

Consejos para los exámenes

- Asegúrese de que su hijo hace y comprende sus trabajos de la escuela, su tarea y su lectura todos los días para que conozca los temas del examen.
- Distribuya la preparación para el examen en varios días para que su hijo no tenga que desvelarse estudiando la noche anterior a un examen. Asegúrese de que duerma lo suficiente antes de un examen.
- Usted puede estar nervioso o preocupado cuando su hijo va a tomar un examen, pero trate de estar tranquilo delante de su hijo. No es deseable que su hijo se ponga nervioso también.
- Anime a su hijo para que le vaya bien en la escuela, pero no lo presione. Podría causarle estrés y es importante que su hijo esté relajado antes y durante un examen.
- Dele un lugar tranquilo en donde estudiar, con buena iluminación y con pocas distracciones.
- Agregue los días de examen en su calendario para que tanto usted como su hijo estén al tanto de estos días.
- Su hijo necesita tomar un desayuno saludable la mañana antes de tomar un examen. Evite comidas grasas que le puedan provocar el sueño y comidas con mucho azúcar que le darán sueño después de un rato de energía.
- Asegúrese de que su hijo se levante lo suficiente temprano para llegar a la escuela a tiempo y estar relajado.
- Si su hijo tiene dificultades con un examen, hable con él y programe una reunión con el maestro para encontrar la mejor manera de ayudar a su hijo.

