

Elementary School Parents[®] Benavides STEAM Academy

make the difference!



A peaceful home environment makes learning in school easier

Today's students are facing high levels of stress and anxiety. When students struggle with their well-being, it can hinder their ability to focus, learn and perform at their best.

Here are some simple things you can do at home to support your child's mental and emotional well-being:

- **Remember the big three:** good nutrition, adequate sleep and exercise. These are the keys to overall wellness.
- **Encourage laughter.** Laughter should be a part of each day. Have everyone share favorite funny shows, movies, jokes and stories.
- **Share good things.** Every day, have each family member report one good thing that happened. Try to do this during a family meal and

write down the responses in a family gratitude journal.

- **Share stress-relief strategies.** Teach your child to take deep breaths, go for a walk or turn on some relaxing music when feeling anxious or stressed.
- **Stay organized.** An organized, clutter-free home creates a more peaceful environment for everyone. It also teaches your child how to take care of belongings.
- **Stay connected.** Listen when your child shares concerns, and offer reassurance. If you become worried about your child, make an appointment with the pediatrician.

Source: R. Chatterjee, "Kids are back in school—and struggling with mental health issues," National Public Radio.

Use a four-step process to end procrastination



At one time or another, most students put off completing their schoolwork. But

when procrastination becomes a habit, it can negatively affect school performance.

To break the procrastination habit, have your child:

1. **Select just one thing to do.**
Sometimes kids put things off when they feel overwhelmed. Help your child focus on one task at a time.
2. **Be prepared.** Before starting, have your child gather materials and get water or a snack. This minimizes interruptions and helps maintain focus.
3. **Set a timer for 30 minutes** and begin working. While the timer is ticking, your child should focus only on that assignment.
4. **Celebrate.** Once the timer goes off, encourage your child to take a break and do something fun for a few minutes.

Your child can repeat this process until schoolwork is complete!

Source: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Promote skills that will prepare your child for middle school



Long before students enter middle school, teachers start preparing them for its challenges.

You can do the same thing at home by encouraging your elementary schooler to:

- **Manage time.** Demonstrate how to use short periods of time in productive ways. Your child could study flash cards on the way to basketball practice, or review math problems on the bus.
- **Get organized.** Make sure your child is using a planner to keep track of school assignments. Suggest ways to organize school papers and recommend cleaning out school bags and study spaces once a week.

- **Take notes.** Encourage your child to practice this skill while reading at home. Ask your student to identify and write down key words and information, then summarize the essential points.
- **Plan ahead.** Show your child how to make a study schedule and stick to it. Explain that several short study sessions are more effective than cramming.

“The best preparation for good work tomorrow is to do good work today.”

—Elbert Hubbard

Share test-taking strategies to boost your child's test scores



There is an important test tomorrow, and your child wants to do well. In addition to studying, there are several things students

can do during the test to increase the likelihood of success.

Share these test-taking strategies with your child:

- **Focus on directions.** Your child should always read the directions very carefully before starting the test. If something doesn't make sense, your child should ask the teacher.
- **Write down memorized formulas and facts right away.** If your child writes down key material from memory as soon as the test starts, it will be there to refer to later.
- **Read through all the questions** quickly before starting. Your child

can then calculate how much time there is to spend on each question.

- **Skip a question if unsure** of the answer. Tell your child to answer all of the easy questions first, then come back to the others.
- **Remember the true/false rule:** If any part of an answer is false, the whole answer is false.
- **Use multiple-choice strategies.** Your child should try to answer the question before looking at the choices, then eliminate wrong answers and choose among what's left.
- **Outline essays.** Encourage your child to make a plan and stick to main points and key details. Even a brief outline is better than no answer.
- **Allow time to go back and check** answers. Do they make sense? Are sentences complete?

Are you teaching your child to bounce back?



Some families want to shield their children so they never have to experience failure. Others know that overcoming

disappointments can teach children valuable lessons.

Are you helping your child learn from setbacks? Answer *yes* or *no* to the questions below:

___ **1. Do you give your child a chance** to solve problems rather than jumping in to help right away?

___ **2. Do you encourage your child** to think about what to do differently the next time?

___ **3. Do you lead by example?** When you fail at something or make a mistake, do you talk about it and about how to fix it?

