Informe a los PADRES

Cómo ayudar a su niño a prepararse para

# Las Pruebas

*Aunque hayan pasado cinco o 15 años desde que usted se salió de la escuela, su corazón late fuerte con tan solo pensar en las pruebas escolares. Imagínese como se siente su niño. Como padre, usted puede ayudar.*

## ASPECTOS FISICOS

**Comida nutritiva.** Mientras mas comidas nutritivas coman sus niños, mejor será su rendimiento académico. Si están bien alimentados, con niveles de glucosa sanguínea estables sus niños podrán concentrarse mejor. Siempre déles un desayuno saludable con menos cereales dulces, pasteles, y jugos concentrados (éstos pueden contener la misma cantidad de azúcar que las bebidas gaseosas). La mayoría de los niños tienen un hambre feroz después de la escuela, así es que antes de que comiencen a estudiar, déles un bocadillo saludable para que duren hasta la hora de cenar.

**El ejercicio.** Aunque las pruebas causen estrés, los deportes, ejercicios, y baile pueden aliviarlo. Las actividades físicas que logran que los niños se alejen totalmente de las tareas académicas durante unas pocas horas todos los días pueden ayudarles a sacar mejores notas en las pruebas.

**La respiración.** Enséñele a sus niños un ejercicio simple para la respiración que usted puede hacer con ellos una o dos veces al día y durante los tiempos de mucho estrés (como antes de una prueba): Respire profundo, cuente hasta tres, y exhale por la nariz al mismo tiempo que cuente hasta 10.

**Acostarse a la hora.** Los niños en edad de escuela primaria y media necesitan hasta 10 horas de sueño cada noche para poder rendir bien en la escuela. También deben limitar cualquier agitación que pueda resultar de los videojuegos, televisión, películas y el envío de textos por lo menos 30 minutos antes de dormirse.

## ASPECTOS MENTALES

**Practicar para lograr confianza.** Comuníquese con el maestro o director de la escuela para preguntar si hay pruebas u hojas de trabajo para que su niño practique en casa antes del día del examen. Estas pueden ayudar a acostumbrarse al estilo de las preguntas y aprender a llenar las burbujas en las hojas de pruebas.

**Poco a poco.** Estudiar toda la materia el día antes de la prueba no es una buena estrategia. Para una mayor retención de memoria, cuatro periodos de estudio de 15 minutos cada uno son superiores a una hora continua de estudio. Por lo tanto, asegúrese de que su niño se prepare para las pruebas poco a poco, estudiando un poco cada día.

**Desenchufar.** Cuando se trata de videos, televisión, teléfonos, u otros medios sociales que pueden distraer (básicamente cualquier cosa con pantalla o parlantes que no está directamente relacionado con las tareas escolares), estos aparatos se deben apagar durante la hora de estudiar.

## ASPECTOS EMOCIONALES

**Ofrecer gran apoyo.** Aunque usted aprecie buenas notas en las pruebas, es aun más importante que los niños comprendan que su cariño y respeto no depende de sus notas.

**Repasar los resultados juntos.** Una vez que tengan los resultados de la prueba, siéntese un momento con su niño para revisar lo que estaba correcto e incorrecto y para conversar acerca de cómo puede rendir mejor la próxima vez. Este no es el momento para un sermón. Si usted lo anima sutilmente, su niño debe dirigir la conversación.

naesp™

***Informe a los Padres,*** el cual ha sido escrito para servir los directores de escuelas primarias y medias, puede ser reproducido por los miembros de Nacional de Directores de Escuelas Primarias (NAESP) sin previa autorización. Este puede ser usado en sitios en el Internet, entradas en línea, o enviado por medio de correo electrónico. Las ediciones previas en inglés y español están disponibles para los miembros en **naesp.org**.

RP 31:8