

Prueba de Transición, sólo una alternativa

- La Prueba es una *herramienta* que entregará elementos a la hora de TOMAR DECISIONES.
- Las decisiones pueden ser diversas y modificables en el tiempo.
- Toda toma de decisión puede generar dudas respecto de sus resultados.
- Si bien es importante, no es la única vía para concretar nuestro proyecto de vida profesional.
- Tanto el éxito como un traspie son fuentes de aprendizaje

¿Qué hacer para enfrentar la Prueba con mayor tranquilidad?

- Cultivar adecuados Hábitos de sueño (dormir 8 horas o más).
- Cuidar una alimentación sana y equilibrada.
- Realizar Actividad Física con regularidad..
- Establecer rutinas de estudio con horarios definidos y regulares.
- Practicar técnicas o ejercicios de relajación que permitan regular la ansiedad.
- Pedir ayuda si la ansiedad impide avanzar con lo planificado.
- Confiar y valorar esfuerzo realizado.



A los padres

- Transmitir confianza.
- Regular expectativas.
- No sobre-exigir.
- Mantener canales de comunicación.

