

Consejos para padres sobre tomar los exámenes

Los siguientes consejos dan sugerencias para los padres en como tratar con los exámenes con sus niños.

- Asegure que sus niños hagan todas sus tareas y asignaciones de lectura cual asegurará que sus niños están preparados para el examen.
- Apoye a sus niños estudiar y hacer sus tareas con suficiente tiempo para que no se maten estudiando la noche antes del examen.
- Apoye a sus niños hacer lo mejor, pero no presionarlos demás; le pueden causar estrés. Es importante que sus niños se queden relajados el día del examen.
- Mantener una actitud positiva sobre los exámenes.
- Proveerles un área callada con mucha luz y pocas distracciones para ayudar que sus niños puedan estudiar con eficiencia.
- Marcar los días de los exámenes en su calendario para que usted y su niño estén conscientes de los días de exámenes.
- Asegure que sus niños duerman suficiente las noches antes de los días del examen.
- Asegure que sus niños coman un desayuno saludable. Eviten comer cosas pesadas que los pueden hacer sentir atontados. Eviten comer cosas altas en azúcar que los pueden hacer hiperactivos.
- Asegure que sus niños se levanten suficiente temprano para que ellos lleguen a la escuela con tiempo.
- Deje que sus niños se relajen unas cuantas horas antes que se acuesten a dormir; el estudiar toda la noche les puede causar estrés.
- Hablar sobre el examen con su niño le puede aliviar el estrés de tomar los exámenes.
- Si un niño está luchando con sus exámenes, hablen con el niño sobre el tema y hablen con el maestro para averiguar las mejores maneras de ayudar a ese niño.
- Alaben o recompensen a sus niños cuando logran bien en un examen o cuando trabajan fuerte en preparar para un examen.
- Apoyenlos a hacer mejor en la próxima si no lograron bien.

Test Taking Tips for Parents

The following tips provide suggestions for parents on how to approach test taking with their kids.

- Make sure that your child does all their homework and reading assignments which will help make sure your child is prepared for the test.
- Encourage your child to space out their studying and homework assignments so that they won't be forced to cram on the night before the test.
- Encourage your child to do well, but don't pressure him/her; you may stress him/her out, it is important for your child to stay relaxed on the test.
- Keep a positive attitude about tests.
- Provide a quiet, well lighted area with little distractions to help your child study efficiently.
- Mark down test days on your calendar so you and your child are both aware of testing dates.
- Make sure that your child gets enough sleep on the night before the test.
- Ensure that your child eats a healthy breakfast and avoid heavy foods that may make him/her groggy and avoid high sugar foods that may make him/her hyper.
- Make sure that your child gets up early enough so that he/she will be on time to school.
- Let your child relax for a few hours before bedtime; it can be stressful for a child to study all night.
- Talking about the test with your child can relieve stress about test taking.
- If your child is struggling on their tests, talk to them about it and meet with their teachers to find out the best way to help your child.
- Praise/reward your child when they do well on a test or for their hard work preparing for a test.
- Encourage them to do better if they don't do well.