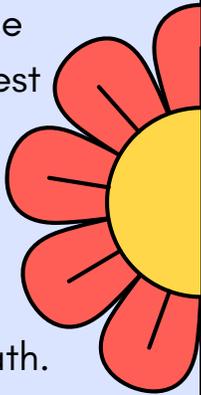




# ORC & SCHOOL COUNSELOR NEWSLETTER

## State Testing

All students in grade 3-5 will be taking the CAASPP test. This test is a key part in measuring student progress towards success in college and career. Students will be assessed in English Language-Arts and Math. Fifth graders will also be assessed in Science.



## THANK YOU!

**to our local police officers for joining us for Coffee with a Cop last week!**



## Attendance during State Testing

Please make sure that your students are not absent during state testing and that they arrive on time. Don't forget that our school offers free breakfast every morning!

## Upcoming dates:

- April 24-28 Administrative Professional's Week
- May 1st- School Principal's Day
- May 5th- School Lunch Hero Day
- May 8-12- Teacher Appreciation Week
- May 11- National School Nurse Day



# TEST TAKING TIPS & STRATEGIES FOR PARENTS & CHILDREN

Does your child have test taking anxiety? Did you struggle with testing as a child? No matter what our personal feelings are on standardized or state testing, it has become an important part of a child's academic experiences. While we do want our children to be successful, we also want to provide them with the strategies and reassurance that will support them in entering the testing experience with encouragement and confidence.

**YOU  
GOT  
THIS!**

## AFTER TESTING

- Remind your child that testing does not define their skills as an individual.
- Discuss with them that information is being obtained from testing to develop their strengths and support their weaknesses.
- Celebrate the effort your child put forth and congratulate them on doing their best.

While test anxiety is very common in children, we, as parents, can have a positive impact to replace their fears with confidence and prepare them to succeed. Remind your child how much they are loved, that you believe in him/her, and that doing their best is all that matters.

## ON TEST DAY

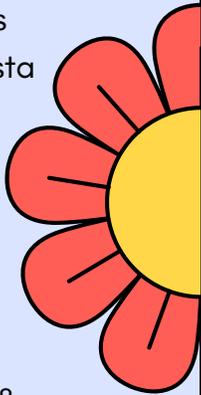
- Make sure your child gets a good night's sleep and eats a healthy breakfast.
  - It is recommended that children in elementary and middle school should get between 9-12 hours of sleep.
- Offer your child a source of protein and whole grains for a test day breakfast.
  - Yogurt, toast, oatmeal, a cheese stick, or eggs are a great option. Or get to school early and grab breakfast there!
- Make sure your child is prepared.
- Remain positive!
  - Staying calm.
  - Practice a short 5-minute breathing exercise
  - Utilize positive affirmations!
    - I feel relaxed and confident during tests.
    - I am looking forward to a great score on this test.
    - I am a good student.
    - I am smart and have a good memory.
    - I am always focused during exams.
- Review strategies your child can implement when he/she is testing.
  - Read the passage carefully and re-read the directions and information.
  - Examine each answer before making a choice.
  - Check your work.
  - Cross out answers that you know are wrong.



# BOLETÍN DE LA ORC & CONSEJERA ESCOLAR

## Pruebas Estatales

Todos los estudiantes en los grados 3-5 tomarán la prueba CAASPP. Esta prueba es una pieza clave en la medición del progreso de los estudiantes hacia el éxito en la universidad y la carrera. Los estudiantes serán evaluados en Artes del Lenguaje Inglés y Matemáticas. Los estudiantes de 5º grado también serán evaluados en Ciencias.



## ¡GRACIAS!

**a nuestros policías  
locales por unirse a  
nosotros para Café  
con los Policias!**



## Asistencia durante la Pruebas Estatales

Asegúrese de que sus estudiantes no estén ausentes durante las pruebas estatales y que lleguen a tiempo. ¡No olvide que nuestra escuela ofrece desayuno gratis todas las mañanas!

## Próximas Fechas:

- 24-28 de abril- Semana del Profesional Administrativo
- 1 de mayo- Día del Director de la Escuela
- 5 de mayo- Día del Héroe del Almuerzo Escolar
- 8-12 de mayo- Semana de Agradecimiento a los Maestros
- 11 de mayo- Día Nacional del Enfermero Escolar



# CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA TOMAR EXÁMENES PARA PADRES E HIJOS

¿Su hijo tiene ansiedad al tomar exámenes? ¿Tuviste problemas con las pruebas cuando era niño? No importa cuales sean nuestro sentimientos personales en las pruebas estandarizadas o estatales, se ha convertido en una parte importante de las experiencias académicas de un niño. Si bien queremos que nuestros hijos tengan éxito, también queremos brindarles las estrategias y la tranquilidad que los ayudarán a ingresar a la experiencia de la prueba con aliento y confianza.

## DESPUES DE LA PRUEBA

- Recuérdale a su hijo que las pruebas no definen sus habilidades como individuo.
- Discuta con ellos que la información se obtiene de las pruebas para desarrollar sus fortalezas y respaldar sus debilidades.
- Celebre el esfuerzo que hizo su hijo y felicítalo por hacer lo mejor que pudo.

Si la ansiedad ante los exámenes es muy común en los niños, nosotros, como padres, podemos tener un impacto positivo para reemplazar sus miedos con confianza y prepararlos para tener éxito. Recuérdale a su hijo cuánto lo ama, que usted cree en él/ella y que lo único que importa es hacer lo mejor que pueda.

## El día del Examen

- Asegúrese de que su hijo duerma bien por la noche y coma un desayuno saludable.
  - Se recomienda que los niños de primaria y secundaria duerman de 9 a 12 horas
- Ofrezca a su hijo un menú de proteínas y grano enteros para el desayuno del día del examen.
  - El yogur, pan tostado, la avena, un palito de queso o los huevos son una excelente opción. ¡O traiga a su hijo a la escuela temprano para desayunar allí!
- Asegúrese de que su estudiante esté preparado.
  - ¡Sea positivo!
  - Mantener la calma.
  - Practique un breve ejercicio de respiración de 5 minutos.
  - ¡Utiliza afirmaciones positivas!
    - Me siento relajado y confiado durante las pruebas.
    - Espero obtener una gran puntuación en esta prueba.
    - Yo soy un buen estudiante.
    - Soy inteligente y tengo buena memoria.
    - Siempre estoy concentrado durante los exámenes.
- Repase las estrategias que su hijo puede implementar cuando está en la prueba.
  - Lea el pasaje cuidadosamente y vuelva a leer las instrucciones y la información.
  - Examine cada respuesta antes de tomar una decisión.
  - Revisa tu trabajo.
  - Tacha las respuestas que sepas que son incorrectas.

**YOU  
GOT  
THIS.**