

## **Test Taking Tips for Parents**

*From Campbell Union School District*

The way parents approach tests is an important factor in how their children approach them. Parents often wonder how they can help their children do their best without causing “Test Anxiety.” Here are some suggestions.

### ✓ **Make the Time and the Place**

One of the best ways to help your children prepare for a test is to have them do all their homework and reading assignments as they receive them.

Provide a quiet, well-lighted area with few distractions to help your children study efficiently.

Encourage your children to space out their study time and homework assignments so that they won't be forced to cram on the night before a test.

If your children struggle on their tests, talk to them about it and meet with their teachers to find out the best way to help.

Encourage your child to review tests they've already taken to go over any mistakes they made and be sure they understand how to get the correct answer next time.

Check with your child's teacher to find out the testing dates. Mark the test days on your family calendar so you and your children can plan ahead.

### ✓ **Get a Good Start – Start Now**

If your nighttime and morning routines have gotten off track, now is a good time to set it straight. Be sure your children get enough rest and have time for breakfast each day. By starting now, your routine will be well established before testing starts in April.

On test days, make sure your children get up early enough and don't have to rush to be on time to school.

### ✓ **Stay Cool and Encouraging**

It is important for your child to stay relaxed about the test. Encourage them to do well, but don't pressure them.

Keep a positive attitude about tests. They tell the teacher what the child knows and what still needs to be learned.

Praise your children when they do well on a test or work hard preparing for one. Notice what they understood on the test without focusing only on the grade.

Let your child relax for a few hours before bedtime, it can be stressful for a child to study late into the night.

If they don't do well on a test, encourage your children to do better next time. Let them know you believe in them.



## Consejos para tomar exámenes para padres

Del Distrito Escolar Unido de Campbell

La forma en que los padres se enfoquen en las pruebas es un factor importante en la forma en que sus hijos las enfocan. Los padres a menudo se preguntan cómo pueden ayudar a sus hijos a dar lo mejor de sí mismos sin causar "Ansiedad de pruebas". Aquí hay algunas sugerencias.

### ✓ **Haz el tiempo y el lugar**

Una de las mejores maneras de ayudar a sus hijos a prepararse para un examen es hacer que realicen todas sus tareas y tarea de lectura a medida como las reciban.

Proporcione un área tranquila y bien iluminada con pocas distracciones para ayudar a sus hijos a estudiar de manera eficiente.

Anime a sus hijos a que espacien el tiempo de estudio y las tareas para que no se vean obligados a estudiar la noche anterior a un examen.

Si sus hijos se les hacen difíciles sus exámenes, hable con ellos sobre esto y reúnanse con sus maestros para encontrar la mejor manera de ayudar.

Anime a su hijo a revisar las pruebas que ya han tomado para repasar los errores que cometieron y asegúrese de que entiendan cómo obtener la respuesta correcta la próxima vez.

Consulte con el maestro de su hijo para averiguar las fechas de las pruebas. Marque los días de prueba en su calendario familiar para que usted y sus hijos puedan planificar con anticipación.



### ✓ **Consigue un buen comienzo - Comienza ahora**

Si sus rutinas de la noche y la mañana se han desviado, ahora es un buen momento para ponerlas en orden. Asegúrese de que sus hijos descansen lo suficiente y tengan tiempo para desayunar cada día. Al comenzar ahora, su rutina estará bien establecida antes de que comiencen las pruebas en abril.

En los días de exámenes, asegúrese de que sus hijos se levanten lo suficientemente temprano y no tengan que apresurarse para llegar a tiempo a la escuela.

### ✓ **Manténgase fresco y animado**

Es importante que su hijo se mantenga relajado sobre la prueba. Anímelos a hacerlo bien, pero no los presione.

Mantenga una actitud positiva sobre las pruebas. Le dicen al maestro lo que el niño sabe y lo que aún necesita aprender.

Elogie a sus hijos cuando les va bien en una prueba o trabajan duro preparándose para una. Observe lo que entendieron en la prueba sin enfocarse solo en el grado.

Deje que su hijo se relaje unas horas antes de acostarse, ya que puede ser estresante para un niño estudiar hasta altas horas de la noche.

Si no les va bien en una prueba, anime a sus hijos a hacerlo mejor la próxima vez. Hágales saber que usted cree en ellos.