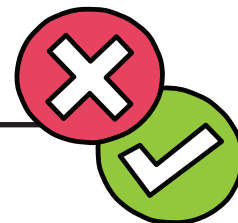


Haciendo el tiempo de exámenes más sencillo



¡Vamos a crear un plan para ayudarte a estudiar para los exámenes!
Responde estas preguntas para prepararte.

Cuándo	Questions to Think About	Mis respuestas
Antes del examen	• ¿Dónde vas a estudiar? • ¿Cuándo vas a estudiar? ¿A qué hora? ¿Por cuánto tiempo? • Si es mucho contenido, ¿cuáles pueden ser metas pequeñas cada día? Por ejemplo, estudiar 5 páginas por día. • ¿Qué materiales vas a necesitar? • ¿Cómo vas a estudiar? (notas, tareas, examen de práctica...) • ¿A quién puedes pedir ayuda si la necesitas?	
Durante el examen	• ¿Qué puedes usar para ayudarte a responder las preguntas durante el examen? ☐ Leer con atención las instrucciones ☐ Leer bien cada pregunta y todas las opciones antes de contestar ☐ Si te atorras con una pregunta, saltarla y regresar después	Otras ideas:

¡Presentar un examen puede despertar todo tipo de emociones! Pensemos en cómo manejar eso. Puedes hacer estas cosas antes, durante o después del examen.

Aquí hay cosas que puedo hacer para calmarme: _____

Aquí hay frases para darme confianza: _____

¡Es día de examen!

Según lo que has practicado, ¿qué planeas hacer para ayudarte a dar lo mejor de ti durante el examen?