

GUIA DE PREGUNTAS: QUE PUEDEN HACER LOS PADRES PARA EL ÉXITO DE SUS HIJOS EN LOS EXÁMENES?

Diana Corrales Balla



En ocasiones, los padres damos por echo que nuestros hijos saben como prepararse para los exámenes y tienen una metodología para responder eficientemente los mismos. Comúnmente lo que se escucha es que los padres dicen "Ya estudiaste para el examen de X materia?" Sin embargo el acompañamiento es mínimo o inexistente. El plantearse las preguntas que a continuación presento le dará una perspectiva más clara respecto a su rol en el cometido de que su hijo(a) tenga éxito en los exámenes.

+ Sabe mi hijo exactamente la dimensión del examen? Es decir qué temas y contenidos incluye? Tiene mi hijo(a) un plan de estudio de acuerdo a los contenidos a evaluarse y el área de conocimiento?

Es recomendable planear tiempos de estudio acordes a el grado de atención. Entre media hora y 45 minutos. Luego realizar un receso de 15 a 20 minutos.

+ Es mejor para mi hijo estudiar solo o acompañado de otro amigo?

Si es más conveniente para su hijo estudiar con un amigo asegúrese que ambos tienen un plan y lo siguen. Es muy fácil para algunos chicos que el estudio se convierta en visita. En tal sentido el chequeo por parte de un adulto es prudente.

+ He practicado con mi hijo (a) la manera de responder un examen? Le he dado la pista de que si no entiende la pregunta no se quede ahí? Es recomendable saltar a la siguiente pregunta y regresar al final a la o las que no entendió.

+ Verifico que mi hijo(a) esté en óptimas condiciones el día del examen?

Es indispensable que haya cumplido su ciclo de sueño el cuál oscila entre 8 y 9 horas. Debe haber consumido alimentos ricos en proteína. Si usualmente no come mucho al desayuno, es importante que el día del examen no varíe esa rutina de tal manera que no se sienta con plenitud y afecte la concentración durante el mismo.

+ Verifico que mi hijo(a) esté en óptimas condiciones el día del examen?

Es indispensable que haya cumplido su ciclo de sueño el cuál oscila entre 8 y 9 horas. Debe haber consumido alimentos ricos en proteína. Si usualmente no come mucho al desayuno, es importante que el día del examen no varíe esa rutina de tal manera que no se sienta con plenitud y afecte la concentración durante el mismo.

+ Me aseguro que mi hijo(a) tenga para el examen los recursos que necesita? Es decir que guardó en su maleta lápiz bien tajado, tajalápiz, borrador, calculadora etc.

+ Le digo mi hijo(a) que al leer las preguntas busque las palabras que se refieren a una orden?

Por ejemplo: Defina, Describa, Enumere, Sintetice, Compare, Relacione, Enumere.

+ Si es el caso, le ayudo a mi hijo (a) a sobreponerse a la tensión que el examen le pueda generar?

Los alumnos que tienen éxito en los exámenes, además de dominar el contenido, refieren que les ayuda mucho el saber como respirar, cerrar los ojos por un instante, traer a la mente algo positivo como una imagen agradable, decirse para si mismo mensajes positivos de confianza.

+ Genero en mi hijo(a) una actitud curiosa?

Usted puede como en un juego de roles hacer que él pretenda que es el profesor y plantearse sus propias preguntas a manera de preparación.

+ Le recomiendo que antes de comenzar a responder el examen le dé un vistazo rápido a todas las preguntas, considere cuanto tiempo tiene y decidir cuanto tiempo invertirá en cada pregunta/respuesta?

+ Le recuerdo que antes de responder, lea cuidadosamente las opciones que se le presentan?

+ Le recuerdo la importancia de dejar tiempo para revisar que haya completado el examen, que palabras como "no" o un número mal ubicado puede cambiar totalmente la respuesta?

+ Si es el caso, le ayudo a mi hijo (a) a sobreponerse a la tensión que el examen le pueda generar?

Exprésele su confianza a su hijo, que la prueba es importante y que usted está convencido (a) que trabajará con dedicación y dará lo máximo de sí. Estas son otras características comunes encontradas al revisar actitudes de los padres cuyos hijos tienen éxito en los exámenes.

Es bien sabido que el dejar todo para el último momento y pretender tener dominio de los contenidos la noche anterior a la prueba no solo significa una deficiente preparación sino también genera ansiedad.

En tal sentido se asegura que su hijo(a) y usted tengan con anticipación las fechas de cada examen? Esta pregunta nos lleva a la siguiente; **Se asegura que se organice y planee con la anticipación que corresponde a la fecha y dimensión del examen?** Enséñele a su hijo a usar un cuaderno y un calendario para programar su horario de estudio. También puede ser muy útil hacer listas diarias de "cosas por hacer".

+ Una vez ha recibido el examen calificado se asegura de repasarlo con su hijo(a)?

Esta es una manera estupenda de dirigir su atención a aquellas áreas en que su hijo necesita más práctica.



+ Una vez ha recibido el examen calificado se asegura de repasarlo con su hijo(a)? Esta es una manera estupenda de dirigir su atención a aquellas áreas en que su hijo necesita más práctica.

+ Reconoce todas las cosas que hizo bien aún cuando su desempeño no hubiera sido todo lo que usted o él esperaba? Por lo menos debe decirle que usted sabe que le puede ir mejor, y que ustedes trabajarán juntos para encontrar vías y recursos que contribuyan a un mejor desempeño.

+ Dialogan acerca de las preguntas que no supo responder bien y por qué razón respondió de la forma en que lo hizo?

+ Revisan juntos comentarios, si los hay, de la profesora?. Estos pueden ser particularmente útiles. En algunos casos, es posible que su hijo(a) necesite ayuda adicional (a lo mejor tiene que practicar las funciones básicas de matemáticas, por ejemplo). En otros casos, puede ser que simplemente no haya entendido correctamente la pregunta.

Asegúrese que su hijo(a) sepa que si bien usted quiere que lo haga lo mejor que pueda, el amor que le tiene no depende de las notas que obtenga en los exámenes.

