

# Estudiar y examinarse 101

Su hija puede rendir al máximo el día del examen si estudia y se prepara. Comparta con ella estas técnicas para que aprenda y recuerde el material y se sienta segura el día del examen.

## Crear un plan de estudio

Un plan de estudio es una manera estupenda de que su hija se organice y de que las tareas parezcan más manejables. A fin de que le quede suficiente tiempo para repasar debería hacerse un plan en cuanto le anuncien un examen. He aquí cómo:

■ **Prestar atención en clase.** Su hija debería escuchar con atención cuando su maestra anuncie qué secciones o capítulos abarcará el examen. Así sabrá en qué concentrarse cuando estudie.

■ **Hacer una lista de materiales de repaso.** Crear una lista de lo que tiene que estudiar ayuda a su hija a no despistarse. *Ejemplo:* apuntes del capítulo 4, palabras del vocabulario, resultados del laboratorio. Después de repasar cada sección podría tacharla de la lista: esto le permitirá ver que avanza y la mantendrá motivada.



■ **Reunir materiales.** Dígame que saque los materiales que necesita para estudiar. Podría reunir fotocopias, deberes calificados, pruebas, apuntes y libros de texto.

■ **Ser flexible.** Anime a su hija a revisar su plan de estudio conforme avance. Si necesita repasar un capítulo difícil por segunda vez, puede volverlo a incluir en el plan antes de la fecha del examen.

## Desarrollar técnicas de estudio

Su hijo puede aprovechar al máximo el tiempo que pasa estudiando con estas útiles estrategias:

■ **Facilitar la localización de la información.** Su hijo podría escribir temas (“Normas para las comas”, “Conversiones métricas”) en papelitos adhesivos y usarlos para señalar la información



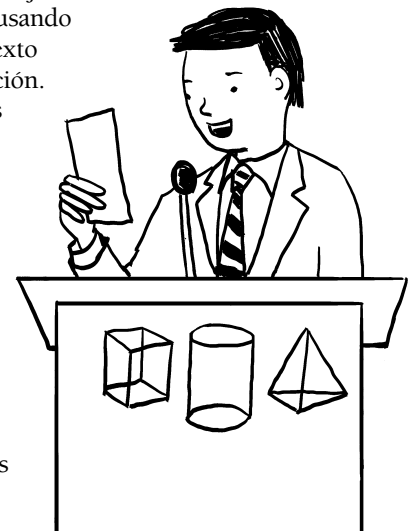
en su libro de texto o en su cuaderno. También podría condensar la información clave en una guía de estudio.

■ **Combinar métodos de estudio.** Anime a su hijo a que se aprenda la información de más de una manera. Por ejemplo, si está estudiando el sistema solar podría leer primero los apuntes y luego hacer una maqueta con bolitas de cristal. Después puede reforzar ambas actividades haciendo fichas con términos de vocabulario como *galaxia* y *asteroide*.

■ **Repasar tareas y pruebas antiguas.** Leer las respuestas que acertó afianza la información en su memoria. Corregir las respuestas equivocadas le ayuda a no repetir los errores.

■ **Hacerse preguntas.** Su hijo puede inventarse preguntas usando sus apuntes y sus libros de texto para contestarlas a continuación. También podría contestar las preguntas de práctica o los problemas que vienen al final de los capítulos de los libros de texto.

■ **Aclarar la confusión.** Si su hijo no entiende algo, anímelo a que pida ayuda extra antes o después de la escuela o durante el período de estudio. Es posible que los ayudantes de los maestros u otros estudiantes estén disponibles para dar clases particulares.



