



Un periódico con actividades para mejorar el desempeño en las Pruebas Saber 11

Edición No. 1 del 2026

# Camino al Saber

## Educación



Genera dopamina para sentirte bien

## Salud



Controla tu presión

## Política



Entiende la política

## Inglés



• Conversa con fluidez

## Tips



Crea tu menú semañal

## Saber 11



Refuerza tu saber

## 100 Trucos




Una herramienta útil para aprender

# Preparar el futuro: Programas Educativos

## OPORTUNIDADES PARA POTENCIAR EL ÉXITO ACADÉMICO

### PRE ICFES GENIOX

Prepárate hoy para los resultados que definirán tu futuro



**Las Pruebas Saber 11 no se improvisan. Se entrenan.**

En Pre ICFES GenioX acompañamos a los estudiantes con una preparación estratégica, práctica y enfocada en resultados.

**¿QUÉ TE OFRECEMOS?**

- Entrenamiento en todas las áreas del ICFES
- Desarrollo de competencias y pensamiento crítico
- Estrategias de lectura y resolución de preguntas
- Acompañamiento académico y motivacional
- Modalidad Virtual y Presencial

**¿PARA QUIÉN ES?**

- Estudiantes de grado 10° y 11° que quieren:
  - Mejorar su puntaje Saber 11
  - Acceder a mejores oportunidades universitarias
  - Prepararse con método y disciplina

**¡DA EL PASO HOY!**

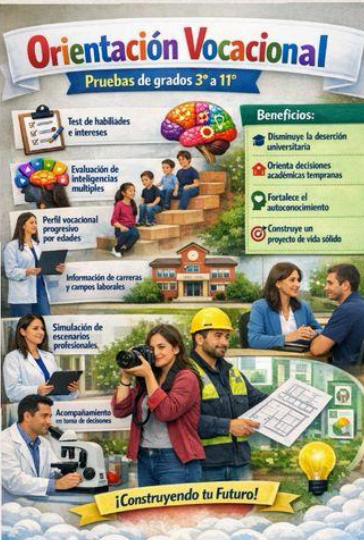
¡inscríbete y comienza tu preparación ahora!

Cel / WhatsApp: 333 283 0641 Más información: [www.qiqinpost.com](http://www.qiqinpost.com)

El éxito en el ICFES empieza con una buena preparación.

### Orientación Vocacional

Pruebas de grados 3° a 11°



**Beneficios:**

- Distiende la decisión universitaria
- Orienta decisiones académicas tempranas
- Fortalece el autoconocimiento
- Construye un proyecto de vida sólido

Test de habilidades e intereses

Evaluación de inteligencias múltiples

Perfil vocacional progresivo por edades

Información de carreras y campos laborales

Simulación de escenarios profesionales.

Acompañamiento en toma de decisiones

**¡Construyendo tu Futuro!**




**QIQ UNIVERSITAS**


encontrarás formación de alta calidad

Realiza nuestros Programas de formación certificados en:

- Gerencia de hospitales
- Gerencia de empresas del sector energético
- Guías y protocolos del Diagnóstico de cáncer para médicos generales

### Plataforma SYNERGY QIQ

INVESTIGACIONES EDUCATIVAS Y CIENTÍFICAS



Preparación Académica de Alto Rendimiento

Plataforma digital diseñada para fortalecer competencias en:

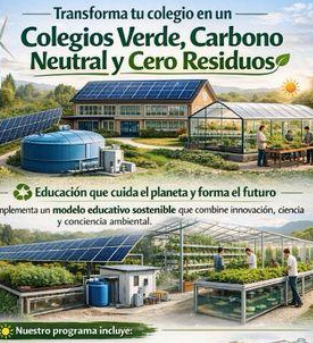
- ✓ Matemáticas
- ✓ Ciencias Naturales
- ✓ Lectura Crítica
- ✓ Competencias tipo ICFES

**Incluye:**

- ✓ Pruebas diarias tipo ICFES
- ✓ Simulacros periódicos
- ✓ Banco inteligente de preguntas

Transforma tu colegio en un

### Colegios Verde, Carbono Neutral y Cero Residuos



Educación que cuida el planeta y forma el futuro

Implementa un modelo educativo sostenible que combine innovación, ciencia y conciencia ambiental.

