



## **Ayude a su hijo a prepararse para las pruebas estandarizadas**

Es la temporada de exámenes STAAR (Evaluaciones de Preparación Académica del Estado de Texas) y, para muchos estudiantes, el proceso genera preocupación y ansiedad significativas. Los exámenes en la escuela intermedia y secundaria pueden ser especialmente estresantes cuando los estudiantes comienzan a tomar los exámenes STAAR de fin de curso, que requieren calificaciones aprobatorias como requisito para graduarse de la escuela secundaria. Padres: pueden brindarles a sus hijos algo de consuelo, hacer que las pruebas sean un poco más fáciles y ayudarlos a hacer lo mejor que puedan si siguen las pautas a continuación.

### **Tener conversaciones sobre la prueba.**

Asegúrese de hablar sobre la prueba de manera abierta y positiva con su hijo, y anímelo a hacer el **mejor trabajo posible**. Sin embargo, no los presiones. Su hijo debe sentirse relajado al realizar el examen, no estresado. Pregúntele a su hijo cómo se está preparando para el examen y cómo puede ayudarlo a prepararse. Tranquilícelos diciéndoles que está orgulloso de su esfuerzo.

### **Pregúnteles a sus hijos si sienten ansiedad al tomar exámenes y dígales que es normal.**

Recuérdete a su hijo que mantenga una actitud positiva durante la prueba y que tenga pensamientos positivos como "¡Puedo hacer esto!" Dígale a su hijo que si se siente estresado o se congela, que respire profundamente unas cuantas veces o que imagine un lugar tranquilo como la playa o el parque. Si está ansioso por el examen de su hijo, no se lo diga. Ayude a su hijo a aprender a relajarse. Have realistic expectations about your child's performance while encouraging their best efforts.

Enfatice que la prueba es sólo una medida del desempeño académico y no determina la inteligencia o el valor de una persona. Dígale a su hijo que lo amará de todos modos, sin importar cómo le vaya en el examen, pero que es importante hacer lo mejor que pueda.

### **Anime a su hijo a estudiar y asegúrese de que tenga un área tranquila y bien iluminada para hacerlo.**

El tiempo de estudio regular puede ayudar a su hijo a prepararse para el examen y desarrollar una rutina para sentirse cómodo el día del examen.

### **Repase los siguientes consejos para tomar exámenes con su hijo:**

- Siga cuidadosamente todas las instrucciones escritas/verbales.
- Lea atentamente cada pregunta.
- Identificar palabras clave y subrayarlas y resaltarlas.
- Reformule las preguntas difíciles: reescríbalas en palabras que le resulten más fáciles de entender.
- Elimina las respuestas que sabes que son incorrectas. Si tienes que adivinar, el proceso de eliminación aumenta tus posibilidades de adivinar correctamente.
- No cambies tu primera respuesta a menos que estés bastante seguro de que fue incorrecta. La mayoría de los estudios muestran que la primera respuesta suele ser correcta.
- No se quede estancado en una sola pregunta. Sáltelo y vuelva a él más tarde.
- Responda todas las preguntas, incluso si tiene que adivinar.
- Asegúrese de que todas sus respuestas se hayan transferido correctamente del cuadernillo del examen a la hoja de respuestas.
- Utilice todo su tiempo. Si tienes tiempo extra, revisa tus respuestas.
- Si se siente nervioso, tómese unos momentos para relajarse. Respira profundamente unas cuantas veces y aclara tu mente.

### **El día del examen, asegúrese de que su hijo descance, desayune bien y llegue a la escuela a tiempo.**

Conozca las fechas de las pruebas y asegúrese de no programar ningún tipo de cita para esos días. La noche anterior, asegúrese de que su hijo se acueste lo suficientemente temprano y duerma bien por la noche. ¡El descanso adecuado hace la diferencia! Si su hijo tiene el sueño inquieto, llévelo a hacer algo activo más temprano en el día. La nutrición también influye en los resultados de los niños en una prueba; asegúrese de que su hijo reciba una buena comida, pero no demasiado copiosa. Envíelos a la escuela con ropa cómoda durante los períodos prolongados de realización de exámenes.

### **Esté atento a los resultados de las pruebas y reúnase con el maestro de su hijo para determinar las áreas en las que su hijo puede mejorar.**

Esté atento a los resultados de las pruebas de su hijo y enséñele a aprender de sus errores. Reúnase con el maestro de su hijo para determinar en qué áreas necesita mejorar y qué tipo de actividades puede realizar en casa para ayudarlo a mejorar la próxima vez.