___ **4. Do you help your child keep** disappointments in perspective? “You didn’t ace your test, but you earned a higher grade than last time!”

___ **5. Do you remind your child** that setbacks are usually temporary?

How well are you doing?

If most of your answers are *yes*, you are helping your child learn resilience. For each *no*, try that idea in the quiz.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2025, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

Routine family dinners can improve outcomes for children



Families have varying schedules, and many wonder whether gathering for a family meal is worth the effort involved. In fact, research suggests that family meals can make a real difference.

Studies have found that kids who eat dinner with their families four or more nights a week are less likely to try cigarettes, alcohol and marijuana. They also perform better in school.

To make family meals work for you:

- **Let your child help** with meal planning, grocery shopping or even simple cooking tasks. When kids are involved with preparing the meal, they're often more invested in eating it and joining the conversation.

- **Include your child** in mealtime conversations. Ask a few specific questions, such as, "Did anything surprise you today at school?"
- **Keep it pleasant.** Avoid using mealtime as an opportunity to argue or interrogate your child.
- **Be flexible.** If evening meals are hard to schedule, share breakfast with your child. You'll have the same chance to connect.
- **Go low-tech.** Turn off the TV and digital devices. Keep phones and tablets away from the table.
- **Don't worry** if you can't eat together every night. Try to have dinner together a few times each week.

Source: "Benefits of Family Dinners," The Family Dinner Project.

Promote regular exercise for academic and physical health



Physical fitness provides many benefits for elementary school children.

Studies show that regular physical activity is linked to higher self-control and attentiveness in school. It also significantly reduces the risk of health issues, such as type 2 diabetes.

To increase your child's activity level:

- **Plan family outings.** Pick activities your family enjoys and create some new healthy traditions. You might bundle up and go for a short walk after dinner or head to a park every Sunday afternoon.
- **Make suggestions.** When your child has a friend over, suggest they play games that involve movement, such as tag and soccer. Indoors, try games such as Simon Says.
- **Add movement to screen time.** Have your child take breaks that involve activity when watching TV or playing video games. For example, see how many sit-ups your child can do during commercial breaks.
- **Combine learning and exercise.** Toss a ball back and forth while quizzing each other on vocabulary words.
- **Be creative.** During chore time, play music or race to finish a job. While doing errands, park a few blocks away from a store and walk. Or, make a quick stop at a playground on the way home.
- **Set an example.** Children are more likely to be active when they see family members staying fit. Let your child see you stretching, running, walking with a friend, etc.

Source: A. McPherson and others, "Physical activity, cognition and academic performance," *BMC Public Health*, BioMed Central.

Q: My child has absolutely no patience and the teacher says it is becoming a problem at school. How can I help my child develop more patience?

Questions & Answers

A: In this era of on-demand entertainment, online shopping and instant communication, it can be challenging for children to learn to wait. However, patience is vital for learning and interacting in school.

Here's how to help your child develop more patience:

- **Explain that everyone** has to learn to wait, and that you're going to help your child with this skill.
- **Let your child know** you understand how hard it can be to wait for something.
- **Offer opportunities** to be patient. When your child asks for something, say, "In a minute." If you're on the phone, develop a hand signal that means, "When I'm finished."
- **Help your child save money** for something instead of buying it right away.
- **Enjoy activities together** that require patience, such as playing board games, putting together jigsaw puzzles, baking and planting.
- **Help your child develop** strategies for waiting—like singing songs quietly, playing "I Spy" or reading a book to pass the time.
- **Model patience.** Stay calm when you're stuck in traffic, for example. Say something like, "It looks like we're going to be in the car for a while. Let's use the time to play a word game."

With practice, your child will learn the patience needed for success in school—and in life.

It Matters: Test Prep

Studying should be a daily habit for students



Whose name would you remember more easily—someone you spent a little time with once, or someone you

see regularly?

Of course, it's the person you see often. Studying works the same way. It's better to study something repeatedly over time than to cram before a test. The keys to studying effectively are:

- **Organization.** Teach your child to use assignment notebooks and calendars to schedule study time and keep track of test dates. Making daily to-do lists works well for studying, too.
- **Participation.** Expect your child to listen in class and take notes. Your child should not be afraid to ask the teacher questions. Most likely, there are other students in the class with the same questions.
- **Dedication.** Designate a quiet, comfortable spot for working and make sure studying is part of your child's daily routine. If there are no assignments, encourage your child to read ahead or tackle some sample problems.
- **Review.** Your child should spend a short time reviewing lessons each day. Encourage your child to fill in missing information in notes while it is still fresh in mind.
- **Alternation.** Have your elementary schooler review one subject for a short time, then switch to another one before returning to the first.