**Nuestro programa incluye:**

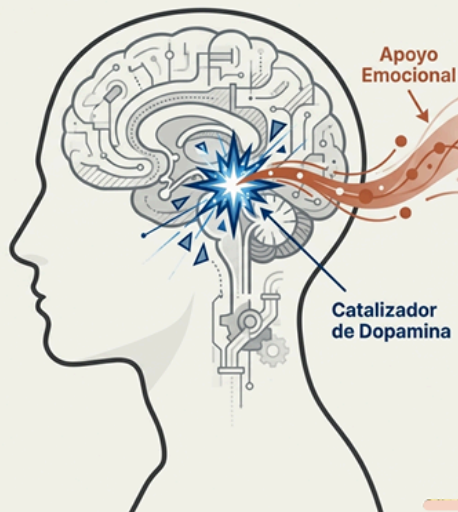
- Instalación de paneles solares

## LA DOPAMINA TE AYUDA A RECORDAR

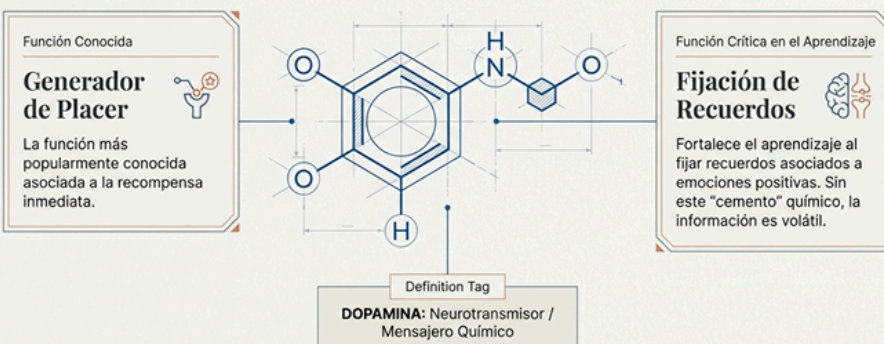
### El apoyo emocional es el combustible biológico del aprendizaje.

*No es solo psicología; es fisiología.*

Tradicionalmente, el apoyo emocional se clasifica como una "habilidad blanda". Sin embargo, la neurociencia revela un mecanismo diferente: el apoyo actúa como un catalizador químico. Al liberar dopamina en el cerebro joven, el bienestar emocional no solo genera placer, sino que enciende la maquinaria biológica necesaria para la consolidación de la memoria.

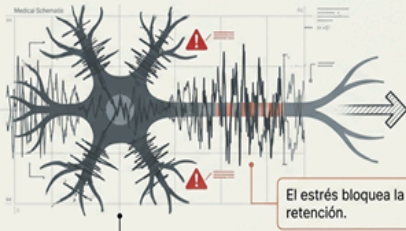


### La dopamina: Un arquitecto de la memoria



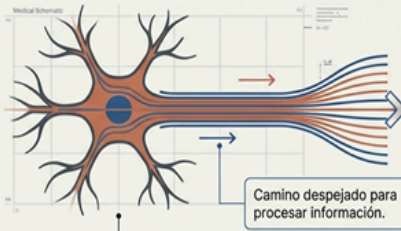
## Fase 1: Despejando el camino mediante la reducción del estrés

