Lista para el día del examen

Lo que conviene hacer antes, durante y después de repasar

Materia: _____ **Fecha y hora:** _____

La noche anterior

- [ ] Repasé mis resúmenes
- [ ] Preparé mis útiles
- [ ] Dejé lista la ropa
- [ ] Puse la alarma
- [ ] Guardé el celular
- [ ] Me dormí temprano
- [ ] _____
- [ ] _____

La mañana del examen

- [ ] Desayuné bien
- [ ] Tomé agua
- [ ] Leí mis notas clave
- [ ] Revisé la mochila
- [ ] Salí con tiempo
- [ ] Respiré hondo
- [ ] _____
- [ ] _____

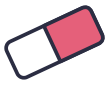
Durante el examen

- [ ] Puse mi nombre
- [ ] Leí las instrucciones
- [ ] Empecé por lo fácil
- [ ] Cuidé el tiempo
- [ ] Revisé mis respuestas
- [ ] Mantuve la calma
- [ ] _____
- [ ] _____

Útiles que llevo



Lápiz ☐



Borrador ☐



Regla ☐



Calculadora ☐



Agua ☐



Reloj ☐

Respira hondo: ya hiciste la parte más difícil, que fue prepararte.

Mi frase de ánimo: _____