

## Décálogo para el alumno

1. Márcate unos objetivos realistas.
2. Trabaja todo el curso y no solo el día antes.
3. Organiza tus descansos.
4. Duerme lo suficiente.
5. Haz deporte.
6. Come apropiadamente antes del examen: ni te pases ni comas demasiado poco.
7. Ve al examen descansado y con tiempo.
8. Cuando empieces el examen lee bien las preguntas y gestiona el tiempo.
9. Después del examen debes evaluar tu trabajo ¿Qué puedes mejorar para el próximo?
10. Recuerda: un examen es la manera de demostrar todo lo que sabes. Si has aprendido ¡Lo harás bien!

## CEO “Virgen de la Peña”

Calle Eras Nº5 - Sepúlveda  
CP: 40300

Teléfono y fax: 921540270  
Correo electrónico: 40003770@educa.jcyl.es  
Twitter: @CEOSepulveda

CEO “Virgen de la Peña”  
Departamento de orientación

Curso 2014 – 2015

## PREPARACIÓN DE EXÁMENES (para alumnos y familias)



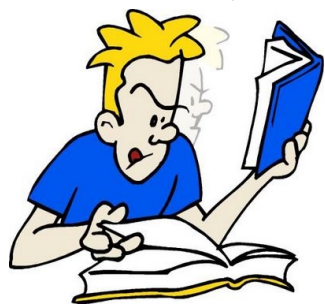
## Los exámenes

Los exámenes son el momento en el que el alumno debe demostrar todo lo que ha aprendido a lo largo del trimestre o del curso.

Para ello lo más importante es conseguir prepararlos de manera continua y diaria y no dejarlo todo para el último día, siguiendo además la máxima que dice que "lo que tarda en aprenderse, tarda en olvidarse".

Además de este modo podremos reducir en la medida de lo posible situaciones de estrés o nerviosismo o quedarnos en blanco.

Sin embargo, no debemos olvidar que las situaciones de evaluación pueden ser muy estresantes.



Además de estudiar ¿Qué podemos hacer para preparar los exámenes?

Los padres también podéis ayudar a vuestros hijos a que afronten los exámenes con mayor tranquilidad y de

este modo más posibilidades de hacerlo bien.

¿Cómo podéis ayudar desde casa?

## ¿Cómo ayudar desde casa?

Lo primero que se puede hacer es facilitar al alumno un ambiente de estudio y aprendizaje apropiado: tranquilo, con las condiciones y el material suficiente y ayudándole a establecer rutinas de estudio y descanso .

Además padres y alumnos deben afrontar el estudio como algo positivo y no como fuente de ansiedad: aprender es algo bueno y a la vez costoso.



Por ello es importante exigir pero también animar y transmitir mensajes positivos.

Tratar de evitar el fracaso es un error, ya que el fallo es una parte importante del proceso de aprendizaje.

Las comparaciones con otros compañeros, amigos o familiares pueden resultar muy negativas. Es mejor animar al alumno para que se compare consigo mismo y consiga extraer todo su potencial de aprendizaje.

Debemos respetar los momentos de ocio y descanso de nuestros hijos, ya que el descanso es tan importante como el estudio.

Se puede incluso quitar importancia al examen, entendiéndolo más bien como la culminación a un largo proceso de aprendizaje y esfuerzo. Si has aprendido durante el proceso, el examen no es más que la demostración.

## Las ayudas en el día a día

Hay una serie de factores que pueden ayudar en el día a día y durante las épocas de exámenes. Algunos son:

- **El sueño:** debe ser suficiente y de calidad. Podemos ayudar en la creación de hábitos saludables, controlando las horas de sueño y facilitando los medios para un descanso de calidad.



Tener televisión o el móvil en el mismo sitio donde se duerme, no ayuda.

- **La alimentación:** debe ser variada y saludable. Podemos contribuir a ello desde casa mediante el fomento de hábitos sanos de alimentación: hacer 5 comidas al día incluyendo el desayuno, comiendo frutas y verduras, etc. Los caprichos son algo puntual. Además si nuestro hijo tiene un examen debe comer lo justo, ni mucho ni poco.
- **El ejercicio físico:** es una gran ayuda contra el estrés y nos hace sentir mejor física y mentalmente.

Como siempre, la mejor manera de ayudar a nuestros hijos es siendo un **modelo positivo** y haciendo precisamente lo que aconsejamos. Así ellos tendrán un espejo donde mirarse.

CEO "Virgen de la Peña"  
Departamento de orientación  
Curso 2014 - 2015

Teléfono y fax: 921540270  
Correo electrónico: 40003770@educa.jcyl.es  
Twitter: @CEOSepulveda