### A Estado de Estrés



Alta Resistencia / Ruido Neural

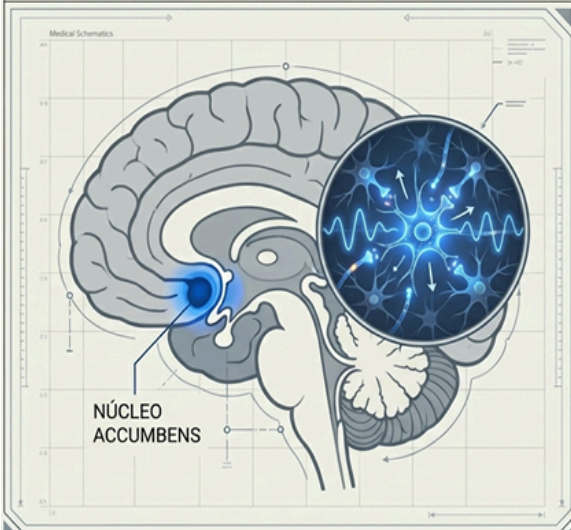
### B Estado de Apoyo



Bienestar y Seguridad

Antes de que el aprendizaje pueda ocurrir, el cerebro debe sentirse seguro. El apoyo emocional reduce el estrés, eliminando las barreras fisiológicas que impiden la concentración y el procesamiento de nueva información.

Scientific Editorial



## Fase 2: Activación del sistema de recompensa en el Núcleo Accumbens

### El Motor de la Motivación

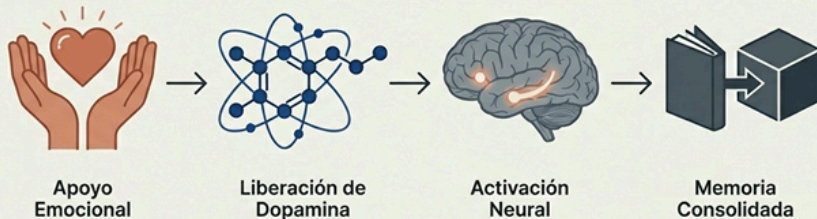
El apoyo emocional (ya sea social o de una figura de autoridad) aumenta específicamente los niveles de dopamina en esta región.

#### Key Insight

Esta área es el centro del "Sistema de Recompensa". Cuando se activa, el cerebro etiqueta la actividad actual (aprender) como algo valioso que merece ser repetido.



## La mente receptiva: Donde el bienestar encuentra al conocimiento



Al final de esta cascada neuro-causal, el resultado es una mente biológicamente preparada. Al sentir bienestar, el cerebro está más receptivo para procesar y almacenar información nueva de manera eficiente.

La dopamina es un mensajero químico que determina que información es relevante para mantenerla a largo plazo.

La liberación de dopamina resulta en capacidades tangibles, mejora la disposición para actuar (motivación)

y la capacidad de enfoque. Ambas son fundamentales e indispensables para que la información permanezca en la memoria.

Actividades como correr, nadar, yoga o bailar liberan dopamina, mejorando el estado de ánimo y la concentración.

## SALUD

# CONTROL PREVENTIVO DE LA SALUD

## Precisión Clínica en tu Muñeca

### Top 5 Relojes Now de Salud 2026

Más allá del fitness: La guía definitiva de monitoreo biométrico

ANÁLISIS DE PRECISIÓN // EDICIÓN 2025/2026



## El Nuevo Estándar: La Tríada de la Salud

En 2026, un reloj inteligente no se define por contar pasos, sino por su capacidad para interpretar señales biológicas complejas. Hemos filtrado el ruido del mercado para encontrar verdaderos guardianes de la salud.



### El Corazón

Precisión en ECG, detección de fibrilación auricular y alertas de frecuencia en tiempo real.



### El Estrés

Monitoreo de VFC (Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca) y respuesta electrodérmica.



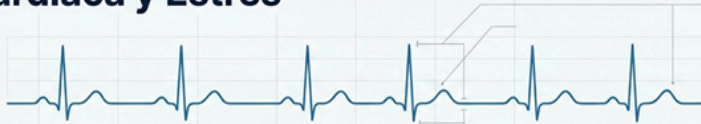
### El Sueño

Análisis de fases profundas, REM, SpO2 y detección de apnea del sueño.



