a su hijo a practicar con las preguntas del examen. Revisen los exámenes juntos para que ambos se familiaricen con las expectativas. Pida al maestro las copias para practicar las preguntas.
- Si su hijo tiene una discapacidad, reúnanse con el Equipo del Plan Individualizado de Educación (IEP) ó el Equipo 504 para decidir como su hijo participará. Un alumno con discapacidad tiene derecho a recibir las acomodaciones necesarias para presentar un examen, las cuáles son similares a las que necesita cada día para su aprendizaje.

EL DIA DEL EXAMEN

- Asegúrese de que su hijo descanse bien y coma un buen desayuno.
- Vea que su hijo llegue a la escuela relajado y a tiempo.
- La comodidad cuenta. Abríguelo si hace frío y vístalo ligero hace calor. Vístalo con ropa cómoda y que el pueda quitarse poner, de acuerdo al clima.
- Verifique que cuenta con todo lo necesario: sacapuntas, lápices, plumas, reglas, etc.
- Motive a su hijo a que haga su mejor esfuerzo y mantenga una actitud positiva, etc.
- Motive a su hijo a escuchar y a leer con atención las instrucciones a la hora de realizar los exámenes y a preguntar si tiene alguna duda.
- Recuerde a su hijo que si no sabe la respuesta de una pregunta, siga adelante y después regrese a contestarla.
- Motive a su hijo a que revise las respuestas del examen al terminarlo, si es que hay tiempo.



DESPUES DEL EXAMEN

Una vez que haya recibido los resultados y los haya revisado...



- Identifique las áreas fuertes y débiles de su hijo. Por ejemplo: ¿Las calificaciones en matemáticas fueron más altas que en inglés?, ¿Las habilidades de su hijo para las matemáticas son más fuertes en computación ó en resolución de problemas? El maestro de su hijo puede ayudarle a entender lo que significan los resultados del examen.
- Premie a su hijo por sus áreas fuertes en los exámenes y elabore un plan para identificar sus áreas débiles.
- Si las calificaciones de su hijo no son consistentes con el año que cursa, contacte al maestro de su hijo ó al consejero.
- Hable con el maestro de su hijo si usted necesita ayuda adicional para entender como salió su hijo en los exámenes.

Recuerde – Usted es muy importante en el éxito de su hijo, tanto en lo académico como en su vida. Su interés y apoyo permite que su hijo vea que usted cree en el y que valora la educación. Esperamos que estas sugerencias ayuden a su hijo a lograr ese éxito.

PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN LOS EXAMENES



“ANSIEDAD EN LOS EXAMENES” es preocuparse demasiado por sacar una buena calificación y puede ocasionar que los alumnos no se concentren bien. Algunas maneras para reducir la ansiedad son:

- Hablar del examen de una manera positiva.
- Motivar al mejor esfuerzo y tener expectativas realistas.
- Motivar a su hijo a enfocarse en sus áreas fuertes, como: su buena memoria ó sus habilidades analíticas.
- Convenza a su hijo de que los exámenes son tan solo para medir el nivel académico.
- Enfatique que los puntajes no determinan el valor de una persona.
- Investigue si la escuela de su hijo ofrece preparación ó prácticas para los exámenes.

- Adaptado de: Helping your Child Prepare for MCAS” www.pplace.org