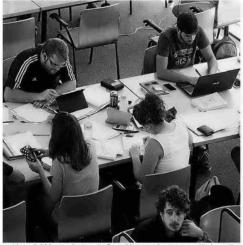
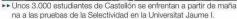
Apoyo y alimentación sana para los exámenes - Mediterráneo - 08/06/2015





Ante los exámenes de junio

La llegada de estas fechas genera en el alumno, tanto colegial como universitario, un estado de ansiedad que puede pesar en excesio en el momento crucial del examen

Durante esta época nunca
Dejarse dominar por el pánico
Dejar de hacer descansos
Beber demasiado café
Consumir estimulantes
Fumar excesivamente

El día del examen

Cerciorarse de la hora correcta
Desagurar apropiadamente
Llevar ropa cómoda
No obridar el DNI o un documento identificativo
LLEVAR MAS DE UN BOLIGRAFO

LEVAR MAS DE UN BOLIGRAFO

DE UTAMA HORA

Practicar Horcinas de religicación
Practicar conscience con pesimitats
No complerarse a los demás

Actitud de los padres

Apoyar al hijo
Placerie sentir confianza y enimado

tiempo el estudio y aprender a practicar la respiración profunda y centrarse en pensamientos positivos, conviene hacer resúmenes y esquemas.

+datos

➤ APOYO Y MENSAJES
 Los padres deben apoyar explicitamente a sus hijos sin importar la nota final y transmitirles mensajes como que el 95% de los presentados suele aprobar la selectividad.

 ➤ ESTUDIO Y TRUCOS
 Además de planificar con

ALIMENTACIÓN

► La alimentación es clave y hay productos muy recomendables, así como otros a evitar, como todos los estimulantes y bebidas energéticas.

Además, es útil dedicar las horas anteriores a la prueba a alguna actividad relajante, en lugar

de apurar los repasos. La neuropsicóloga clínica María Martín Sainz-Pardo insiste en una "buena planificación" para organizar el tiempo de estudio.

Asimismo, son convenientes técnicas como la lectura comprensiva, resúmenes y esquemas o reglas mnemotécnicas.

El nutricionista Alfon Nieto Salcedo aconseja los plátanos, los frutos secos, el pescado azul y las zanahorias para mejorar el rendimiento físico e intelectual. El café y el té deben tomarse moderadamente. Las denominadas bebidas "energéticas" pueden causar nerviosismo, ansiedad o taquicardias, advierte.

Por otro lado, hay que evitar la deshidratación y tener una postura corporal correcta. ≡

ANTE LAS PRUEBAS DECISORIAS DEL MES DE JUNIO

Apoyo y alimentación sana para los exámenes

Los expertos recomiendan relajación, organización y que los padres transmitan mensajes positivos a sus hijos y cuiden su nutrición

EFE sociedad@epmediterraneo.com

s junio y cientos de miles de alumnos se enfrentan a los exámenes que pueden decidir un curso, un título académico, el ingreso en la Universidad o hasta un empleo. Los especialistas aconsejan

estudiar de manera organizada, alimentación e hidratación adecuadas y apoyo familiar contra el estrés. El profesor de Psicología Fernando Miralles, que se centra en las pruebas de selectividad y que mañana reúnen en Castellón a 3,000 alumnos», indica que la ansiedad no sólo repercute en las notas, sino que puede llevar a no

presentarse a los exámenes en los casos más graves.

Los sintomas pueden ser irritabilidad, agresividad, susceptibilidad o mal humor; insomnio y malestar fisico; pensamientos negativos y hasta ganas de dejar

los estudios por miedo a fallar. Para ayudar a los alumnos, recomienda la implicación del centro de estudios, la familia, psicólogos clínicos y el propio alumno. "Lo más importante que pueden hacer los padres -resalta-es expresar, de forma explícita, la confianza que tienen en los hijos y el apoyo incondicional que les darán, sea cual sea el resultado".

Sempre es conveniente disponer de un sitio y un ambiente propicios para el estudio, evitar fármacos innecesarios, dormir siete horas, conocer previamente el edificio del examen e ir con tiempo suficiente y alimentado. Modesta Pousada, profesora de

motesta Fousada, profesora de Psicología, también aconseja planificar con tiempo el estudio y el repaso. ¿Y cuánto tiempo se debe estudia? El recuerdo de lo aprendido mejora si el mismo número de horas de estudios e distribuye en un período temporal más largo. También coincide en que el estado emocional influye.