

## **Eleven Tips to Help Your Child Prepare for Tests**

**To help children prepare adequately for tests (whether teacher made or standardized), you can do several things to provide support and create a positive test-taking experience.**

1. The best way to prepare for tests is to study, know the work, and take the right courses.
2. If your child is nervous at test time, ask her teacher for tips on helping her relax.
3. Make sure that your child is in school during the testing sessions. Do not plan any doctor or dental appointments on test dates.
4. Make sure that you are aware of your child's performance and that you can help interpret the results when they become available.
5. Remember to keep well-informed about your child's tests. Know how test results are used, and how they will affect your child's placement in school.
6. If there are major differences between standardized test scores and school grades, find out why.
7. Encourage your child to study over a period of time rather than "cram" the night before.
8. Encourage your child to listen carefully to all test-taking directions given by the teacher and to ask questions about any directions that are unclear.
9. See that your child gets his/her regular amount of sleep before the tests and is well-rested.
10. Make sure that your child eats his/her usual breakfast on the day of the test. Hunger can detract from a good test performance.
11. Encourage your child to do his/her best.

\*taken from the American School Counselor Association

# **Once consejos para ayudar a sus hijos con los exámenes**

**Usted puede hacer varias cosas para apoyar a sus hijos a que se preparen adecuadamente para tomar exámenes y así crear una experiencia positiva (ya sean exámenes hechos por el maestro o exámenes estandarizados).**

1. La mejor forma de prepararse para los exámenes es estudiar, conocer los temas y tomar los cursos apropiados.
2. Si su hijo se pone nervioso durante el examen, pida al maestro que le dé algunas ideas para ayudar a que su hijo se relaje.
3. Asegúrese de que su hijo vaya a la escuela durante el período de exámenes. No programe citas médicas o con el dentista durante este período.
4. Asegúrese de que conoce el nivel académico de su hijo y de que le puede ayudar a interpretar los resultados cuando lleguen.
5. Recuerde mantenerse bien informado sobre los exámenes de sus hijos. Sepa cómo se usan los resultados y cómo afectan la ubicación de su hijo en la escuela.
6. Si hay diferencias mayúsculas entre los resultados de los exámenes estandarizados y las calificaciones escolares, averigüe a qué se debe.
7. Anime a su hijo a que estudie a largo plazo y no propicie que quiera aprender todo la noche anterior.
8. Anime a su hijo a que escuche atentamente las instrucciones que dé el maestro y a que pregunte si alguna indicación no quedó clara.
9. Asegúrese de que su hijo duerma bien y que descanse antes de los exámenes.
10. Asegúrese de que el día de los exámenes su hijo tome el desayuno que acostumbra. El hambre puede impedir un buen desempeño en los exámenes.
11. Anime a su hijo para que dé lo mejor de sí mismo.

\*Asociación Norteamericana de Consejeros Escolares