

Las pruebas se rendirán el 27, 28 y 29 de este mes

De lunes a domingo: consejos para escolares durante la semana previa a rendir la PAES

■ Consolidar lo aprendido, alimentarse bien, evitando mucho azúcar, café y grasas, y practicar técnicas de relajación son algunos tips diarios que entregan expertos en educación, psicología y nutrición.

CONSTANZA MENARES

Los días antes de dar una prueba importante como la PAES (que se rendirá entre el lunes 27 y el miércoles 29 de este mes) pueden ser particularmente estresantes para algunos escolares. Sin embargo, según los expertos, con una planificación adecuada es posible disminuir la ansiedad y optimizar el rendimiento académico.

Aquí, especialistas en educación, psicología y nutrición dan algunos consejos para que los estudiantes aprovechen los últimos momentos de estudio, cuiden su salud mental y su alimentación, previo a la rendición de los exámenes.

Lunes

Una de las recomendaciones más importantes es que, "lo que no se aprendió en un año, no se puede estar intentando aprender la última semana", dice Montserrat Sepúlveda, psicopedagoga de la Red de Salud UC Christus.

En esta línea, el consejo es consolidar los aprendizajes y no hacer maratones de estudio: "Este día se debe continuar con la rutina de estudio llevada hasta ahora, siempre equilibrando actividades académicas, rutinarias y de tiempo libre. Se debe priorizar la consolidación de las materias por sobre la incorporación de información nueva", puntualiza Marianela Navarro, académica de la Facultad de Educación de la U. de los Andes.

Asimismo, se debe comenzar a adoptar una rutina de sueño que permita dormir, al menos, ocho horas por las noches.

Martes

Navarro comenta que el martes se puede realizar "un ensayo general con modelos oficiales de las pruebas. Usar en lo posible pruebas de lápiz y papel, con hojas de respuesta y tomarse el tiempo".

Y, añade, "si hay nerviosismo, lo que es natural, es aconsejable practicar algunos ejercicios de respiración o relajarse con música tranquila y agradable. También se puede conversar con alguien de confianza para compartir las inquietudes".

Pensando en la alimentación, Rinat Ratner, nutricionista de la Clínica



El día martes se puede realizar un ensayo, midiendo el tiempo. Martes y jueves pueden repasarse las preguntas que resultaron más débiles.

Jornadas de exámenes

Lo ideal sería levantarse temprano para evitar prisas y tomar un buen desayuno, liviano y equilibrado, "que proporcione una liberación sostenida de energía y que ayude a mantener la concentración durante el examen", asegura la nutricionista Rinat Ratner.

Navarro añade que también puede ser útil "llevar un chocolotito para comer antes de comenzar, para que el cerebro disponga de glucosa. También hay que llevar agua para hidratarse y, lo más importante: tener la confianza en todo lo realizado, en los conocimientos y habilidades propias". Llevar un pelerón o sweater en caso de que haga frío (y no desconcentrarse por estar desabrigado) es otro tip.

Ya en la prueba, "se recomienda leerla entera, para comenzar a trabajar las preguntas más fáciles primero. Otra sugerencia es que en los textos que pueda haber en Lenguaje o Historia subrayen con el lápiz mina los conceptos importantes, las palabras clave. Hay que leer bien cada pregunta, y si hay muchos elementos distractores, ir descartando. Si les queda tiempo, pueden revisar sus respuestas", sugiere Sepúlveda.

Alemana, sugiere algunas comidas "que ayudan a la concentración, ya que son ricas en ciertos nutrientes que contribuyen a mejorar la memoria y la cognición".

Así, "pescados grasos como el salmón, las nueces y semillas de chía se recomiendan por su alto contenido de ácidos grasos omega-3. Arándanos, frutillas, moras, cítricos como la naranja, el limón y la mandarina, o verduras como brócoli son claves para combatir el estrés oxidativo del cerebro. Carnes magras o bajas en grasa como el pollo, pavo y pescado, así como huevos, legumbres y tofu, son ideales ya que proporcionan aminoácidos para la función cognitiva. El hierro, presente principalmente en las carnes y legumbres, es necesario para el transporte de oxígeno al cerebro", detalla la especialista.

Miércoles y jueves

Francisco Gallegos, vicedecano de la Facultad de Educación de la U. Au-

tónoma, precisa que luego de los ensayos, es útil "ver cuáles respuestas fueron las más débiles y en eso centrar su repaso. Si tienen alguna duda específica pueden consultarlo con sus profesores. Estos días también pueden aprovechar y armar un grupo con otros escolares para repasar. El trabajo colaborativo siempre puede rendir frutos, sobre todo en el estudio".

Además del repaso, se debe continuar con la alimentación saludable y la higiene de sueño, agrega el experto.

Por otro lado, comenta Gallegos, "es apropiado que los alumnos lleven a cabo alguna técnica de relajación propia que les sirva. En internet se pueden encontrar tutoriales que tengan que ver con ejercicios respiratorios, meditación, etcétera, que puedan ir calmando la ansiedad y el estrés de estos últimos días".

Viernes

El viernes es fundamental "evitar el carnet y acostarse tarde. Además,



Los materiales que se necesitan para rendir la PAES, como lápiz mina, goma, carnet e incluso una botella de agua, pueden dejarse preparados la noche anterior.

hay que evitar todo lo que sea riesgoso en términos de salud, como evitar los cambios de temperatura y las comidas excesivas", afirma Sepúlveda.

Según Ratner, "los días antes de una prueba hay que evitar ciertos alimentos que pueden afectar el rendimiento. Por ejemplo, comidas con alto contenido de azúcar o muy pesadas y grasosas, porque pueden causar somnolencia o malestar estomacal. Ojalá tampoco probar cosas nuevas que puedan enfermarnos. Asimismo, el café puede beberse en cantidades moderadas, 1 o 2 tazas al día máximo, debido a que la cafeína en exceso puede causar nerviosismo y temblores, empeorando el rendimiento académico. Las bebidas energéticas no pueden ser contraproducentes". Tampoco nadar de bebidas alcohólicas.

Sábado

"Soltar los cuadernos y libros. Aquí se podría dedicar algunos minutos a hacer actividad física mode-

rada que ayuda a liberar tensiones. También puede dedicarse tiempo a los pasatiempos y sobre todo a descansar", sugiere Navarro.

Domingo

Realizar alguna actividad en familia, así como no olvidarse de revisar el local de rendición y repasar un plan concreto de cómo llegar al lugar es la sugerencia de los profesionales.

Además es clave dejar todo listo para el día siguiente: los materiales, como lápiz mina y goma, el carnet de identidad y ojalá un reloj de pulsera para poder ver la hora, ya que el uso del celular está prohibido.

Y, por último, recordar que "la PAES es importante, pero no es lo que decidirá la vida ni es la única posibilidad que se va a tener, así que hay que tratar de estar lo más tranquilo posible", asegura Sepúlveda.