

El rincón del consejero



Escuela Primaria Starkey, abril de 2025

ACTIVIDADES DEL CONSEJERO ESCOLAR

LECCIONES DE AULA DE ABRIL:

- K: ¡Creo que puedo!
- 1º: Sólo añadir todavía
- 2º: Aplastar la hormiga
- 3º: Sellos de Perseverancia
- 4º: Conoce tus trucos
- 5º: Puedo hacer cosas difíciles



PERSERVERANCIA

- Este mes aprenderemos sobre la perseverancia y el esfuerzo extra para llegar al final. Las actividades y los debates se centrarán en la capacidad de perseverar cuando las cosas se ponen difíciles. Los alumnos de 3.º a 5.º grado también aprenderán estrategias para afrontar la ansiedad ante los exámenes y consejos útiles para presentarlos.

LO MÁS DESTACADO DEL MES

CONSEJOS PARA REALIZAR EXÁMENES

Algunos estudiantes experimentan estrés y ansiedad al realizar exámenes. ¡A continuación, le presentamos algunos consejos que su hijo puede usar para prepararse para el éxito!

PREPARANDO A SU HIJO PARA EL ÉXITO DURANTE LAS PRUEBAS

DESAYUNO SALUDABLE

Buenas opciones son la avena o los cereales integrales, la fruta y la leche baja en grasa. ¡Evita los alimentos con alto contenido de azúcar!



MANTÉNGASE POSITIVO

Mantener la calma ayudará a su hijo a mantener la calma. Practique técnicas de respiración profunda y relajación con su hijo.



ESTAR LISTO

Tenga todos sus materiales escolares empacados la noche anterior a la escuela.



LLEGAR TEMPRANO A LA ESCUELA

Llegar tarde a la escuela le crea estrés a tu hijo. ¡Despiértate 10 minutos antes para un día sin estrés!



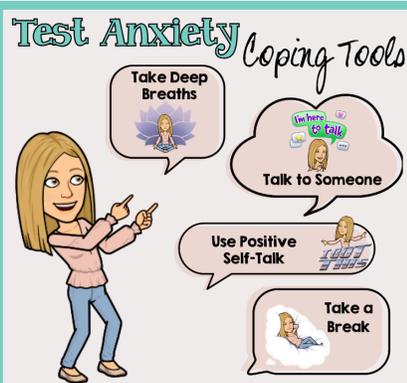
VÍSTETE CÓMODAMENTE

Use ropa cómoda y vístase en capas para que su hijo pueda mantener la sudadera puesta si tiene frío o quitársela si tiene calor.



Duerma lo suficiente

Los niños de 6 a 12 años deben dormir entre 9 y 12 horas cada noche.



RECURSOS

CONSEJOS PARA PADRES/TUTORES:

- Estrategias para realizar exámenes: haga clic [AQUÍ](#)
- Ayude a su hijo a prepararse para los exámenes: haga clic [AQUÍ](#)
- 9 maneras de combatir la ansiedad en los niños al realizar exámenes: haz clic [AQUÍ](#)



CONSEJERO ESCOLAR PROFESIONAL LINDSEY ROLOFF



- ✉ lindsey.roloff@kerrvilleisd.net
- 🌐 [Sitio web del Rincón del Consejero](#)
- 📅 Horario: L-V 7:35-4:00
- 📞 (830)257-2210