## Cara a Cara: Salud Cardíaca y Estrés

BioGuard Pro X



Promedio de la Industria



**MEJOR ECG: BioGuard Pro X**

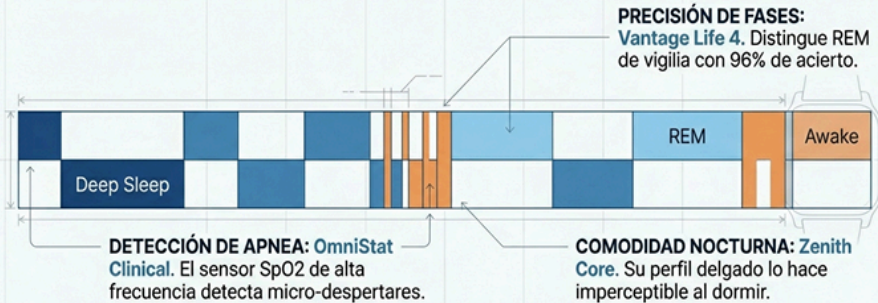
Su sensor eléctrico captura ondas T con claridad clínica.

**MEJOR VFC (ESTRÉS): NeuraLink Wrist**

La lectura dérmica ofrece datos de estrés más inmediatos que la variabilidad cardíaca sola.

Para pacientes cardíacos, la claridad de la señal del BioGuard es innegociable.

## El Laboratorio de Sueño



**DETECCIÓN DE APNEA: OmniStat Clinical.** El sensor SpO2 de alta frecuencia detecta micro-despertares.

**COMODIDAD NOCTURNA: Zenith Core.** Su perfil delgado lo hace imperceptible al dormir.

**PRECISIÓN DE FASES: Vantage Life 4.** Distingue REM de vigilia con 96% de acierto.

## ¿Cuál es para ti?

<b>EL MEJOR EN GENERAL</b> BioGuard Pro X	 <p>SENSOR INTEGRAL</p>	<b>MEJOR VALOR/PRECIO</b> Zenith Core	 <p>EFICIENCIA ACCESIBLE</p>
<b>MEJOR PRECISIÓN CARDÍACA</b> OmniStat Clinical	 <p>MODULO DE GRADO MÉDICO</p>	<b>MEJOR MONITOR DE SUEÑO</b> Vantage Life 4	 <p>ALGORITMO AVANZADO</p> <p>SENSOR INTEGRAL</p>

**La tecnología ha avanzado. Elige la precisión que tu salud merece.**

Los dispositivos digitales introducen la medición directa de actividad nerviosa a través de la piel, permitiendo predecir picos de estrés antes de que ocurran.

Los dispositivos digitales combinan interfaz de usuario, batería durable de siete días y monitoreo continuo de frecuencia de muestreo cardiaco, con un sistema de sensores para detectar la apnea y arritmia grave.

## POLÍTICA

PERSPECTIVAS DE LA REFORMA LABORAL

# Reforma Laboral 2025: Guía de Navegación

Análisis de impacto y hoja de ruta  
 para la Ley 2466 de 2025.



IMPACTO LEGAL, FINANCIERO Y OPERATIVO

## Un Nuevo Paradigma: Estabilidad y Formalización

La reforma busca fortalecer los  
 derechos laborales, priorizando la  
 contratación indefinida y el  
 equilibrio vida-trabajo.



### 1. Contratación

Primacía del contrato a  
 término indefinido y límites a  
 la temporalidad.



### 2. Jornada y Recargos

Cambios en horarios  
 nocturnos y costos de  
 dominicales.



### 3. Nuevas Modalidades

Regulación de plataformas  
 digitales y teletrabajo.



### 4. Inclusión

Cuotas de discapacidad y  
 formalización (PAE).

