# Consejos para ayudar a su estudiante a dar su mejor esfuerzo en el examen

## Dedica tiempo a estudiar

**Ayude a su estudiante a desarrollar estrategias de estudio que le permitan sentirse seguro y preparado para el examen. Algunas ideas incluyen:**

- Estudiar poco a poco, no solo a última hora.
- Tomar descansos mientras estudias.
- Inventar canciones o rimas para ayudarte a recordar la información.
- Pedirle a otra persona que te haga preguntas sobre el tema.
- Establecer objetivos específicos sobre lo que quieres aprender o recordar.
- No tener miedo de hacer preguntas si no entiendes algo.

## Prepárate

**Sentirse preparado para un examen es más que simplemente conocer la información. Aquí hay otros aspectos a tener en cuenta:**

- • Duerme bien por la noche y desayuna. Sentirse descansado y sin hambre puede facilitar que tu hijo se concentre y piense con claridad.
- • Asegúrate de tener todos los materiales necesarios. No tener lo que necesitas podría obligarte a buscarlo a toda prisa antes del examen o a interrumpirlo para conseguirlo.
- • Ve al baño. Hacerlo antes del examen puede evitar interrupciones.

## Utiliza estrategias para realizar exámenes

**Conocer la información es la mejor estrategia para aprobar un examen, pero existen otras herramientas que su hijo puede utilizar para ayudarle, como por ejemplo:**

- Lee atentamente las instrucciones.
- Revisa todas las preguntas antes de empezar.
- Subraya o rodea con un círculo la información importante.
- Anota cualquier información importante al margen del examen.
- Tacha las respuestas que sabes que son incorrectas.
- Si te atascas en alguna pregunta, pasa a la siguiente y vuelve a ella más tarde.
- Intenta responder a todas las preguntas.

## Mantén la calma

**Es completamente normal sentir nervios antes de un examen. Afortunadamente, existen algunas estrategias que tu hijo puede utilizar para sentirse más tranquilo mientras lo realiza.**

- **Respiración profunda:** Inhala durante 4 segundos, mantén la respiración durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos.
- **Diálogo interno positivo:** Piensa en una frase motivadora para decirte a ti mismo.
- **Tensión y relajación:** Concéntrate en una parte de tu cuerpo. Ténsalo al máximo y luego relájalo.
- **Enfócate en lo que puedes controlar.**

# Consejos para ayudar a los estudiantes

# Ansiedad ante los exámenes

## Sobre la ansiedad ante los exámenes

**¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?** La ansiedad ante los exámenes es una sensación de nerviosismo, estrés o inquietud relacionada con la realización de exámenes que suele provocar un bajo rendimiento.
**¿Qué tan común es la ansiedad ante los exámenes?** Los estudios demuestran que la ansiedad ante los exámenes afecta a entre el 10% y el 40% de los estudiantes.
**¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad ante los exámenes?** La ansiedad ante los exámenes puede manifestarse de diferentes maneras, pero aquí hay algunos síntomas a los que prestar atención:

- Pedir quedarse en casa los días de examen
- Dolores de estómago o de cabeza antes o durante un examen
- Dificultad para dormir antes de un examen
- Notas bajas en los exámenes, a pesar de que el niño claramente conoce y comprende el contenido

## Ayude a su estudiante a sentirse preparada/o

**Aquí tienes algunas ideas que tu hijo puede utilizar para sentirse preparado para el examen:**

- Si es posible, estudia para el examen poco a poco en lugar de estudiar todo a última hora.
- Duerme bien por la noche. Intenta acostarte temprano y deja los dispositivos electrónicos en otra habitación.
- Desayuna. Con el estómago lleno es más fácil concentrarse.
- Llega a la escuela o a clase a tiempo o unos minutos antes. Esto te dará tiempo para acomodarte, asegurarte de tener todo lo que necesitas y hacer cualquier pregunta antes de que comience el examen.

## Ayude a su estudiante a sentirse segura/o

**Ayude a su estudiante a sentirse seguro enseñándole estrategias para afrontar los exámenes, como por ejemplo:**

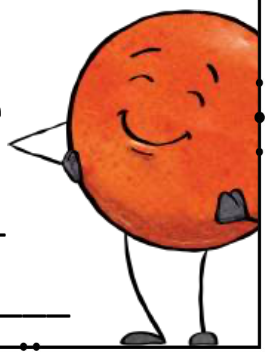
- Lee atentamente las instrucciones.
- Subraya o rodea con un círculo la información importante.
- Tacha las respuestas que sabes que son incorrectas.
- Si no sabes la respuesta, pasa a la siguiente pregunta y vuelve a ella más tarde.
- Intenta responder a todas las preguntas.
- Revisa tus respuestas.

## Ayude a su estudiante a sentirse tranquila/o

**Para ayudar a los niños a sentirse menos ansiosos durante el examen, ayúdales a aprender técnicas para controlar la ansiedad que puedan usar mientras lo realizan, como por ejemplo:**

- **Respiración profunda:** Inhala durante 4 segundos, mantén la respiración durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos.
- **Diálogo interno positivo:** Piensa en una frase motivadora para decirte a ti mismo.
- **Tensión y relajación:** Concéntrate en una parte de tu cuerpo. Ténsalo lo más que puedas y luego relájalo.
- **Enfócate en lo que puedes controlar.**

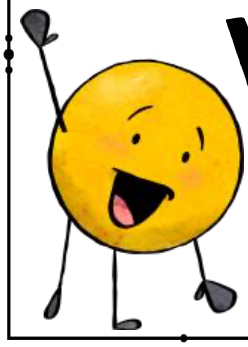
# I'm so proud of you!



To: _____

From: _____

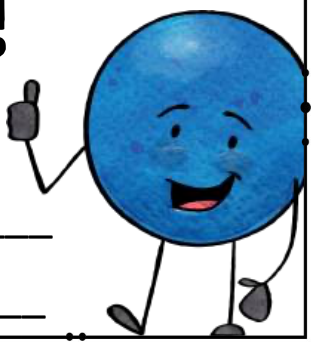
# Keep up the good work!



To: _____

From: _____

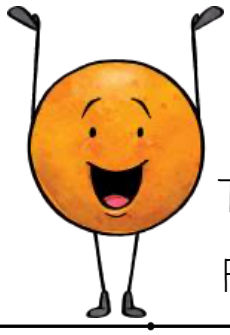
# Do your best on the test!



To: _____

From: _____

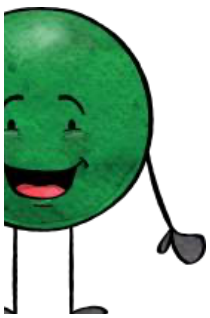
# I know you can do it!



To: _____

From: _____

# Believe in yourself!



To: _____

From: _____

# You can do hard things!

To: _____

From: _____