



# REPORT<sub>to</sub> PARENTS

RP 31:8

## Test Preparation

Whether you've been out of school for five years or 15, the thought of taking a test probably still makes your heart race and palms sweat. Now imagine what it's like for your children. Today, with the No Child Left Behind Act in place, testing is more frequent and taken more seriously than ever before. Here are some ways to help your child shine when testing time comes.

**Know your child's strengths and weaknesses.** Stay in contact with your child's teacher during the year to see if there are any areas your child might need a little extra work on. Find out what you can do at home to help reinforce what students are learning in the classroom and help your child feel at the top of his or her game when testing time comes.

**Get them moving.** Children know test-taking time is a big deal at their schools. And, whether they show it or not, most of them are feeling stressed about it. Doing something physical can help them let off steam. Whether it's bike riding or playing tag, get them moving in a fun sport or physical activity.

**But not too much.** While working off a little pressure is great for kids, participating in organized sports during test week can actually add to the stress. If your child is in a competitive sports activity, cut back during test week.

**Scale back the excitement.** Although many kids enjoy relaxing by watching movies or playing video games, it's important that they scale back on any high-energy programs during test week, particularly when it's getting closer to their bedtime. They need quiet minds so they can relax and get a solid night's sleep.

**Bedtime is important.** Endless studies have shown that American schoolchildren get far too little sleep on the average night. You may be surprised to know that elementary and middle school children do the best on 10 hours of sleep. Kids who aren't

thoroughly rested do more poorly on tests, so get them in bed early (making sure they're not watching TV, if you allow it in their rooms).

**Give them the fuel they need.** Many families are so rushed in the mornings that breakfast is an afterthought. A toaster pastry and a bottle of water just don't provide the energy your kids need to keep their minds and bodies functioning strongly until lunchtime. They need to have a complete breakfast every day of testing. Cut back the high-sugar cereals and pastries and make the time to have a healthier, more substantial breakfast.



**Help them relax.** People who are anxious about their performance on a test do worse than those who are relaxed—the anxiety actually hurts your children. Teach them a few tricks to use during the test. If they get stuck on a question, instead of frowning and concentrating, teach them to smile for a few seconds. Their bodies will automatically get less tense. (Try it!) And help them learn how to take a nice, slow, relaxing breath in and out.

**Practice makes perfect.** Ask the teacher or principal if there are practice tests or worksheets your child can work on at home before the big day. These tests can help your children get used to how the questions are worded and how to make sure to fill in the test sheet bubble the right way before test day anxiety takes hold.

**Let them know you believe in them.** While it's really important to let your children know that you believe in them and know that they'll do well, it's also key to make sure they understand you're not judging them on what their test scores report. Certainly, they need to realize that it's important to try their hardest and do their best, but they also need to know your love for them and respect for their abilities has nothing to do with what some computerized report says about their scores.

# INFORME a los PADRES

RP 31:8

## Cómo Prepararse Para los Exámenes

Como madre, usted ya ha completado sus estudios. Pero aun con el pasar de los años, ya sean 5 o 15 años, con sólo pensar en los exámenes escolares su corazón late fuerte y sus manos transpiran. Imagínese como debe ser para sus niños. Con el Acta Que Ningún Niño Se Quede Atrás, los exámenes son aun más frecuentes y llevan aun más peso que antes. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a su niño durante los exámenes escolares.

**Conozca las fortalezas y debilidades de sus niños.** Manténgase en contacto con el maestro de su niño durante el año escolar para ver si su niño puede necesitar ayuda con algún ramo. Averigüe si puede hacer algo en casa para ayudar a reforzar lo que los estudiantes están aprendiendo en la sala de clases, y ayude a su niño a sentirse bien preparado durante los exámenes.

**Participar en actividades físicas.** Los niños saben que los exámenes son muy importantes en la escuela y aunque no lo demuestren, ellos se sienten estresados. Al participar en alguna actividad física, ellos se sentirán aliviados. Anímelos a que hagan alguna actividad física como andar en bicicleta, correr, hacer deportes o cualquier actividad física divertida.

**Pero no demasiado.** Aunque sea bueno participar en actividades físicas o hacer deportes para ayudar a aliviar las presiones, el hacerlo durante la semana de los exámenes puede aumentar el estrés. Si su niño tiene algún partido deportivo, que tome un descanso.

**Que no se agiten demasiado.** Aunque los niños disfruten las películas o los videojuegos, es importante que limiten los programas de alta energía durante la semana de los exámenes, especialmente cuando se acerque la hora de acostarse. Para poder descansar y dormir bien toda la noche, los niños necesitan una mente calmada.

**La hora de acostarse es importante.** Según muchos estudios, los niños en los Estados Unidos no duermen lo suficiente. Es sorprendente, pero los niños en la escuela primaria y media rinden mejor en la escuela si duermen 10 horas cada noche. Los niños que no

han descansado bien rinden mal en los exámenes, así es que debe acostarlos temprano (asegúrese de que no miren televisión, si tienen una en el dormitorio).

**Asegúrese de que tengan la energía que necesitan.** Muchas familias están tan apuradas en la mañana que ni piensan en el desayuno. Un dulce de tostadora y una botella de agua no contienen la cantidad de energía que sus niños necesitan para que sus mentes y cuerpos funcionen bien hasta la hora de almuerzo. Sus niños necesitan comerse un desayuno completo cada día de los exámenes escolares. Disminuya la cantidad de cereales y dulces con un alto contenido de azúcar y haga tiempo para que se tomen un desayuno saludable y substancial.



**Ayúdeles a tranquilizarse.** Las personas que sienten ansiedad en cuanto a los exámenes rinden peor que aquellas personas que están relajadas—la ansiedad es mala para sus niños. Enséñeles algunos trucos para usar durante el examen. Si no saben la respuesta, en lugar de ceñir la cara y concentrarse, enséñeles a sonreír durante algunos segundos. Sentirán menos tensión en sus cuerpos. (Haga la prueba.) Ayúdeles a aprender a respirar profunda y lentamente.

**La práctica resulta en la perfección.** Pregúntele al maestro o director de la escuela si hay alguna prueba u hoja que su niño pueda completar en casa como practica, antes del día de los exámenes. Estas pruebas pueden ayudar a su niño a comprender como serán las preguntas y como llenar los círculos en las hojas de los exámenes, antes de que se sientan ansioso.

**Dígales que usted cree en ellos.** Aunque sea importante que sus niños sepan que usted cree en ellos y sabe que rendirán bien en los exámenes, la clave es asegurarse de que comprendan que usted no los va a juzgar según los resultados de los exámenes. Sí necesitan saber que es importante tratar de rendir lo mejor que puedan, pero también necesitan saber que su cariño y respeto por sus habilidades no tiene nada que ver con lo que diga un reporte computarizado sobre sus marcas.