SEMÁFORO DE IMPACTO



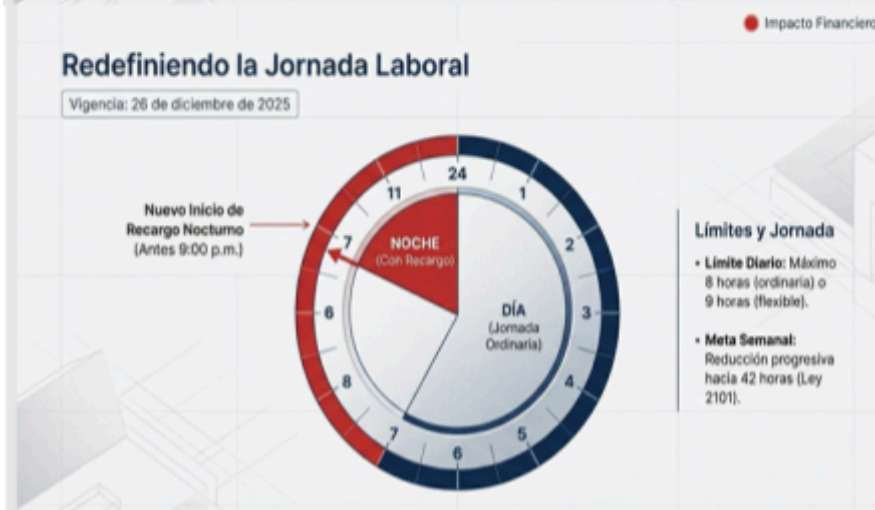
Alto Impacto Financiero



Cambio Administrativo/Operativo



Cumplimiento/Social



## LA PRÁCTICA CUENTA COMO EXPERIENCIA LABORAL

### ANTES

- ⇒ • Apoyo de sostenimiento variable (75% del salario).
- \* • Sin estatus de contrato laboral pleno.

La **Ley 2466 de 2025** establece que los aprendices en formación deben recibir una **remuneración equivalente al 75% del salario mínimo durante la etapa lectiva** y el **100% en la etapa productiva**, reconociendo el valor de su aporte laboral.

Además, garantiza la **cobertura total en seguridad social**, incluyendo **salud, pensión y riesgos laborales**, fortaleciendo la protección y bienestar de quienes se forman para el trabajo en Colombia.

### LEY 2466

- ⇒ • **Remuneración:** 100% del salario en etapa productiva (75% en lectiva).
- ⇒ • **Seguridad Social:** Plena cobertura (Salud, Pensión, Riesgos).
- ⇒ • **Estatus:** Contrato con prestaciones sociales completas.
- ⇒ • **Duración:** Máximo 3 años.

- **Trabajo independiente:** La norma busca formalizar esta modalidad, asegurando que quienes trabajan por cuenta propia tengan acceso a la seguridad social y mecanismos de protección laboral, evitando la precarización.
- **Teletrabajo:** Se establecen reglas claras para esta modalidad, garantizando condiciones de igualdad frente al trabajo presencial, incluyendo remuneración justa, acceso a prestaciones sociales y respeto por la jornada laboral.
- **Derecho a la desconexión laboral:** La Ley reconoce que,

fuera del horario de trabajo, los empleados tienen derecho a desconectarse de medios digitales y comunicaciones laborales, protegiendo su tiempo personal y familiar.

- **Reconocimiento como empleados con derechos:** Incluso en modalidades flexibles o remotas, los trabajadores son reconocidos como empleados con plenos derechos laborales: salario justo, seguridad social, vacaciones, estabilidad y protección frente a abusos

**La Realidad Digital y el Teletrabajo**  
Impacto Operativo

Vigencia: Inmediata

**Plataformas Digitales de Reparto**

- Modalidad Autónoma**  
Independiente, pero con aportes obligatorios a seguridad social.
- Modalidad Subordinada**  
Reconocimiento pleno como empleado con todos los derechos.

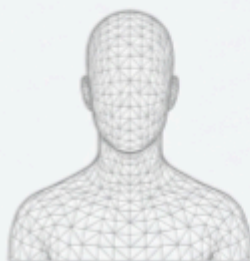
**Teletrabajo y Desconexión**

- Derecho a la desconexión laboral regulado.
- Obligación del empleador de proveer equipos y herramientas.

