

A LOS EXALUMANOS Y EXALUMANAS DE LA GENERACIÓN 2020

Estimado/as jóvenes:

Junto con saludar y desea un muy buen año nuevo, quiero señalarles algunas recomendaciones en relación a la Prueba de Transición que darán desde el 4 de enero.

1°: **Reconocimiento de salas** para la Prueba de Transición, correspondiente al Proceso de Admisión 2021, se efectuará el domingo 3 de enero de 2021, entre 17 y 19 horas **EXCLUSIVAMENTE** para Personas en Situación de Discapacidad que solicitaron ajustes. Si no eres parte de este grupo, deberás acudir directamente a tu local el día que te corresponda rendir la PDT.

2: Los organizadores de la PDT enfatizan el **no llevar celular** en los días de la prueba. Si lo llevas este puede ser puesto en una mesa delante de los postulantes para de ahí devolverlo al final de la prueba. Ha habido robos de celulares, de postulantes que salen antes y sacar cualquier celular.

3°: **Alimentación días previos a la prueba:** consume alimentos que no puedan afectarte o que te puedan caer mal y tener problemas estomacales. Mantén una dieta equilibrada, y cuídate de los excesos. Evita el consumo de alcohol y de bebidas energéticas.

4°: **Tranquilidad de espíritu:** Monitorizar y manejar el nivel de estrés que pueda tener. En lo posible evitar situaciones o personas que lo aumenten.

5: **Evitar conflictos** con tus padres, hermanos u otras persona. Lo mejor es alejarse de ellos si se presentan. Así estarás tranquilo.

6. Calcular tiempo que te demoras desde casa al lugar de rendición de la prueba que te corresponde. Averigua bien como llegar a él. Estar unos quince minutos de la hora de citación y determinar tiempo de traslado si normalmente hay tacos o el tránsito se complica.

7. Dormir el tiempo necesario duerme y descansa las horas necesarias.

8. **Prepara el día anterior** lo que debes llevar para rendir la prueba:

- Documento de Identificación (Cédula de Identidad Chilena o Pasaporte, según corresponda)
- Tarjeta de Identificación impresa, con el día de aplicación y local asignado.
- Lápiz grafito N°2 o portaminas HB y goma de borrar.
- Artículos de cuidado personal como mascarilla y alcohol gel. Te sugerimos además llevar una mascarilla de recambio.
- Recuerda que no puedes llevar tampoco artefactos electrónicos como celulares, tablets, calculadoras, máquinas fotográficas y relojes inteligentes, entre otros.

9. Te recomendamos no estudiar hasta el último día. Si te deja más tranquilo, puedes hojear algunos resúmenes o esquemas.

10. No te auto mediques con relajantes musculares, ansiolíticos, o remedios para la concentración. Si normalmente tomas un medicamento, que no se te olvide hacerlo.

11. Queremos reiterar algunas recomendaciones importantes:

El día antes de la PSU

- a) Deja listo todo lo que debes llevar a la prueba: lápiz grafito, sacapuntas, goma de borrar, tu cédula de identidad y tu tarjeta de identificación. Te aconsejamos además llevar un reloj pulsera para que mires la hora.
- b) Deja preparada tu ropa, y que sea la más cómoda y ligera que tengas, pudiera hacer calor ese día. El objetivo es que te sientas físicamente bien en el momento de la rendición, sin puntos de incomodidad corporal que te distraigan innecesariamente.
- c) Realizar actividades totalmente alejadas de la actividad académica.
- d) Recuerda que los nervios son normales, significan que tienes energía y estás alerta para rendir un buen examen.

El día de la PSU

- a) Toma desayuno ligero. ¡No dejes de hacerlo!
- b) Al salir de la casa constatar que llevas todo lo que te solicitan: carnet, tarjeta de identificación, etc.
- c) Ya en el local de rendición de la prueba, evita repasar mentalmente las materias o intercambiar conocimientos con otras personas. El hacerlo puede generar nerviosismo innecesario.

Durante la prueba

- Si es que te pones muy nervioso, haz una pausa para relajarte antes de seguir. Más vale usar unos pocos minutos para recuperar la calma y reconcentrarte.
- Respira suave y pausadamente, intentando regular la velocidad y profundidad de tu respiración.
- Haz un ejercicio de relajación: tensa los hombros durante unos segundos y a continuación déjalos caer. Puedes realizar el mismo ejercicio para cuello y puños.
- Aleja de tu mente los pensamientos negativos.
- Cuando estés más calmado, lee lentamente el ejercicio en el que te detuviste. No te apures, lee con calma y, si sabes resolverlo, inténtalo; si no lo sabes, pasa al siguiente. Al final puedes volver al ejercicio que dejaste pendiente.

HORARIOS

ENERO				
INICIO PRUEBA	Lunes 4 1ª aplicación	Martes 5 1ª aplicación	Jueves 7 2ª aplicación	Viernes 8 2ª aplicación
10:00 am	Prueba de Comprensión Lectora	Prueba de Matemática	Prueba de Comprensión Lectora	Prueba de Matemática
15:00 pm	Prueba de Ciencias	Historia y Ciencias sociales	Prueba de Ciencias	Historia y Ciencias sociales

MEDIDAS SANITARIAS:

Recuerda que es fundamental mantener las medidas sanitarias establecidas por la autoridad para una correcta y segura rendición de la PDT.

Por eso, durante la aplicación de la prueba te solicitaremos seguir estos simples consejos:

- El uso de mascarilla es obligatorio. Debes cubrir nariz y boca en todo momento.
- Deberás mantener distancia física de al menos 1 metro lineal en todo momento.
- No deberás saludar de manos, besos o abrazos.
- Evita tocarte la cara, ojos, nariz y boca.
- No está permitido compartir artículos de higiene y/o alimentación.
- En el caso de estornudar o toser, deberás realizarlo en el antebrazo o en un pañuelo desechable.

INFORMACIÓN:

Puedes conocer tu **puntaje ranking** ingresando a la plataforma Demre con tu RUT y clave creada al momento de la inscripción en el Simulador de Ranking. Al hacerlo, aparecerán en pantalla las notas de 1º a 3º medio. Deberás colocar tu nota promedio el cuadro destinado a 4º Medio. Inmediatamente se calculará el Promedio de Enseñanza, el Puntaje NEM, y el Puntaje Ranking correspondiente de acuerdo a la trayectoria del postulante.

Cualquier duda o consulta, a mi correo fbravo@csac.cl

Deseando que den una prueba con tranquilidad, atentamente

Federico Bravo Mellado
Orientador EM