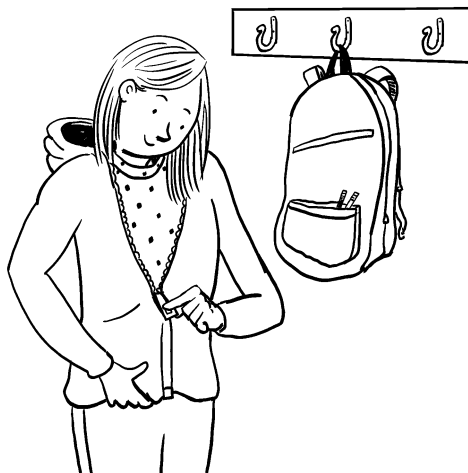
## Evitar la ansiedad por los exámenes

Muchos estudiantes se ponen nerviosos con los exámenes porque suelen contar mucho para la calificación. Les puede costar concentrarse, se les olvida lo que saben e incluso tienen latidos rápidos, dolor de estómago o manos sudorosas durante el examen. Comparta estas ideas para ayudar a su hijo a evitar la ansiedad ante los exámenes:

■ **Visualizar el éxito.** Su hijo puede imaginarse que responde a las preguntas con confianza y que saca buena nota. Verse así puede reforzar su confianza e inspirarlo para seguir preparándose aunque no le apetezca.

■ **Concentrarse en uno mismo.** Si uno de los amigos de su hijo habla de lo difícil que será un examen, su hijo debería recordarse lo que él está haciendo para prepararse. O si otro estudiante hizo el examen antes ese día y dice que fue difícil, su hijo debería tener presente que tal vez no le resulte difícil a él ¡porque está bien preparado!

■ **Limitar los compromisos.** Probablemente no es buena idea apuntarse a una nueva actividad unos días antes de un examen importante. Controlar los compromisos ayudará a su hijo a mantener la concentración y a respetar los horarios de estudio.



## Prepararse con antelación

Si se organiza la noche anterior a un examen su hija se sentirá tranquila. He aquí maneras de conseguir que el día del examen empiece con buen pie:

■ **Planear el desayuno.** Es importante que su hija coma un desayuno sano el día del examen (y todos los días). Para ahorrar tiempo por la mañana, antes de que se acueste hablen de lo que quiere desayunar. Recuérdele que un desayuno equilibrado como huevos, tostada y una banana o avena o cereal con fruta le ayudará a permanecer alerta y concentrada.

■ **Preparar los materiales.** Su hija debería preguntar a su maestra qué se le permite tener a mano y asegurarse de que tiene todo listo: lápices afilados, borradores, calculadora con baterías cargadas, papel para notas.

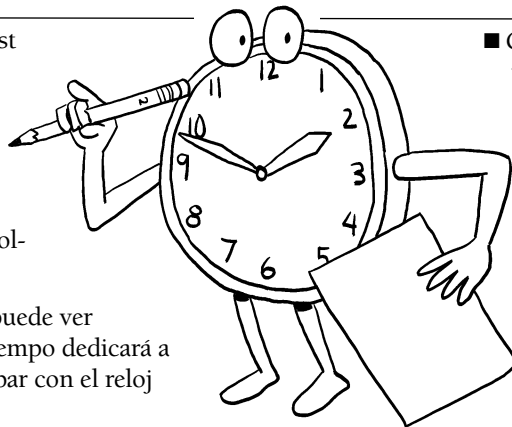
■ **Decidir qué ponerse.** Vestirse por capas (por ejemplo una camiseta debajo de una sudadera con cremallera) le permitirá añadir o quitarse ropa si tiene calor o frío durante el test.

## Los test estandarizados

Ayude a su hija a prepararse para los test estandarizados con estas estrategias:

■ **Leer las instrucciones palabra por palabra.** Prestar atención a las instrucciones ayudará a su hija a resolver los problemas o a contestar bien las preguntas al primer intento y así no tendrá que volverlos a hacer.

■ **Echar un vistazo a todo el test.** Su hijo puede ver cuántas secciones hay y calcular cuánto tiempo dedicará a cada una. Mientras trabaja puede comprobar con el reloj qué tal va.



■ **Comprobar que las respuestas están escritas en la línea correcta o la sección que corresponde.** Si su hija se salta una pregunta en un test de papel y lápiz, debería cerciorarse de que se salta esa línea en la hoja de respuestas.

■ **Usar todo el tiempo disponible.** No hay puntos extra por entregar un examen pronto. Su hijo debería usar todo el tiempo que le quede para repasar sus respuestas o rellenar las respuestas de las preguntas que se saltó.

## Middle Years