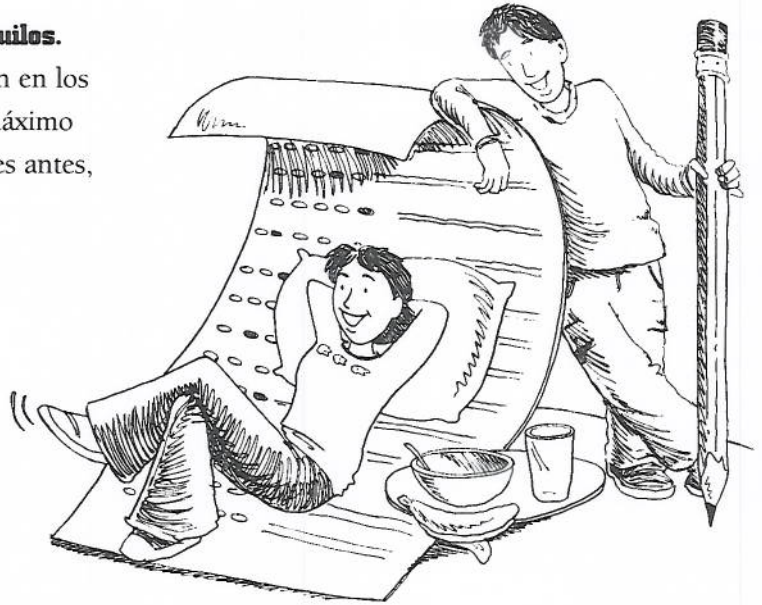


Secretos de los tests estandarizados

Seguros de sí mismos. Preparados. Relajados. Tranquilos.

Estas son las características de los estudiantes que triunfan en los exámenes. ¿Cómo asegurarse de que sus hijos rindan al máximo en los tests estandarizados? Estas ideas pueden serles útiles antes, durante y después de los exámenes.

Nota editorial: Aunque los ejemplos que siguen se refieren a un niño, se pueden aplicar tanto a niños como a niñas.



hojas de práctica con filas de círculos pequeños. Pregunte también a la maestra si le puede dar una hoja de muestra.

En buena forma. Dos ingredientes esenciales para triunfar en los exámenes son descansar bien por la noche y un buen desayuno. Si su hijo estudiante de la escuela media está preocupado por el examen, un baño caliente y un rato de lectura pueden distraerle. Un desayuno equilibrado le dará energía el día del examen. El menú puede incluir cereales con leche, o huevos y pan tostado, además de fruta o zumo. No deje que coma más de lo habitual: si está demasiado lleno se sentirá menos alerta.

Durante:

Lleva materiales de repuesto. Puede que la escuela proporcione todos los materiales que su hijo necesita para el test. Pero, por si acaso, no es mala idea que lleve unos cuantos lápices con puntas medianamente afiladas (un lápiz muy afilado puede romperse con facilidad). Una buena goma de borrar y unos cuantos folios en blanco para sucio pueden resultar útiles también. Refrigerios ligeros de pasas, uvas, o barras de granola le darán energía durante los descansos.

Sigue las instrucciones. Anime a su hijo estudiante de la escuela media a que lea todas las instrucciones despacio y con atención. Si le permiten escribir en el cuadernillo del examen, dígame que subraye o ponga un círculo alrededor de palabras importantes. Si no entiende qué tiene que hacer, dígame que pregunte inmediatamente al maestro o al examinador.

Antes:

Entienda su función. Su hijo puede preguntarse por qué tiene que presentarse a los tests estandarizados. Explíquelo que los tests miden el rendimiento de los alumnos de su escuela en comparación con otras escuelas y distritos escolares. Los tests también muestran en qué tiene que mejorar y cómo cambian sus conocimientos con el paso del tiempo. Además ayudan a maestros y administradores a hacer mejor su trabajo.

Apoye los esfuerzos de la maestra. Lo más probable es que la maestra dé a su hijo muchos ejercicios para estudiar cara al examen. Quizá le explique también cómo practicar en casa. Recuerde a su hijo estudiante de la escuela media que estas actividades le ayudarán a rendir al máximo. Preste atención al calendario de exámenes y a otra información relativa a la escuela para que su hijo no se despiste.

Tranquilice a su hijo. Los tests estandarizados son muy distintos de los tests habituales. Por ejemplo, la mitad de las preguntas son demasiado difíciles para un estudiante típico. Además están diseñados de forma que no se puedan terminar dentro del tiempo concedido. Explique a su hijo estudiante de la escuela media que aunque falle muchas preguntas sus resultados pueden ser buenos.

