



# CONSEJOS PARA TOMAR EL EXAMEN AASA

## CONSEJOS PARA PADRES PARA TOMAR EXÁMENES: CÓMO AYUDAR A SU HIJO A TENER ÉXITO EN EL EXAMEN ESTATAL DE ARIZONA.

- 1 ASEGÚRESE DE QUE SU HIJO LLEGUE A TIEMPO:** Asegúrese de que su hijo llegue a la escuela a tiempo, especialmente en los días de exámenes. Llegar tarde puede generar estrés innecesario y alterar su concentración, lo que podría afectar su desempeño. Trate de tener una rutina matutina tranquila y organizada para ayudar a su hijo a comenzar el día con confianza.
- 2 FOMENTE UNA NOCHE DE SUEÑO COMPLETA:** Asegúrese de que su hijo duerma bien por la noche antes de la prueba. Una mente bien descansada funciona mucho mejor, así que trate de evitar cualquier actividad nocturna y establezca una rutina a la hora de acostarse que permita un descanso adecuado.
- 3 EVITE SACAR A SU HIJO DE LA ESCUELA TEMPRANO:** Es importante no sacar a su hijo de la escuela temprano los días de exámenes. Salir antes de que finalice el examen podría afectar su capacidad para completar el examen y alterar su concentración. Si es posible, planifique las citas según el calendario de exámenes.
- 4 PROPORCIONE UN DESAYUNO NUTRITIVO:** Un desayuno saludable puede marcar una gran diferencia en la capacidad de su hijo para concentrarse y mantenerse con energía. Opte por una comida equilibrada con proteínas, cereales integrales y fruta, ya que esto alimentará su cerebro para la prueba que le espera.
- 5 FOMENTE UNA ACTITUD POSITIVA:** Recuérdele a su hijo que la prueba es una oportunidad para demostrar lo que sabe. Anímelos a mantener la calma, respirar profundamente y hacer lo mejor que puedan. Una actitud positiva puede ayudar a aliviar la ansiedad ante los exámenes y aumentar su confianza.
- 6 MINIMICE EL ESTRÉS:** Ayude a su hijo a comprender que, si bien el examen es importante, es solo una medida de su aprendizaje. Anímelos a no estresarse por tener todo perfecto: hacer lo mejor que puedan es lo que realmente importa.
- 7 MANTÉNGASE EN COMUNICACIÓN CON LA ESCUELA:** Si su hijo tiene alguna necesidad o inquietud específica con respecto al examen, como adaptaciones, no dude en comunicarse con su maestro o con la escuela. La comunicación abierta garantiza que su hijo reciba pleno apoyo y preparación.



# AASA

## TEST-TAKING TIPS

### TEST-TAKING TIPS FOR PARENTS: HELPING YOUR CHILD SUCCEED ON THE ARIZONA STATE TEST

- 1 ENSURE YOUR CHILD ARRIVES ON TIME:** Make sure your child arrives at school on time, especially on test days. Late arrivals can create unnecessary stress and disrupt their focus, potentially affecting their performance. Aim for a calm and organized morning routine to help your child start the day with confidence.
- 2 ENCOURAGE A FULL NIGHT'S SLEEP:** Ensure your child gets a good night's sleep before the test. A well-rested mind performs much better, so try to avoid any late-night activities and establish a bedtime routine that allows for adequate rest.
- 3 AVOID SIGNING YOUR CHILD OUT EARLY:** It's important not to sign your child out of school early on test days. Leaving before the test is finished could impact their ability to complete the exam and may disrupt their concentration. If possible, plan appointments around the test schedule.
- 4 PROVIDE A NUTRITIOUS BREAKFAST:** A healthy breakfast can make a big difference in your child's ability to focus and stay energized. Opt for a balanced meal with protein, whole grains, and fruit, as this will fuel their brain for the test ahead.
- 5 FOSTER A POSITIVE ATTITUDE:** Remind your child that the test is an opportunity to showcase what they know. Encourage them to stay calm, take deep breaths, and do their best. A positive attitude can help alleviate test anxiety and boost their confidence.
- 6 MINIMIZE STRESS:** Help your child understand that while the test is important, it's just one measure of their learning. Encourage them not to stress about getting everything perfect — doing their best is what truly matters.
- 7 STAY IN COMMUNICATION WITH THE SCHOOL:** If your child has any specific needs or concerns regarding the test, such as accommodations, don't hesitate to reach out to their teacher or the school. Open communication ensures that your child is fully supported and prepared.