# TIPS DE INGLÉS

## Inglés Nativo: El Kit de Fluidez

Deja de sonar como un libro de texto. Empieza a hablar como un local.



INGLÉS ACADÉMICO



INGLÉS REAL

La gramática es la estructura, pero el vocabulario funcional es el alma. Esta guía recopila 26 herramientas lingüísticas—muletillas estratégicas y expresiones idiomáticas—que transformarán tu manera de conectar en inglés.

Diseñado para hablantes de LatAm

## El 'Botón de Pausa': Dominando las Muletillas

Los nativos usan estas palabras para ganar tiempo y suavizar su discurso. son herramientas de procesamiento.

### Well

Úsalo para iniciar una respuesta o tomar un momento para pensar.

### Like

El equivalente a "o sea" o "tipo". Úsalo al describir algo.

### Actually

Úsalo para aclarar un punto o contradecir suavemente a alguien.

### So

Ideal para comenzar una frase nueva o cambiar de tema.

### Um / Uh

El sonido universal para ganar tiempo mientras tu cerebro procesa.

### Basically

La herramienta perfecta para resumir una explicación compleja.

## Reacción e Impacto

**“No way”**

Incredulidad total. (LatAm: “¡No manches!”, “¡Ni de chiste!”).

**“You’re joking”**

¿Es broma, verdad? Usado cuando algo parece irreal.

**“That explains it”**

La pieza que faltaba. “Con razón...” o “Eso lo explica todo”.

**“Believe it or not”**

Introducir un dato sorprendente pero cierto. “Aunque no lo creas...”.

## Gestión de la Conversación

Cortesía profesional y flujo de información.

- **Just a heads up in JetBrains Mono**  
Un aviso previo rápido. (Ej: “Heads up, I’ll be late”).
- **I’ll get back to you in JetBrains Mono**  
La forma profesional de decir “te aviso luego” o “déjame averiguar”.
- **Sorry to bother you in JetBrains Mono**  
Disculpa por la interrupción. Esencial para iniciar peticiones.
- **Come to think of it in JetBrains Mono**  
Una realización repentina. “Ahora que lo pienso...”.



## Diplomacia y Opinión

Cómo estar de acuerdo (o no) sin conflicto.

### Fair enough

Validación de un argumento lógico.

"Me parece justo" o "Punto válido".

### To each their own

Respeto por preferencias ajenas.  
(LatAm: "Para gustos, los colores").

### I don't mind

Neutralidad o flexibilidad.

"No me molesta" o "Me da igual".

### That's interesting

Una forma neutra de recibir información nueva sin comprometerse.

## Tu Hoja de Ruta (Cheat Sheet)

Muletillas	Acción	Proceso
Well • Like • Actually • So • Um/Uh • Basically	I'm down • I'm up for it • I'm on it • Game changer	On the fence • You never know • Hanging in there • Work in progress
Gestión	Reacción	Diplomacia
Heads up • Get back to you • Sorry to bother • Come to think of it	No way • You're joking • That explains it • Believe it or not	Fair enough • To each their own • I don't mind • That's interesting

Guarda esta imagen. Úsala en tu próxima videollamada.

# TIPS PARA ALIMENTARSE SANAMENTE

## MANUAL DE SUPERVIVENCIA: TU MENÚ SEMANAL

*La estrategia definitiva para comer mejor, ahorrar dinero y eliminar para siempre la pregunta "¿Qué cocino hoy?".*



NOTA DEL PRODUCTOR: Este no es un libro de recetas. Es un sistema de logística doméstica.

OBJETIVO: Pasar del caos mental a la maestría logística en 5 pasos.