Practiquen en casa. Los tests estandarizados se suelen contestar en hojas para las respuestas en las que unos círculos pequeñitos han de ser rellenados con lápiz. Rellenar los círculos rápida y eficazmente suele costarles trabajo a los niños. Su hijo estudiante de la escuela media debería usar el lápiz con firmeza y de arriba abajo. Es importante que borre por completo las respuestas que corrija y que evite marcas accidentales. Hágale en casa





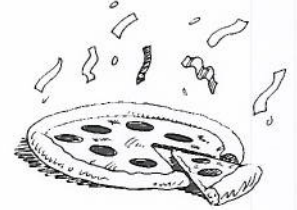
volver sobre sus pasos y repasar sus respuestas. Algunos estudiantes ponen un círculo alrededor de las preguntas difíciles cuando las contestan para poder localizarlas fácilmente durante el repaso.

Después:

Celébralo. Terminar un test estandarizado es todo un logro.

Permita que su hijo descanse y se relaje el tiempo necesario. ¡Un examen de este tipo consume mucha energía!

Invítelo a una comida especial o saquen un vídeo. Es importante que le diga lo orgullosa que se siente de él.

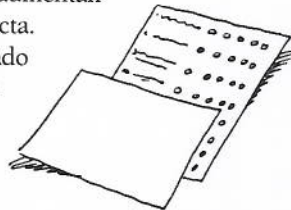


Comparta los resultados. Cuando reciba los resultados del examen, cerciórese de que entiende lo que significan. Los resultados se dan con frecuencia en porcentajes y pueden ser confusos, así que pida ayuda a los maestros. Comente con su hijo las materias en las que le ha ido bien y aquéllas en las que necesita esforzarse más. Lo probable es que él sienta curiosidad y le haga muchas preguntas. Recuérdle que los tests estandarizados son una herramienta para que los estudiantes aprendan mejor.

Usa el tiempo con inteligencia. La mayoría de los tests estandarizados se dividen en secciones que hay que hacer en un tiempo determinado. Al comienzo de cada sección su hijo debería echar un vistazo rápido a todas las preguntas. Así se hará una idea de cuánto tiempo tiene para cada una. Una forma simple de calcularlo es dividir el tiempo y el número de preguntas por la mitad. Por ejemplo, digamos que tiene 30 minutos para 20 preguntas. En los primeros 15 minutos debería contestar por lo menos 10 preguntas.

Lee todas las respuestas. A veces los niños sienten la tentación de leer las preguntas de elección múltiple y marcar sus respuestas inmediatamente. Lo mejor en los tests estandarizados es leer cada pregunta con todas sus respuestas. Luego se vuelve atrás y se elige la mejor. A su hijo le convendría practicar estos dos pasos hasta que se sienta cómodo con el método.

Contesta con sagacidad. En la mayoría de los tests estandarizados es mejor hacer una conjetura en una pregunta de la que no se está seguro que dejarla en blanco. Diga a su hijo estudiante de la escuela media que tache las respuestas que con toda seguridad son incorrectas. Así aumentan sus probabilidades de elegir la correcta. Recuérdle que no dedique demasiado tiempo a preguntas particularmente difíciles. Si realmente no tiene idea, dígame que elija la que mejor le parezca y continúe.



Observa el orden de las preguntas. Un error habitual que los niños cometen es confundir el orden de preguntas y respuestas. Diga a su hijo que mantenga su sitio en la hoja de respuestas con la ayuda de un papel en blanco. Puede moverlo hacia abajo para destacar sólo la línea en la que se encuentra. Y después de unas cuantas preguntas debería asegurarse de que está en la fila correcta.

Repasa tus respuestas. Si su hijo estudiante de la escuela media llega al final de una sección y le sobra tiempo, debería

Controlando la ansiedad

Los tests estandarizados pueden asustar y producir estrés. ¿Qué puede hacer su hijo si se paraliza el día del examen? He aquí unas cuantas ideas para ayudarlo a relajarse y concentrarse.

Respirar con calma. Anime a su hijo estudiante de la escuela media a cerrar los ojos y respirar hondo y despacio. Dígame que preste atención a cómo su pecho sube y baja. Sugiera que cuente hasta 10 mientras inspira y expira.

Músculos relajados. Su hijo podría también tensar y relajar sus músculos. Sin olvidar la cara, dígame que tense todos sus músculos desde la cabeza a los dedos de los pies, que los mantenga tensos durante cinco segundos y que los relaje a continuación.

Pensar positivamente. Diga a su hijo que cierre los ojos y que se imagine que está contestando todas las preguntas con aplomo. Si es capaz de imaginar que le irá bien en el examen, lo probable es que se sienta más seguro de sí mismo.



Middle Years