



Calma y Confianza en el Examen



Hoy en el colegio, tengo un examen importante en mi clase.



Al principio, me sentí nervioso porque quería hacerlo bien.



Mi maestra me dijo que puedo sentirme tranquilo y seguir las instrucciones.



Primero, me siento en mi silla y respiro profundo.



Luego, escucho atentamente mientras mi maestra explica el examen.



Me digo a mí mismo: "Puedo hacerlo,
un paso a la vez."



Leo cada pregunta con calma y pienso antes de responder.



Si no entiendo algo, levanto mi mano
y pregunto.



Tomo mi tiempo y no me apresuro.



Al terminar, reviso mis respuestas para asegurarme de que estén bien.



Me siento orgulloso porque seguí las instrucciones y terminé el examen.



Mi maestra sonríe cuando ve que he hecho mi mejor esfuerzo.



Quando sigo cada paso, me siento más seguro y tranquilo.



Los exámenes son más fáciles cuando estoy calmado y confío en mí mismo.



Ahora sé que puedo enfrentar un examen con calma y confianza.



Me siento listo para el próximo desafío porque sé que puedo hacerlo.

Vocabulary

⇒ ■ Vocabulary:

1. Examen

- Un trabajo que hacemos en clase para mostrar lo que hemos aprendido.

2. Nervioso

- Cuando sentimos mariposas en el estómago porque estamos preocupados o emocionados.

3. Tranquilo

- Sentirse en paz y sin preocupaciones.

4. Instrucciones

- Pasos o reglas que seguimos para hacer algo correctamente.

5. Respirar

- Tomar aire por la nariz y dejarlo salir por la boca para sentirnos mejor.

6. Preguntar

- Decir algo para obtener más información o entender mejor.

7. Orgulloso

- Sentirse contento y feliz por haber hecho algo bien.

8. Confianza

- Creer que puedes hacer algo bien porque te has preparado.

Spellings

A: Confianza

B: Confiansa

A: Calma

B: Calmaa

A: Importante

B: Impotante

A: Instrucciones

B: Instruciones

A: Pregunta

B: Preggunta

A: Responder

B: Responnder

A: Nervioso

B: Nerviso

A: Esfuerzo

B: Esfuerso

Comprehension Questions

1. What did the student feel at the beginning of the exam?

A: Nervous

B: Happy

2. What did the teacher say to help the student?

A: Run around the room

B: Feel calm and follow instructions

3. What should you do before starting an exam?

A: Sit and take a deep breath

B: Start writing quickly

4. What can you say to yourself during an exam to feel better?

A: "I can't do this."

B: "I can do it, one step at a time."

5. What should you do if you don't understand a question?

A: Skip it

B: Raise your hand and ask

6. Why is it important to take your time during an exam?

A: So you don't make mistakes

B: So you finish first

7. How did the student feel after finishing the exam?

A: Proud

B: Upset

8. What helps make exams easier?

A: Feeling calm and confident

B: Feeling worried and scared

9. What did the student learn about facing exams?

A: Exams are too hard

B: They can face exams with calm and confidence

Comprehension Questions

10. What is the student ready for after this exam?

A: More challenges

B: No more exams

Open-Ended Questions

1. How do you feel when you have an important exam at school?
2. What helps you feel calm before starting a test or new challenge?
3. Why do you think taking deep breaths might help you during an exam?
4. What can you do if you don't understand a question on an exam?
5. How do you feel after you finish a test and know you did your best?