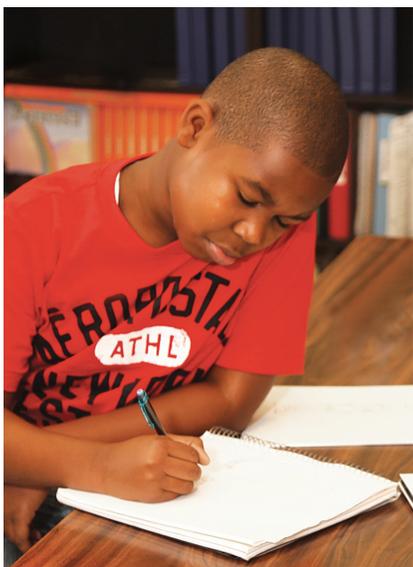


# Relájate. Descansa. Entonces, ¡haz tu mejor esfuerzo!



*Las evaluaciones del Estado para estudiantes en los grados del 3-8 vienen pronto. Aquí están algunas sugerencias para ayudar a sus hijos a hacer su mejor esfuerzo.*



## **Duerma lo suficiente.**

Asegúrese de que su hijo/a reciba de 8-10 horas de sueño por noche. Una buena noche de descanso ayuda a garantizar que los niños tengan la energía y la vitalidad para salir adelante por todo el examen.

**Coma un desayuno saludable.** Comience el día con una comida que incluya carbohidratos complejos y proteínas, en el hogar o en la escuela, antes del examen.

## **Haga ejercicios.**

La actividad física ayuda a mejorar la atención y cuán rápidamente los estudiantes procesan la información. El ejercicio antes del día de la prueba puede ser una preparación mental excelente.

**Relájese y diviértase la noche anterior.** En lugar de “estudiar a última hora”, anime a su hijo/a a hacer algo agradable la noche antes de un gran examen—aunque se trate de un juego de mesa o disfrutar de una actividad al aire libre en familia.

**Escríballo.** Sugiera que su hijo/a escriba sobre su tensión por el examen por 5-10 minutos. Escribirlo todo en un papel puede ser una manera fortalecedora para también expresar pensamientos positivos, tales como, “Yo hice un trabajo realmente bueno en la prueba de práctica del ELA.”

**Piense positivo.** Ayude a su hijo a practicar esto: Cuando comiences a sentirte estresado, toma suspiros lentos y profundos y piensa en algo que te hace feliz durante 10-20 segundos. Los niños pueden usar esta técnica en medio de un examen para recobrar la atención si se sienten estresados.

**Haga su mejor esfuerzo.** Dígame a su hijo/a que puede haber preguntas donde él no sabe la respuesta. Sugíerale que salte esas preguntas y vuelva a visitarlas más tarde cuando tal vez pueda pasar un poco más tiempo en ellas.

## *¿Por qué los estudiantes toman los exámenes del Estado?*

- Las evaluaciones ayudan a evaluar el dominio de cada estudiante de contenidos y destrezas en áreas específicas.
- Los resultados de los estudiantes son analizados por las escuelas durante el verano y, cuando el año escolar comienza, planifican la enseñanza para los estudiantes
- Ellas ayudan al Distrito a medir el progreso de los estudiantes y las escuelas hacia el cumplimiento de las metas de logros.
- Los exámenes son una herramienta entre muchas que le dan a los maestros información importante sobre donde están los estudiantes en su camino hacia la universidad y otras profesiones.
- Son exigidos por las leyes del Estado y federales que responsabilizan a los distritos escolares por los logros de los estudiantes.



## **Fechas de Exámenes en Nueva York**

### **Artes del Lenguaje Inglés**

**Abril 14-16**

(Fechas de recuperación: Abril 17, 20, 21)

### **Matemáticas**

**Abril 22-24**

(Fechas de recuperación: Abril 27, 28, 29)

Los tiempos de los exámenes son 60-90 minutos por día, dependiendo del nivel de grado y la materia.