Help your child review graded tests and make adjustments

Most students are used to studying before a test, but what about afterward? Unless your elementary schooler consistently gets perfect scores, there's always more to learn! Post-test review reinforces understanding and improves future performance. After a test, encourage your child to:

- **Review the graded test** and make notes about which answers were correct and which were incorrect.
- **Identify error patterns.** Was your child careless—rushing through questions or misreading instructions? Or, was your child unprepared or confused about a topic?
- **Make adjustments.** Brainstorm together about how to reduce careless errors. For example, your child could read questions twice



and check work before turning it in.

For mistakes based on lack of preparation, the solution is more studying. Your child should start to review several days before the test. The last day should be spent going over everything one final time, not learning new material.

Reduce your child's test anxiety with four proven strategies



It's completely normal to feel a little nervous before a big test, but for many students, this nervousness turns into excessive test anxiety. They worry so much about taking the test that their performance suffers.

To help your child relieve those pre-test jitters:

1. **Focus on preparation.** Encourage your child to regularly practice recalling the information and applying that knowledge. A strong grasp of the material builds confidence and eases stress.

2. **Discourage cramming,** which can increase anxiety and interfere with clear thinking. The most important things your child can do the day before a test are to review and then get a good night's sleep.
3. **Encourage a positive outlook.** Build confidence by reminding your child of strengths. Have your child imagine what it will feel like to do well on the test.
4. **Maintain perspective.** Remind your child that learning matters more than test scores. Make sure your child knows that your support and love are unconditional.

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Benavides STEAM Academy



Un entorno pacífico en casa facilita el aprendizaje en la escuela

Los estudiantes de hoy enfrentan niveles altos de estrés y ansiedad. Y los problemas de bienestar pueden afectar su capacidad para concentrarse, aprender y rendir al máximo.

Estas son algunas cosas simples que puede hacer en casa para apoyar la salud mental y el bienestar emocional de su niño:

- **Recuerde los tres grandes pilares:** la alimentación saludable, dormir bien y hacer ejercicio. Son las claves del bienestar general.
- **Fomente la risa.** La risa debería estar presente todos los días. Pida que todos los miembros de la familia compartan sus programas de humor, películas, chistes e historias favoritos.
- **Comparta cosas buenas.** Todos los días, pídale a cada miembro de la familia que cuente una cosa buena

que haya ocurrido. Intente hacer esto durante una comida familiar y escriba las respuestas en un diario de gratitud de la familia.

- **Comparta estrategias para aliviar el estrés.** Enséñele a su niño a respirar hondo, dar un paseo o poner música relajante cuando sienta ansiedad o esté estresado.
- **Manténgase organizado.** Un hogar organizado y sin desorden crea un ambiente más tranquilo para todos. Además, su niño aprenderá a cuidar sus pertenencias.
- **Manténgase conectado.** Escuche a su niño cuando le cuente sus preocupaciones, y ofrézcale tranquilidad. Si hay algo de su niño que le preocupe, pida una cita con el pediatra.

Fuente: R. Chatterjee, "Kids are back in school—and struggling with mental health issues," National Public Radio.

Cuatro pasos para terminar con la procrastinación



En algún momento, la mayoría de los estudiantes posponen sus tareas escolares.

Pero cuando la procrastinación se convierte en un hábito, puede afectar el desempeño académico de manera negativa.

Para romper con el hábito de la procrastinación, pídale a su niño que:

1. **Seleccione solo una cosa para hacer.** A veces, los niños posponen las cosas cuando se sienten abrumados. Ayude a su niño a centrarse en una tarea a la vez.
2. **Esté preparado.** Antes de comenzar, pídale que junte los materiales y busque agua o un bocadillo. Esto minimiza las interrupciones y ayuda a mantener la concentración.
3. **Use un cronómetro** para medir 30 minutos y comience a trabajar. Mientras corre el tiempo en el cronómetro, su niño debería centrarse únicamente en ese trabajo.
4. **Celebre.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su niño a tomarse un descanso y hacer algo divertido durante unos minutos.

