

**FINALIDAD** //

- Reduce la ansiedad ante los exámenes otorgando control a los estudiantes y haciéndoles saber qué necesitan para la prueba.
- Prepara a los estudiantes para los próximos exámenes.
- Proporciona a los estudiantes herramientas para afrontar la ansiedad ante los exámenes.

INSTRUCCIONES //**Materiales**

- Papel liso o plantilla impresa
- Cinta adhesiva
- Marcadores o lápices de colores

Montaje

1. Reflexionen en grupo sobre las respuestas a estas preguntas. Es posible que deban consultar a sus profesores si no conocen todas las respuestas.
 - a. ¿Qué días se realizarán los exámenes?
 - b. ¿Qué deben llevar para el examen?
 - c. ¿Afectará el examen a mi horario de clases?
 - d. ¿Qué debo hacer para prepararme para el examen?
 - e. ¿Qué puedo hacer si me siento ansioso durante el examen?
2. Crea un folleto o carteles con las respuestas a estas preguntas claramente visibles.
3. Consulten los carteles de ejemplo creados por Erika's Lighthouse para inspirarse.
4. Pueden adaptar nuestro ejemplo con su propia información o crear un cartel completamente nuevo.
5. Saquen copias de su cartel o folleto.

OBJETIVO //

- Los estudiantes de toda la escuela tendrán información sobre los exámenes fácilmente disponible.
- Los estudiantes recibirán un recordatorio sobre las cosas que deben hacer antes del examen, para que puedan estar preparados para la prueba.

Aplicación

- Distribuye estos materiales para que los estudiantes puedan encontrar fácilmente la información sobre sus exámenes.
- Si creas carteles, cuélgalos en lugares donde creas que los estudiantes los verán fácilmente. Los tableros de anuncios son ideales para esto, pero busca los lugares que te parezcan más adecuados.
- Si creas folletos, busca la manera de distribuirlos entre los estudiantes de toda la escuela. Puedes dárselos a los tutores para que los repartan.
- Las siguientes dos páginas te ofrecen ejemplos, y las siguientes son una plantilla que puedes usar; sin embargo, ¡siéntete libre de diseñar la tuya propia!

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

Calendario de exámenes MAP



	Lunes 11 de mayo	Martes 12 de mayo	Miércoles 13 de mayo	Jueves 14 de mayo	Viernes 15 de mayo
Lectura	Quinto y Sexto grado	Primer y Segundo grado	Tercer y Cuarto grado	Quinto y Sexto grado	
Matemáticas	Séptimo y Octavo grado	Tercer y Cuarto grado	Primer y Segundo grado	Séptimo y Octavo grado	
Ciencia			Quinto y Octavo grado		
Estudios sociales		Octavo grado		Tercer grado	

Recordatorios sobre las pruebas MAP



¿Qué necesito hacer para mi examen?

Necesito:

- dormir bien la noche anterior al examen
- desayunar bien antes del examen
- usar las estrategias de examen que me enseñó mi profesor
- darme lo mejor de mí



¿Qué necesitas traer para los exámenes?

Necesito:

- mi almuerzo
- una botella de agua
- un libro para leer cuando termine



¿Qué puedo hacer si me siento ansioso/a durante el examen?

Puedo:

- Practicar la respiración profunda para calmarme.
- Saltarme una pregunta que no sé y volver a ella más tarde.
- Recordarme cuánto he aprendido este año.
- Centrarme en demostrar mi crecimiento.



¿Afecta la prueba a mi horario de clases?

Sí, tendremos salida anticipada a las 2:00 p. m. durante toda la semana, desde el lunes 11 de mayo hasta el viernes 15 de mayo. No asistiremos a nuestras clases habituales; en su lugar, iremos a nuestros salones de clase y presentaremos allí nuestros exámenes. También almorzaremos en nuestros salones a las 11:30 a. m., en lugar de hacerlo a la hora habitual.

Calendario de exámenes



	Lunes <insertar fecha>	Martes <insertar fecha>	Miércoles <insertar fecha>	Jueves <insertar fecha>	Viernes <insertar fecha>
Lectura					
Matemáticas					
Ciencia					
Estudios sociales					

Recordatorios para las pruebas



¿Qué necesito hacer para mi examen?

Necesito:

- dormir bien la noche anterior al examen
- desayunar bien antes del examen
- usar las estrategias de examen que me enseñó mi profesor
- darme lo mejor de mí



¿Qué necesitas traer para los exámenes?

Necesito:

- mi almuerzo
- una botella de agua
- un libro para leer cuando termine



¿Qué puedo hacer si me siento ansioso/a durante el examen?

Puedo:

- Practicar la respiración profunda para calmarme.
- Saltarme una pregunta que no sé y volver a ella más tarde.
- Recordarme cuánto he aprendido este año.
- Centrarme en demostrar mi crecimiento.



¿Afecta la prueba a mi horario de clases?

<insertar información sobre los cambios en el calendario de exámenes>