

## Supporting Kids During Testing Season

### Test Anxiety vs. Nervousness

Test anxiety is a common experience where feelings of worry and self-doubt interfere with a person's ability to perform well on tests. It can affect anyone at any age, and people usually experience physical and emotional symptoms. While some nervousness is normal, test anxiety can become debilitating, impacting concentration and performance.

### How to Help Your Kids Thrive

1. Create a Calm Environment at Home
  - Reduce distractions, especially during study time.
2. Encourage Healthy Habits
  - Get enough sleep (7–9 hours), eat balanced meals, and stay hydrated.
3. Set Realistic Expectations
  - Remind them that tests are just one measure — not the whole story.
  - Celebrate effort and progress, not just scores.
  - Avoid expressing your own anxieties about the results.
4. Help with Organization & Planning
  - Break study tasks into smaller chunks with breaks in between.
  - Use checklists or planners to track what's done and what's left.
5. Teach and Model Stress-Relief Techniques
  - Practice deep breathing or mindfulness exercises together.
  - Use positive affirmations: "You've prepared well," "You've got this."
6. Be Available & Listen
  - Ask open-ended questions about how they feel.
  - Validate their feelings without minimizing fears.
7. Keep the Routine Steady
  - Avoid last-minute cramming—steady preparation wins.
  - Keep some normal family rituals for comfort.
8. Celebrate Effort and Rest After Testing
  - Plan something fun or relaxing after tests to look forward to.
  - Reinforce that their worth isn't tied to test scores.



### Symptoms

**Physical Signs:**

Headaches or stomachaches  
Sweating or trembling  
Rapid heartbeat  
Nausea or dizziness

**Emotional Signs:**

Feelings of fear, dread, or panic  
Feelings of helplessness or hopelessness  
Irritability or mood swings

**Behavioral Signs:**

Avoidance of study or test preparation  
Procrastination in studying  
Crying or withdrawal from social activities

**Cognitive Signs:**

Negative thoughts about performance  
Difficulties concentrating  
Forgetting material or blanking during tests

## Apoyando a los niños ante los exámenes

### Ansiedad ante los exámenes vs. nerviosismo

La ansiedad ante los exámenes es una experiencia común en la que la preocupación y la inseguridad interfieren con la capacidad de una persona para obtener buenos resultados. Puede afectar a cualquier persona a cualquier edad, y suele experimentar síntomas físicos y emocionales. Si bien es normal sentir algo de nerviosismo, la ansiedad ante los exámenes puede volverse debilitante y afectar la concentración y el rendimiento.

### Cómo ayudar a tus hijos a prosperar

1. Crea un ambiente tranquilo en casa
  - Reduce las distracciones, especialmente durante el estudio.
2. Fomenta hábitos saludables
  - Duerme lo suficiente (7-9 horas), come nutritivamente y mantente hidratado.
3. Establece expectativas realistas
  - Recuérdales que los exámenes son solo una medida, no todo.
  - Celebra el esfuerzo y el progreso, no solo las calificaciones.
  - Evita expresar tu propia ansiedad por los resultados.
4. Ayuda con la organización y la planificación
  - Divide las tareas de estudio en partes más pequeñas con descansos entre ellas.
  - Usa listas de verificación o agendas para registrar lo hecho y lo que queda.
5. Enseña y modela técnicas para aliviar el estrés
  - Practiquen juntos ejercicios de respiración profunda o mindfulness.
  - Usa afirmaciones positivas: "Te has preparado bien", "Lo logras".
6. Mantente disponible y escucha
  - Haz preguntas abiertas sobre cómo se sienten.
  - Valida sus sentimientos sin minimizar sus miedos.
7. Mantén una rutina constante
  - Evita empollar a última hora: la preparación constante es lo mejor.
  - Mantén algunas rutinas familiares habituales para mayor comodidad.
8. Celebra el esfuerzo y descansa después de los exámenes
  - Planifica algo divertido o relajante después de los exámenes que te entusiasme.
  - Refuerza que su valor no está ligado a las calificaciones.



### Síntomas

**Signos físicos:**

Dolores de cabeza o de estómago  
Sudoración o temblores  
Taquicardia  
Náuseas o mareos

**Signos emocionales:**

Sensación de miedo, pavor o pánico  
Sensación de impotencia o desesperanza  
Irritabilidad o cambios de humor

**Signos conductuales:**

Evitación del estudio o la preparación para exámenes  
Procrastinación en el estudio  
Lloro o retraimiento de actividades sociales

**Signos cognitivos:**

Pensamientos negativos sobre el rendimiento  
Dificultad para concentrarse  
Olvidar material o quedarse en blanco durante los exámenes