Su niño puede repetir este proceso hasta que los trabajos escolares estén completos.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Fomente destrezas que preparen a su niño para la escuela intermedia



Mucho antes de que los estudiantes empiecen la escuela intermedia, sus maestros comienzan a prepararlos para los desafíos que enfrentarán. Puede hacer lo mismo en casa animando a su escolar de primaria a:

- **Administrar su tiempo.** Muéstrelle cómo usar períodos de tiempo cortos de formas productivas. Su niño podría estudiar sus tarjetas didácticas en el camino al entrenamiento de básquet o repasar problemas de matemáticas en el autobús.
- **Organizarse.** Asegúrese de que su niño esté usando una agenda para llevar un registro de las tareas escolares. Sugiera maneras de organizar los trabajos de la escuela y recomiéndele que limpie la mochila y los espacios de estudio una vez por semana.

- **Tomar nota.** Anime a su niño a poner en práctica esta habilidad mientras lee en casa. Pídale que identifique y escriba palabras clave e información y que luego resuma los puntos esenciales.
- **Planificar con anticipación.** Muéstrelle a su niño cómo armar un cronograma de estudio y a ceñirse a él. Explique que varias sesiones de estudio breves son más eficaces que estudiar de manera intensiva la noche anterior.

“La mejor preparación para hacer un buen trabajo mañana es hacer un buen trabajo hoy”.

—Elbert Hubbard

Enseñe estrategias para obtener mejores puntajes en los exámenes



Mañana hay un examen importante y su niño quiere que le vaya bien. Además de estudiar, hay varias cosas que los estudiantes pueden hacer durante un examen para aumentar las probabilidades de obtener buenos resultados.

Comparta con su niño estas estrategias para los exámenes:

- **Enfocarse en las instrucciones.** Su niño debería leer siempre las instrucciones con mucha atención antes de empezar el examen. Si algo no tiene sentido, debería consultar al maestro.
- **Escribir las fórmulas memorizadas y las tablas de inmediato.** Si su niño escribe los datos clave que memorizó apenas comienza el examen, los tendrá a mano para consultarlos más adelante.
- **Leer todas las preguntas rápidamente antes de empezar.** Luego, su niño podrá calcular cuánto tiempo tiene para dedicarle a cada pregunta.
- **Saltar una pregunta si no está seguro de cuál es la respuesta.** Pídale a su niño que responda primero todas las preguntas fáciles y que luego vuelva al resto.
- **Recordar la regla de verdadero/falso:** Si una parte de la respuesta es falsa, toda la respuesta es falsa.
- **Usar estrategias para las preguntas de opción múltiple.** Si su niño debería tratar de responder la pregunta antes de mirar las opciones, luego eliminar las respuestas incorrectas y elegir entre las que quedan.
- **Hacer un esquema para los ensayos.** Anime a su niño a armar un plan y a atenerse a los puntos principales y los detalles clave. Incluso un esquema breve es mejor que no responder la pregunta.
- **Dejar tiempo para volver y revisar las respuestas.** ¿Tienen sentido? ¿Las oraciones están completas?

¿Le está enseñando a su estudiante a recuperarse?



Algunas familias quieren proteger a sus niños para que nunca experimenten un fracaso. Otros saben que superar decepciones puede enseñarles a los niños lecciones valiosas.

¿Está ayudando a su niño a aprender de sus fracasos? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. ¿Le da a su niño la oportunidad de resolver problemas en lugar de ayudarlo de inmediato?
2. ¿Anima a su niño a pensar qué debería hacer diferente la próxima vez?
3. ¿Da el ejemplo? Cuando falla en algo o comete un error, ¿habla sobre él y sobre cómo resolverlo?
4. ¿Ayuda a su niño a poner sus decepciones en perspectiva? “No aprobaste el examen, ¡pero obtuviste una calificación más alta que la última vez!”
5. ¿Le recuerda a su estudiante que los contratiempos suelen ser temporales?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su niño a aprender a ser resiliente. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2025, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Cenar en familia habitualmente mejora los resultados de los niños



Las familias tienen distintos horarios, y muchas se preguntan si comer en familia vale la pena el esfuerzo. De hecho,

las investigaciones sugieren que las comidas familiares realmente pueden marcar una diferencia.

