

Preparándose para las pruebas semestrales

Muchas veces las pruebas de fin de semestre incluyen grandes temarios que agobian a los niños, provocándoles ansiedad y angustia. Pero si se ha trabajado ordenadamente durante el semestre, éste debería ser un momento de repaso.

El final del semestre es una de las épocas del año que genera ansiedad, provoca bloqueos y otros trastornos que interfieren con los resultados esperados. Los problemas surgen cuando los niños recién empiezan a entender un tema o una materia y a adquirir nueva información, ya que no es posible acumular tanta información en un corto tiempo. En este caso, conviene que se focalicen en reforzar lo que ya han aprendido e introducir sólo algunos contenidos nuevos, haciendo énfasis en las ideas generales y en algunos conceptos claves.

Estudiar a última hora puede ayudar a dar una buena prueba o examen si los contenidos son comprendidos; pero si no, lo más probable es que la información que no se comprende se enrede en la mente y lleve a los niños a más confusiones. En todo caso, sólo quedará en la memoria de corto plazo, ya que para que una información permanezca en la memoria a largo plazo debe ser repasada varias veces en distintos momentos.

La familia puede ayudar a los niños a desarrollar una actitud positiva hacia las pruebas y exámenes. Estas breves sugerencias podrán ayudar a enfrentar este período de evaluación semestral con mayor seguridad y mejores resultados:

- # **Fomenta su autoestima.** Haz ver a tus hijos que si bien te interesa su rendimiento escolar, hay otros aspectos que valoras y que son tanto o más importantes. A veces los niños piensan que a sus padres sólo les interesan los resultados y no ellos mismos, lo que es fácil de creer si las únicas preguntas que hacen es cómo te ha ido o si has subido las notas.
- # **Concéntrate en sus esfuerzos.** Alienta a tus hijos por los esfuerzos que hubo detrás del puntaje alcanzado y no tomes en cuenta la nota en sí misma. Demuéstrales que lo importante son los hábitos de estudio y una buena actitud frente a la escuela.
- # **Establece expectativas altas pero realistas.** Fijarle expectativas irreales al niño puede obstaculizar su interés por tener buen rendimiento y provocarle depresión, ansiedad y falta de autoestima y confianza.
- # **Evita declaraciones negativas sobre los exámenes.** Frases como "a mí tampoco nunca me fue bien en los exámenes" o "en esta familia nadie saca buenas notas" no ayudarán a tus hijos a valorar su proceso de evaluación.
- # **Ayuda a tu hijo a preparar un plan de estudios para las pruebas.** Fijen juntos las áreas donde es necesario hacer un mayor esfuerzo y dedicar más tiempo de estudio, y ayúdalo a ordenar una agenda de pruebas.
- # **Preocúpate de que no deje de lado otras actividades importantes.** El estudio no debe excluir actividades físicas, ni descuidar las indispensables horas de sueño ni una buena alimentación. Aprender algunas técnicas de relajación suele dar un buen resultado.
- # **Trata de ver el proceso de evaluación en perspectiva.** Hay una tendencia de los padres

a sobreestimar la importancia de las pruebas y exámenes, sin considerar que en definitiva éstos no son más que una medida del progreso de los alumnos y una forma de reforzar su proceso de aprendizaje.