

Consejos para afrontar un examen

Duerme bien. Para asegurarte un buen descanso, intenta hacer algo de deporte el día antes (no muy tarde, porque demasiadas endorfinas pueden quitar el sueño). Dormir es bueno para la memoria y para el rendimiento del cerebro. Necesitarás que vaya rápido el día del examen.

Bebe más agua de lo normal. Nos deshidratamos más cuando estamos estresados. Pero has de acordarte de ir al baño justo antes del examen.

La primera vez que lees la pregunta, marca con lápiz las palabras clave de la cuestión. Así podrás visualizar lo que te quieren preguntar.

Si es necesario, lee la pregunta en voz baja para ti.

Si la pregunta está formulada en negativo, pásala a un estilo afirmativo, cambiando el no por el sí. Te ayudará a entender la pregunta en el sentido lógico.

Deja las preguntas que te resultan difíciles para el final del examen. No pierdas tiempo.

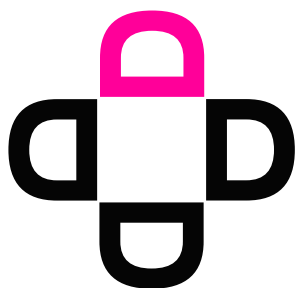
Si hay alguna palabra que no recuerdas cómo se escribe, busca un sinónimo más sencillo.

Pon especial atención en aquellos términos que se escriben de manera similar, pero significan cosas diferentes, hay que tener mucho cuidado.

Lleva el temario muy bien estudiado, con eso puedes sacar ventaja, porque te ahorrará tiempo a la hora de responder.

Aunque termines muy cansado, si te queda tiempo, repasa lo escrito. Habrá errores que no hayas visto la primera ni la segunda vez. Usa todo el tiempo restante para la revisión del examen.

CHANGE DYSLEXIA



www.changedyslexia.org