Los estudios han demostrado que es menos probable que los niños que cenan con sus familias al menos cuatro veces por semana prueben el cigarrillo, el alcohol y la marihuana. También les va mejor en la escuela.

Para sacarles provecho a las comidas familiares:

- **Deje que su niño ayude** con la planificación de las comidas y las compras o incluso con tareas simples en la cocina. Cuando los niños ayudan a preparar la comida, suelen estar más

interesados en comerla y en participar en la conversación.

- **Incluya a su niño** en las conversaciones durante la comida. Haga preguntas específicas, como “¿Te sorprendió algo hoy en la escuela?”
- **Asegúrese de que sea agradable.** No use la hora de comer para discutir o interrogar a su niño.
- **Sea flexible.** Si es difícil cenar juntos, desayune con su niño. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Deje de lado todos los dispositivos digitales.** Apague el televisor y otros dispositivos. Mantenga los teléfonos y las tabletas lejos de la mesa.
- **No se preocupe** si no pueden comer juntos todas las noches. Trate de cenar en familia algunas veces por semana.

Fuente: “Benefits of Family Dinners,” The Family Dinner Project.

El ejercicio físico regular apoya la salud académica y física



El ejercicio físico les brinda a los niños de primaria muchos beneficios. Los estudios demuestran que hacer actividad física con

frecuencia se asocia con un mayor autocontrol y capacidad de prestar atención en la escuela. También reduce significativamente el riesgo de tener problemas de salud, como la diabetes tipo 2.

Para aumentar el nivel de actividad de su niño:

- **Planifique salidas familiares.** Escoja actividades que su familia disfrute y cree algunas tradiciones saludables nuevas. Podrían abrigarse y dar un paseo breve luego de cenar o ir a un parque los domingos por la tarde.
- **Haga sugerencias.** Cuando su niño invite a un amigo, sugiera que jueguen juegos que impliquen movimiento, como el pilla pilla y el fútbol. En interiores, pruebe juegos como “Simón dice”.
- **Suma movimiento** al tiempo que su niño pasa frente a las pantallas. Pídale

a su niño que se tome descansos en los que haga alguna actividad mientras mira televisión o juega a videojuegos. Por ejemplo, fíjense cuántos abdominales puede hacer su niño durante las pausas comerciales.

- **Combine el aprendizaje** y el ejercicio. Lancen una pelota entre ustedes mientras se preguntan mutuamente palabras de vocabulario.
- **Sea creativo.** Mientras hacen las tareas domésticas, pongan música o compitan para terminar una tarea. Cuando haga mandados, estacione a unas cuadras de la tienda y caminen. O haga una parada rápida en un patio de juegos en el camino a casa.
- **Dé un buen ejemplo.** Los niños tienen más probabilidades de ser activos cuando ven que su familia se mantiene en forma. Deje que su niño lo vea elongar, correr, caminar con un amigo, etc.

Fuente: A. McPherson y otros, “Physical activity, cognition and academic performance,” *BMC Public Health*, BioMed Central.

P: Mi niño no tiene nada de paciencia, y su maestro dice que se está volviendo un problema en la escuela. ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a tener más paciencia?

Preguntas y respuestas

R: En esta era de entretenimiento bajo demanda, compras por internet y comunicación instantánea, aprender a esperar puede ser un desafío para los niños. Sin embargo, la paciencia es esencial para aprender e interactuar en la escuela.

Estas son algunas formas en las que puede ayudar a su niño a desarrollar la paciencia:

- **Explíquelo a su niño** que todos debemos aprender a esperar y que usted lo ayudará a desarrollar esa habilidad.
- **Hágale saber a su niño** que entiende lo difícil que puede ser esperar algo.
- **Ofrézcale oportunidades** para ser paciente. Cuando su niño pida algo, dígame “En un rato”. Si está hablando por teléfono, use gestos para indicarle “Cuando termine”.
- **Ayude a su niño** a ahorrar dinero para algo en lugar de comprarlo de inmediato.
- **Disfruten juntos de actividades** que requieran paciencia, como jugar a juegos de mesa, armar rompecabezas, cocinar y hacer jardinería.
- **Ayude a su niño** a desarrollar estrategias para esperar, como cantar en voz baja, jugar al “Veo, veo” o leer un libro para pasar el rato.
- **Demuestre cómo ser paciente.** Mantenga la calma cuando esté en el medio de un atasco de tráfico, por ejemplo. Diga algo como “Parece que tendremos que estar dentro del carro durante un rato. Usemos el tiempo para jugar a un juego de palabras”.