La alimentación diaria saludable

Comer saludablemente significa darle al cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar bien y mantener el bienestar. Una alimentación diaria equilibrada debe incluir:

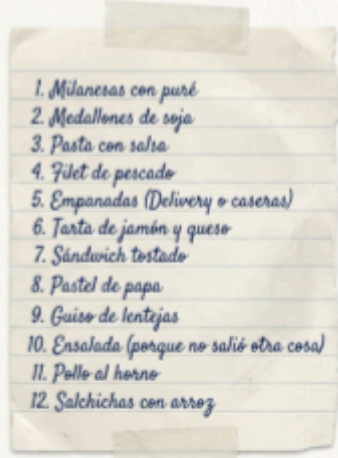
- Frutas y verduras en cada comida, pues aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Proteínas como pescado, pollo, huevos, legumbres o frutos secos, que ayudan a formar y reparar tejidos.
- Cereales integrales (arroz, avena, pan integral) para obtener energía de calidad y mantener la saciedad.

- Agua suficiente, evitando el exceso de bebidas azucaradas o gaseosas.
- Grasas saludables como las del aguacate, el aceite de oliva o las semillas, que favorecen el corazón y el cerebro.
- Además, es importante respetar horarios de comida, moderar las porciones y reducir el consumo de alimentos ultra procesados, altos en sal, azúcar y grasas saturadas.

## PASO 1: LA LISTA DE LOS 12 HONESTOS

Agarra lápiz y papel. Escribe los 12 platos que \*realmente\* cocinas en tu vida diaria.

**REGLA DE ORO:** No anotes lo que "te gustaría" cocinar. Anota la realidad. ¿Son milanesas? Anótalo. ¿Son fideos con manteca? Anótalo. ¿Patitas de pollo? También vale.

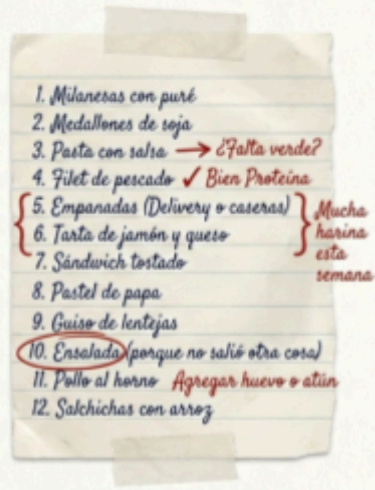


## PASO 2: LA AUDITORÍA NUTRICIONAL

Interroga a tu lista. Mira tu alimentación desde arriba y hazte las preguntas difíciles.

### EL CUESTIONARIO:

1. ¿Me gusta cómo estoy comiendo?
2. ¿Hay suficiente proteína?
3. ¿Faltan verdes o verduras de hoja?
4. ¿Hay demasiada harina o fritos?



## PASO 3: LA MATRIZ DE 4 SEMANAS

Divide tus 12 platos en 4 grupos de 3. Busca el equilibrio: no pongas toda la harina en la semana 1.

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

Past...

de lentejas

## PASO 5: LA LISTA DE COMPRAS INVERSA

Entra y sal del supermercado con precisión quirúrgica.



MENÚ  
DEFINIDO



REVISIÓN DE  
ALACENA



LISTA DE  
SÚPER



COMPRA  
FINA

### EL FILTRO DE LA ALACENA:

1. Mira el menú: "Toca Milanesas".
2. Pregunta: "¿Tengo pan rallado?" -> Sí (Sage Green). "¿Tengo huevos?" -> Sí (Sage Green).  
"¿Tengo carne?" -> NO (Muted Terracotta #C47F68).
3. Resultado: En la lista solo anotas **CARNE** (Muted Terracotta). Se acabó el comprar "por si acaso".

## PASO 4: LA REGLA DEL 0+2 (SIMPLIFICACIÓN)

No intentes pasar de 0 a 100. **Organiza 5 comidas** y el resto fluye.

LUNES

MARTES

MÉRCO

VIERNES

Pla  
Mi

## NIVEL EXPERTO: PLANIFICACIÓN ANTI-ANTOJOS

Batch Cooking: No cocines platos finales, cocina bases versátiles.



