



Consejos sobre Exámenes para **Estudiantes**

ANTES DEL EXAMEN...

- ¡Descansa lo suficiente la noche anterior!
 - Establece una hora para acostarte y despertarte
- Comparte y habla sobre tus sentimientos de ansiedad ante los exámenes
- Comer un desayuno saludable
- ¡Sé positivo!
 - Recuerda, el examen es solo una medida de rendimiento académico.

DURANTE EL EXAMEN...

- Lee las instrucciones del examen
- Lee cada pregunta cuidadosamente
- Rellenar las burbujas completamente
- Lee todas las respuestas posibles
- Vuelve a leer cuando sea necesario
- ¡Intenta no entrar en pánico!
- Relájate – ¡No te apresures!
- Intenta terminar, pero no debes apresurarte

RECUERDA:

- Apresurarse aumentan los errores
- Omita las preguntas difíciles y luego regresa más tarde
- No dediques demasiado tiempo a una pregunta
- Usa el tiempo restante para revisar tus respuestas

DESPUES DEL EXAMEN...

- ¡Desahoga un poco! Padres, Su hijo/a ha estado sentado la mayor parte del día. Tendrán que dejar salir un poco de energía.
- ¡Celebrar! Haz algo para celebrar tu arduo trabajo y esfuerzo.