Con un poco de práctica, su niño desarrollará la paciencia necesaria para alcanzar el éxito en la escuela y en la vida.

Enfoque: estudio para exámenes

Estudiar debería ser un hábito diario para los estudiantes



¿Qué nombre recordaría más fácilmente, el de alguien con quien ha pasado un rato o el de alguien a quien ve con frecuencia?

El de la persona que ve con frecuencia, obviamente. El estudio funciona de la misma manera. Es mejor estudiar algo de manera repetida a lo largo del tiempo que estudiar de forma intensiva antes de un examen. Las claves de estudiar de manera eficaz son:

- **La organización.** Enséñele a su niño a usar cuadernos de trabajos y calendarios para programar el tiempo de estudio y hacer un seguimiento de las fechas de los exámenes. Hacer listas de tareas pendientes a diario también funciona bien para estudiar.
- **La participación.** Exíjale a su niño que escuche en clase y tome apuntes. No debería tener miedo de hacerle preguntas al maestro. Es probable que haya otros estudiantes en clase que tengan las mismas preguntas.
- **La dedicación.** Designe un lugar tranquilo y cómodo para trabajar y asegúrese de que el estudio forme parte de la rutina diaria de su niño. Si su niño no tiene que hacer trabajos, anímelo a adelantar lecturas o a resolver algunos problemas de ejemplo.
- **La revisión.** Su niño debería dedicar un breve tiempo a repasar las lecciones cada día. Anímelo a completar la información faltante en apuntes mientras siga teniéndola fresca.
- **La alternancia.** Haga que su niño de primaria repase una materia durante un rato, luego cambie a otra antes de volver a la primera.

Ayude a su niño a revisar los exámenes calificados para mejorar

La mayoría de los estudiantes están acostumbrados a estudiar antes de un examen, pero ¿qué sucede después? A menos que su niño obtenga calificaciones perfectas constantemente, ¡siempre hay más para aprender! La revisión después de los exámenes refuerza la comprensión y mejora el desempeño futuro. Después de un examen, anime a su niño a:

- **Revisar el examen calificado** y tomar nota de las preguntas que respondió de manera correcta e incorrecta.
- **Identificar patrones de errores.** ¿Su niño fue descuidado y respondió las preguntas apresuradamente o leyó mal las instrucciones? ¿O no estaba preparado o estaba confundido sobre un tema?
- **Hacer ajustes.** Hagan una lluvia de ideas juntos sobre cómo disminuir los errores por descuidos. Por ejemplo, su niño podría leer las



preguntas dos veces y revisar las respuestas antes de entregar.

Para los errores por falta de preparación, la solución es estudiar más. Su niño debería empezar a repasar varios días antes del examen. El último día debería hacer un repaso general de todo una última vez y no a aprender cosas nuevas.

Cuatro estrategias para reducir los nervios por los exámenes



Es completamente normal sentirse un poco nervioso antes de un examen importante, pero en muchos estudiantes ese nerviosismo se convierte en ansiedad excesiva. Les preocupa tanto el examen que se ve afectado su desempeño.

Para ayudar a su niño a aliviar los nervios antes de un examen:

1. Céntrese en la preparación.

Anime a su niño a practicar regularmente para recordar la información y aplicar esos conocimientos. Un buen dominio del material genera confianza y alivia el estrés.

2. **Desaliente el estudio intensivo** en poco tiempo, que puede aumentar los nervios de su niño y no permitirle pensar claramente. Lo mejor que puede hacer su niño el día antes de un examen es repasar y dormir bien.

3. **Anímelo a tener una visión positiva.** Recuérdele a su niño sus fortalezas para desarrollar su confianza. Pídale que imagine cómo se sentirá si le va bien en el examen.

4. Mantenga la perspectiva.

Recuérdele a su niño que el aprendizaje es más importante que las calificaciones en los exámenes. Asegúrese de que sepa que su apoyo y su amor son incondicionales.