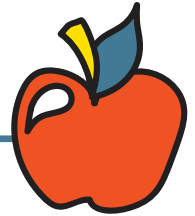


Estrategias para los exámenes



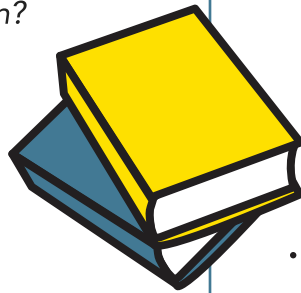
¿Quiere calmar la ansiedad ante los exámenes?

Aprenda estrategias que pueden ayudarle mientras realiza el examen.

- Lea atentamente todas las instrucciones antes de iniciar el examen.

- Piense en exámenes anteriores.

- ¿Qué consejos le ayudan a salir bien en los exámenes?
- ¿Qué es lo que más le cuesta durante la realización de un examen?
- ¿Alguna vez ha pensado que le iría mal en un examen y ha acabado haciéndolo bien?
- ¿Qué ocurrirá si no cumple sus expectativas en un examen?
- ¿Qué puede hacer la noche anterior a un examen para ayudarse?
- ¿Estudia mejor solo o con un compañero?



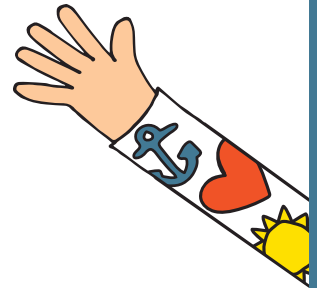
- Lea toda la pregunta, y todas las respuestas, antes de responder.

- ¿Atascado en una pregunta? Sáltela y vuelva a ella más tarde.

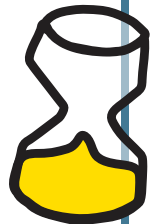
- Consulte con su cuerpo si se siente agotado. En primer lugar, intente respirar lenta y profundamente. A continuación, pruebe la técnica de atención plena 5-4-3-2-1.

Nombre:

- 5 cosas que ve
- 4 cosas que oye
- 3 cosas que huele
- 2 cosas que puede tocar
- 1 cosa que puede saborear (o que haya saboreado antes).



- ¿Ha terminado y le queda tiempo? Compruebe dos veces tantas preguntas como sea posible.



**The
ON OUR SLEEVES®
Movement**

For Children's Mental Health

Wolfson
Children's Hospital