

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 1, NÚMERO 1

COMO AYUDAR A SU NIÑO A MANEJAR LA ANSIEDAD A LOS EXÁMENES

¿Qué es la ansiedad a los exámenes?

La ansiedad a los exámenes es la inquietud o temor que un estudiante siente antes, durante o después de un examen por preocupación o temor al fracaso. Todos experimentamos ansiedad de vez en cuando; de hecho, los niveles bajos de ansiedad motivan a los estudiantes a estudiar y hacer bien. Sin embargo, cuando la ansiedad interfiere con tomar exámenes y el aprendizaje, puede causar que los estudiantes “tengan la mente en blanco” o experimenten dificultad para concentrarse, limitando su habilidad de pensar claramente y hacer un mejor trabajo. Una buena noticia es que los padres pueden ayudar a sus niños a manejar la ansiedad a los exámenes.

¿Cómo se siente?

Algunos estudiantes presentan síntomas físicos incluyendo mariposas en el estómago, manos frías o sudadas, dolor de cabeza, náusea, sensación de frío o calor, o sensación de mareo(a). Otros manifiestan sentirse con ganas de llorar o salir del salón y no tomar el examen. Además, otros se sienten con coraje o inútiles.

¿Qué Puedo hacer como Padre?

Los Primeros Pasos Prácticos

- Asegúrese que su niño(a) duerma lo suficiente, coma un desayuno saludable y llegue a la escuela a tiempo.
- Asegúrese que su niño(a) tenga los materiales necesarios (cuadernos, lápices, etc.).
- El hacer bien en un examen es más fácil cuando el estudiante ha estado completando las tareas con regularidad, incluso al estudiar y leer. Animar a su niño(a) a completar la tarea cada día es importante y de gran ayuda.

Sugerencias específicas

- Anime a su niño(a) a querer tomar un examen. Usted puede hacer esto reforzando sus esfuerzos, incluyendo el estudiar y el hacer las tareas, en vez de enfocarse en alcanzar cierta nota.
- Ayude a su niño(a) a reducir el temor y la ansiedad. Esto puede ser logrado con entusiasmo, elogios y, a veces, recompensas pequeñas por hacer su mejor esfuerzo a pesar de sentir preocupación.
- Los niños ansiosos tienden a tener pensamientos negativos (“Voy a fracasar en este examen” o “Yo hago mal en cada examen”). Usted puede enseñarle a su niño(a) a desafiar estas ideas mirando a las evidencias en contra de cada pensamiento negativo. (“¿Es cierto que fracasas en cada examen? ¿Qué pasaría si estudiaras?”). Finalmente, ayude a su niño(a) a encontrar un pensamiento más optimista para usar cada vez que tenga pensamientos negativos (“Cuando yo estudio yo paso los exámenes”).
- Enséñele a su niño(a) como relajarse a través de técnicas simples como el respirar profundo y la meditación. El relajarse es una habilidad que requiere aprendizaje y práctica, entonces mantenga las prácticas cortas y simples. Hágalo una actividad familiar, donde todos tomen el tiempo para respirar profundamente: usted puede enseñar dándole el ejemplo. Use las técnicas usted, por ejemplo, cuando

se frustre mientras maneja. Anime a su niño(a) a practicar las técnicas en situaciones verdaderas (por ejemplo, antes de ir a un evento familiar que le produzca estrés).

¿Qué debo evitar?

- Evite el consuelo excesivo, como el decir repetidamente, “¡Harás fantástico!” Demasiado consuelo causa que los niños ansiosos busquen desacreditar la opinión de sus padres.
- Evite decirle exactamente lo que debe hacer. Es más efectivo hacer un plan realista para estudiar y luego tomar el examen. Al cumplir el plan efectivamente, su niño se sentirá más en control de la situación y de sus logros. Trate de incorporar tiempo de relajación en el plan de su niño(a).
- No ignore el problema esperando que desaparezca solo.
- No sea impaciente (“¡Ya toma el examen y olvídate!”).
- No permita que el niño(a) evite la situación (“Te puedes quedar en casa hoy”).

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Los estudiantes con esta clase de ansiedad pueden empeorar en su función académica, y son más propensos a repetir un grado y no funcionar bien en otras actividades que requieren aprendizaje nuevo (Campbell, 1986). La ansiedad a los exámenes también ha sido relacionada con una auto-estima baja y el rechazo a la escuela (Ollendick & Meyer, 1984). Aunque es normal el exhibir un cierto grado de ansiedad a los exámenes, hay ayuda disponible si el problema persiste o si los síntomas interfieren con la ejecución escolar.

El reducir la ansiedad a los exámenes no será efectivo si los niños no saben como estudiar y tomar exámenes. El enseñarles como estudiar y las estrategias para tomar exámenes son efectivos en ayudar que los estudiantes trabajen mejor en la escuela.

Desarrollado y escrito por Lori Evans, Ph.D. y los empleados del NYU Child Study Center

SOBRE EL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a entender, prevenir y tratar los problemas mentales de los niños y adolescentes. El centro ofrece evaluación y tratamiento para los niños y adolescentes con problemas de salud mental como la ansiedad, depresión, dificultades de aprendizaje o atención y síntomas relacionados con el trauma y el estrés.

Para más información sobre servicios de evaluación y tratamiento y sobre nuestros servicios de la salud mental ofrecidos gratuitamente a través de estudios clínicos por favor llame al (212)263-6622.

El NYU Child Study Center también ofrece talleres y charlas para los padres, educadores y profesionales de la salud mental en una variedad de temas. Para aprender más o para solicitar un orador por favor llame al (212) 263-2479.

Para más información, y sugerencias prácticas sobre la salud mental de los niños y temas para los padres visítenos a la dirección, AboutOurKids.org.



NYU Child Study Center
Cambiando la apariencia de la Salud Mental de los Niños
NYU Child Study Center
577 First Avenue
www.AboutOurKids.org