



¡Consejos para tomar exámenes para familias!

Padres/Guardianes: Preparando a un Estudiante para una Sesión de Pruebas

1. Asegúrese de que su hijo/a duerma bien durante la noche anterior a la prueba
2. Marque los días de exámenes en su calendario para recordarle a su hijo/a y a usted cuándo se realizarán los exámenes y planificar sus preparativos.
3. El alumno debe comer un desayuno nutritivo y abundante. Evite los cereales con alto contenido de azúcar que pueden hacer que el/la estudiante esté hiperactivo/a o desenfocado/a.
4. Dedique tiempo cada noche antes del examen por varias semanas y revise el contenido a cubrir
5. Trabaje con los maestros y administradores en la escuela de su hijo/a para encontrar materiales para trabajar en casa y prepararse para el examen
6. Asegúrese de que el/la estudiante llegue a tiempo (si no es temprano) el día de la prueba
7. Establecer una alarma de reserva para evitar la posibilidad de quedarse dormido/a.
8. Si su hijo/a está enfermo/a, comuníquese de inmediato con la escuela para informarlo.

Trabajar con Estudiantes que Están Ansiosos por Tomar Exámenes

1. Trate de no poner demasiada presión sobre el estudiante. Refuerza que mientras trabajen duro en la preparación e hagan lo mejor que puedan, estarás orgulloso de ellos.
2. Haga que su estudiante visualice el éxito. Anímelos/las a ensayar cómo se sentirá al obtener un buen puntaje en la prueba.
3. Trabaje con ellos para concentrarse en la respiración. El estrés es a menudo causado por la falta de oxígeno en el cerebro. Trabaje con el alumno para tomarse un tiempo antes de que comience la prueba y respire profundamente varias veces, exhalando lentamente. Enfocarse en la respiración tomando algo de tiempo cuando aumenta el nivel de estrés ayuda a enfocar la mente durante las pruebas.
4. Anime a su hijo/a a repasar la noche anterior a la prueba, pero evite abarrotar. Abarrotar es rara vez si alguna vez eficaz. Un calendario más largo y más sistemático de revisiones breves preparará mejor al estudiante.
5. Trate de usar un lenguaje positivo al hablar sobre las expectativas de la prueba. No infle en exceso las expectativas del estudiante, sino que también intente evitar las palabras negativas (por ejemplo, reemplace "no pasará esta prueba si no estudia" con "si no estudia, no pasará esta prueba".)
6. Planifique una salida o un trato divertido para su hijo/a después de que se haya completado la prueba.
7. Mantenga una actitud positiva acerca de las pruebas en general alrededor de su hijo/a y enfatice su capacidad para demostrar lo que han aprendido en lugar de las consecuencias de no aprobar.

Estudiantes: Consejos Para Tomar Exámenes

General

1. Tenga en cuenta los límites de tiempo de prueba. Lleve un registro de cuánto tiempo le queda e intente no dedicar demasiado tiempo a los elementos de los que no está seguro, ya que siempre puede regresar a ellos una vez que haya completado los elementos que sí conoce.
2. Responde primero las preguntas fáciles y luego pasa a los elementos más difíciles.
3. Responda todas las preguntas, incluso si no sabe la respuesta (**Excepción:** no utilice esta estrategia en el SAT, que penaliza las respuestas incorrectas).
4. Si se le permite marcar en el folleto de la prueba, marque con un círculo las palabras clave en la pregunta para mantenerse enfocado.
5. Usa todo el tiempo asignado a ti. Si tiene tiempo adicional, cubra sus respuestas e intente rehacer las preguntas.
6. Si la prueba se burbujea en un documento de respuesta, asegúrese de que la burbuja esté completamente llena. Si la prueba involucra la escritura, asegúrese de escribir lo mejor posible.

Matemáticas

7. En problemas matemáticos, intente estimar el problema antes de calcularlo (por ejemplo, hacer 32×21 en 30×20), ya que esto le ayudará a notar si sus cálculos están muy lejos de su estimación.
8. Realizar operaciones opuestas. Por ejemplo, si su problema involucra la multiplicación, verifique su trabajo al dividir al revés.

Opción Múltiple

9. Anticipe la respuesta antes de mirar sus opciones de respuesta. Cubra físicamente la respuesta con su mano para ver si puede responderla primero.
10. Elimine las respuestas altamente inverosímiles (la mayoría de las pruebas de opción múltiple tendrán al menos dos elementos "distractores" que no están relacionados con las preguntas).
11. Tenga en cuenta palabras como "siempre", "nunca", "solo", "debe" y "completamente". Las opciones de respuesta que contienen estas palabras pueden ser correctas, pero generalmente son elementos de distracción, ya que generalmente son excepciones a palabras extremas como estas.
12. Tenga cuidado al cambiar su respuesta en una pregunta de opción múltiple sin una buena razón. Por lo general, es más probable que su primera "suposición" o intuición sea correcta que las posteriores.
13. Aunque no siempre es cierto, como regla general, los elementos que contienen más información tienden a ser correctos.
14. Si uno de los elementos es una opción "Todo lo anterior" y usted sabe que al menos una de las otras opciones es incorrecta/falsa, también puede eliminar la opción "Todo lo anterior".