

Ayude a su hijo/hija a salir mejor en las pruebas

Del Departamento de Participación de Padres y Apoyo de San Diego City Schools

Los maestros continuamente aplican pruebas a los alumnos para asegurarse de que están aprendiendo. Desde cuestionarios hasta exámenes de ingreso a la universidad, las pruebas son parte de la escuela, ya que evalúan los conocimientos, afectan las calificaciones y determinan la asignación académica de los alumnos. Si una persona carece de destreza para tomar pruebas ésta puede verse en una situación gravemente limitada. La habilidad de tomar bien las pruebas es importante. No sólo ayuda a triunfar en la escuela, sino que ayuda durante la vida en cosas como obtener una licencia de manejar, un empleo, o poder calificar para tomar parte en un deporte.

Si bien es importante aprender a tomar pruebas y hacer lo mejor que uno pueda, no es bueno sentir “angustia por las pruebas”. Esta angustia se define como una excesiva preocupación de salir bien. Los alumnos que padecen de angustia por las pruebas se preocupan demasiado de tener un desempeño deficiente. En vez de sentirse estimulados se sienten temerosos y es tal su angustia que se sienten incompetentes.

Como padre, usted puede ayudar a su hijo/hija a reducir “la angustia por las pruebas”. Primero que nada, asegúrese de que el niño esté listo para tomarla. Además de estudiar, la mejor preparación es un desayuno nutritivo y una buena noche de descanso antes de la prueba. Asegúrese de que el niño use ropa apropiada—no hay nada peor que padecer frío o sentirse demasiado acalorado.

Comparta con su hijo/hija las siguientes sugerencias:

- **No trates de embutirte todo el material de una sola vez.** Estudiar excesivamente aumenta la angustia e interfiere con la claridad de pensamiento. Mientras menor sea la presión mejor recordarás el material.
- **Lee con cuidado las instrucciones.** Si no las entiendes, pregunta al maestro.
- **Revisa con cuidado la prueba.** Si revisas la prueba leyéndola superficialmente te darás una idea de lo que puedes esperar y así podrás calcular mejor tu tiempo.
- **Si no sabes la respuesta a una pregunta, sáltatela y continúa.** No pierdas el tiempo preocupándote por esto. Si al final de la prueba tienes tiempo regresa a la pregunta que no respondiste.

Recuerde a su hijo/hija que:

- **Los buenos resultados de una prueba no son todo.** Su asistencia, su actitud, y sus calificaciones diarias también cuentan.
- **Una calificación en una prueba –buena o mala- es sólo una calificación.** Si en general tus calificaciones muestran que entiendes una materia, una calificación baja en una prueba no es un desastre.
- **No importa cuál sea el resultado de tu prueba, tu valor será el mismo.** Una prueba podrá medir ciertos conocimientos o habilidades, pero no pueden medir tu valor como persona.

Apoyar a su hijo/hija y mostrarle estas estrategias lo ayudará a sentir mayor confianza ante el prospecto de una prueba, y entonces mostrará lo mejor posible su verdadero aprovechamiento.