



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

Apoyando A Su Hijo/a Durante La Temporada De Exámenes Estatales

¡Hola familias!

En el mes de abril, se acerca la temporada de exámenes estatales. Muchas familias se preguntan cuál es la mejor manera de apoyar a sus hijos/as. Si bien estas pruebas constituyen una parte importante del año escolar, no tienen porqué ser una fuente de estrés. Con unos sencillos pasos en casa, usted puede ayudar a que su hijo/a se sienta preparado, seguro y tranquilo.

Aquí le presentamos algunas formas de apoyar a su hijo/a durante la temporada de exámenes:

1. Establezca una rutina constante: mantener un horario regular para las tareas escolares, las comidas y la hora de dormir ayuda a que los niños se sientan más seguros y concentrados. Seguir el mismo horario puede aliviar la ansiedad y mejorar el rendimiento.
2. Fomente la práctica, sin presiones: si su hijo/a tiene acceso a preguntas de práctica o a materiales de repaso, promueva las prácticas breves y con poco estrés. El objetivo es generar familiaridad y confianza, no abrumarlos.
3. Priorice el descanso y la nutrición: dormir bien por la noche y tomar un desayuno saludable pueden marcar una gran diferencia en la capacidad de su hijo/a para concentrarse y mantenerse con energía durante los exámenes.
4. Hable sobre estrategias para realizar exámenes:
 - Tómese su tiempo y lea con atención.
 - Está bien saltarse una pregunta y volver a ella más tarde.
 - Haga su mejor esfuerzo; la perfección no es el objetivo.
5. Apoye su bienestar emocional: es normal que los niños se sientan nerviosos. Hágalos saber que es válido sentirse así y recuérdale que usted está orgulloso de su esfuerzo, independientemente de los resultados. Unas palabras de aliento y un ambiente tranquilo en casa pueden marcar toda la diferencia.
6. Mantenga una mente abierta: los exámenes estatales son solo una medida del aprendizaje de su hijo/a. No definen las capacidades, las fortalezas ni el potencial de su hijo/a.

Preescolar HRL

En nuestras aulas preescolares, el aprendizaje se produce a través del juego, la exploración y la conexión. Los niños desarrollan habilidades importantes como la comunicación, la conciencia socioemocional, la lectura y la escritura, en un entorno divertido y de apoyo.

En casa, usted puede apoyar a su hijo/a:

- Leyendo juntos a diario
- Cantando canciones y rimas
- Fomentando la conversación
- Practicando el conteo y los colores
- Manteniendo rutinas constantes

Rincón de Recursos Familiares

Estamos aquí para apoyar no solo a nuestros estudiantes, sino a toda la familia. A continuación, encontrará algunos recursos útiles que puede explorar:

- Apoyo académico: Consulte en la escuela de su hijo/a sobre tutorías, programas extraescolares u oportunidades de ayuda adicional.
- Salud mental y bienestar: Fomenta conversaciones abiertas y acuda a los consejeros escolares o a programas comunitarios si necesita apoyo.
- Recursos comunitarios: Las bibliotecas locales, los centros comunitarios y los programas familiares ofrecen actividades gratuitas y oportunidades de aprendizaje.

