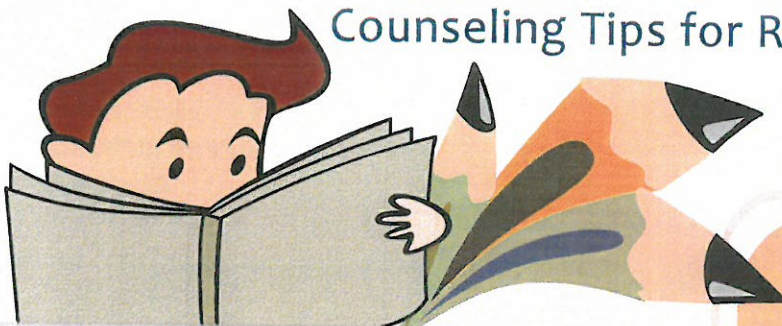




Counseling Tips for Reducing Stress during Test Time

Counselor, Paola Reyes

805-641-5496 ext. 1026

Paola.Reyes@venturausd.org

April 7, 2016



DEAR WILL ROGERS FAMILIES

Test date is approaching and students can start to show signs of anxiousness and stress. Here's how to help:

- Listen to understand. Help your children understand that stress is part of life without minimizing their emotions.
- Pay attention for the words "worrying" or "bothering" they can be signs of stress.
- When talking about the test and grades, focus on learning and improvement more than the grade. Try to avoid asking "What grade did you get?" Instead you can ask: "How did you feel? Do you think you did your best?" Keep positive and talk about what can improve for next time.
- Before the test date give lots of love and encouragement to support their confidence level.
- As a family, you can create a calming corner in which you can include several of your favorite sensory items (something to touch, smell, listen) to help regulate emotions.

TEST TAKING TIPS FOR STUDENTS



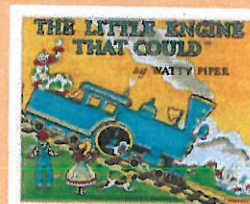
DO SOMETHING FUN AND RELAXING BEFORE THE DAY OF YOUR TEST

GET PLENTY OF REST AND DO YOUR BEST



BREAKFAST

"FEED YOUR BRAIN" EAT A GOOD



LIKE THE "LITTLE ENGINE" THAT COULD BELIEVE IN YOURSELF AND REMEMBER "I CAN DO IT"



REMEMBER TO GET LOTS OF KISSES, LOVE AND ENCOURAGEMENT FROM HOME BEFORE YOU LEAVE TO SCHOOL

THE RESULTS OF THE TEST ARE A REFLECTION ON WHAT YOU KNOW, YOUR STRENGTHS AND WEAKNESSES

STAY CALM

FOLLOW DIRECTIONS

WEAR COMFORTABLE CLOTHES

TRUST YOUR 1ST ANSWER





Consejos Para Reducir el Estrés durante los días de Exámenes

Consejera, Paola Reyes

805-641-5496 ext. 1026

Paola.Reyes@venturausd.org

Abril 7, 2016



ESTIMADAS FAMILIAS DE WILL ROGERS

La semana de tomar exámenes se está aproximando y los estudiantes pueden estar exhibiendo síntomas de estrés y ansiedad. A continuación estas son unas maneras de poder brindarles su apoyo:

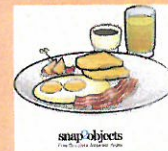
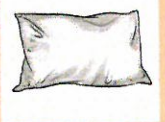
- Escuchar para entender. Ayude a su hijo(a) entender que el estrés es parte de la vida sin dejar de validar sus emociones.
- Poner atención a sus preocupaciones la palabra "preocupado" o "molesto pueden ser señales de estrés.
- Cuando hablen de exámenes y calificaciones enfóquese más en el aprendizaje y lo que han logrado obtener más que en el grado. Evite preguntar "¿Que calificación recibiste?" En vez pregunte ¿Cómo te fue? ¿Crees que hiciste lo mejor que pudiste?" Manténgase positivo y hablen de lo que se pudo hacer mejor.
- Antes del examen asegúrese de brindarles apoyo y cariño para que se sientan seguros.
- Como familia pueden crear un rincón donde puedan incluir varios objetos sensoriales (algo que puedan tocar, oler y escuchar) de esta manera aprender a regular sus emociones.

CONSEJOS PARA LOS ESTUDIANTES

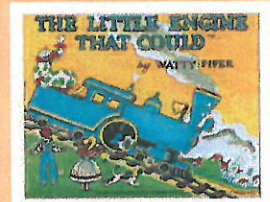


HAZ ALGO DIVERTIDO Y RELAJANTE UN DÍA ANTERIOR A TOMAR TU EXAMEN

ASEGÚRATE DE DESCANSAR Y DORMIRTE TEMPRANO



"ALIMENTA TU CEREBRO" ASEGÚRATE DE DESAYUNAR BALANCEADAMENTE



COMO EL "PEQUEÑO TREN QUE PUDO" CREE EN TI MISMO Y RECUERDA "YO PUEDO"



ASEGÚRATE DE RECIBIR MUCHOS BESOS, APAPACHOS Y APOYO DE CASA ANTES DE IRTE A LA ESCUELA.

LOS RESULTADOS DEL EXAMEN SON REFLECCION DE LO QUE TÚ SABES, TUS FORTALEZAS Y TUS DEBILIDADES

MANTEN CALMA

CONFÍA EN TU 1ER RESPUESTA

