

HOW TO TALK WITH YOUR 3RD OR 4TH GRADE KIPPSTER ABOUT CMAS



- We take a state test so our state government gets some information on how well our school is educating our students.
- It is important to try your best because our family and school both value taking pride in your work and giving your best effort.
- The CMAS test isn't connected to moving to the next grade level and students don't receive scores for a couple of months as the department of education processes all the data from kids all over the state.
- The morning of the test, do what you usually do to take care of yourself. This includes getting a good night sleep, getting to school on time, and eating a healthy breakfast.
- It is ok to feel nervous about a big test so what are some things you can do to help? Taking deep breaths, drinking water, talking about your feelings, journaling, exercise, time in nature and eating healthy foods can all help you manage big emotions.

CÓMO HABLAR CON SU KIPPSTER DE 3.º O 4.º GRADO SOBRE CMAS



- Tomamos una prueba estatal para que nuestro gobierno estatal obtenga información sobre qué tan bien nuestra escuela está educando a nuestros estudiantes.
- Es importante esforzarse al máximo porque nuestra familia y la escuela valoran enorgullecerse de su trabajo y dar su mejor esfuerzo.
- La prueba CMAS no está relacionada con pasar al siguiente nivel de grado y los estudiantes no reciben puntajes durante un par de meses mientras el departamento de educación procesa todos los datos de los niños de todo el estado.
- La mañana del examen, haz lo que sueles hacer para cuidarte. Esto incluye dormir bien por la noche, llegar a la escuela a tiempo y comer un desayuno saludable.
- Está bien sentirse nervioso por un examen importante, ¿cuáles son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar? Respirar profundamente, beber agua, hablar sobre tus sentimientos, escribir en un diario, hacer ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza y comer alimentos saludables pueden ayudarte a manejar las grandes emociones.