

Pautas Para los Padres Para Preparar a los Estudiantes Para los MCA-II

Los estudiantes entre 3° y 11° grado de las Escuelas Públicas de Saint Paul realizarán las Evaluaciones de Compresión Minnesota (Minnesota Comprehensive Assessments - MCA-II) entre el 17 de abril y el 4 de mayo del 2007. Para ayudar a que padres y estudiantes se preparen para estas pruebas, que miden el desempeño de los estudiantes en lectura y matemáticas, la Superintendente Meria Carstarphen ofrece las siguientes pautas:

- **Anime a sus niños a asistir a la escuela regularmente:** Los estudiantes exitosos asisten siempre a la escuela.
- **Estudiar regularmente:** Tomar buenas notas o apuntes y estudiar todos los días ayuda a los estudiantes a ser exitosos.
- **Apagar aparatos electrónicos que distraen:** No se puede lograr estudiar bien con la televisión, radio, computador u otro aparato de audio o video prendido.
- **Promover la lectura regularmente:** Anime a su estudiante a leer al menos 20 minutos cada noche.
- **Asegurar que los estudiantes coman:** El desayuno es quizás la comida más importante del día. El día de las pruebas MCA-II, los estudiantes que comen un desayuno con proteínas tienen mejor atención.
- **Asegurar que los estudiantes están hidratados:** Estudios nos indican que el cerebro necesita estar hidratado para funcionar bien. Como regla general, un estudiante debe tomar una taza de agua cada hora.
- **Asegurar que los estudiantes duerman bien en la noche:** Los adolescentes necesitan un mínimo de ocho horas de sueño por noche... nueve horas de sueño es todavía mejor.
- **Ayudar a reducir el estrés de los estudiantes:** Pautas incluyen darse consejos positivos (“Yo se que puedo hacerlo”), evitar ser apurado y respirar hondo (el cerebro necesita oxígeno para pensar claramente).
- **Asegurar que los estudiantes hagan ejercicio:** Anime a su estudiante a que haga alguna actividad física al menos 15 a 20 minutos diarios