3 VERDURAS



3 CARBOHIDRATOS



3 PROTEÍNAS



INFINITAS  
COMBINACIONES  
(Y cero delivery)

ad mental.

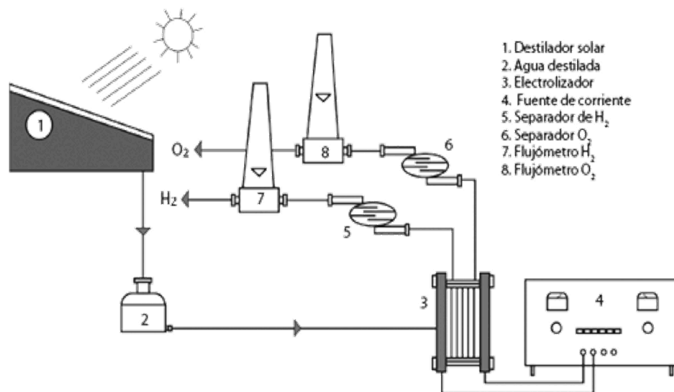
LA FÓRMULA 3x3: Tener la nevera preparada con bases listas reduce drásticamente

[www.qiqinpost.com](http://www.qiqinpost.com), ¡Infórmate bien, decide bien!

## PRUEBA SABER 11

### PRUEBA CIENCIAS NATURALES

Responda las preguntas 1 y 2 teniendo en cuenta la siguiente información



1. En el esquema se observa que es posible
- A. Usar el sol para producir energía atómica
  - B. Usar la solar para energía transformarla en energía química
  - C. Usar el sol para transformar la energía lumínica en potencial
  - D. Usar la energía eléctrica para transformarla en energía química

2. La reacción representa el anterior
- B.  $2H_2 + O_2 \text{ -----} > 2H_2O$
- 
- A.  $2H_2 + O_2 \text{ -----} > 2H_2O$
- D.  $2H_2O > 2H_2 + 2O_2$

### PRUEBA CIENCIAS SOCIALES

Lee con cuidado el siguiente texto

Es un hecho que hoy el ser humano siente vivamente que es en la intimidad de su propia conciencia, donde encuentra su autenticidad y dignidad. Por ello la proclama y la defiende celosamente, la afirma con orgullo y vigila con inviolabilidad. Sin embargo, apela a la libertad de conciencia en nombre, muchas veces, de múltiples realidades y sin comprender, muchas veces, su verdadero sentido y exigencias. Apela a ella, por ejemplo, para protestar contra causas injustas, para defender su libertad, para asumir su responsabilidad y las consecuencias de sus acciones. Pero acude también a ella para violar el orden moral, la Ley justa, el derecho del otro; para ahogar el bien; para que prevalezca el propio capricho.

Con base en el texto anterior responda las siguientes preguntas:

3. Nosotros como seres humanos

hacemos uso de la conciencia en muchas oportunidades para:

- A. Sostener nuestro orgullo.
- B. Para protestar justas. frente a causas
- C. Para violar el orden moral
- D. Para violar el derecho del otro.

4. Para tener una verdadera identidad con nuestra conciencia es necesario:

- A. Estar en la intimidad reflexionando sobre nuestro ser.
- B. En medio de una reunión familiar.

C. Cuando estamos D. Cuando estamos jugando un

relacionando el problema. partes de la solución.

## PRUEBA COMPETENCIAS CIUDADANAS

Lea detenidamente el siguiente texto

La conciliación o mediación, como estrategia de resolución de conflictos, espera crear nuevas perspectivas para analizar las disputas y a la par trabajar nuevas vías para tratar conflictos. La mediación o conciliación no se debe tener como una solución para reducir el conflicto, sino como el inicio de un gran esfuerzo para cambiar las maneras adversas de resolver los conflictos.

Con base en el texto anterior responda las siguientes preguntas:

5. Mediante la conciliación se busca

- A. Poder escuchar a las partes en conflicto
- B. Estar de acuerdo con una de las partes del conflicto desconociendo al otro.
- C. Llamar a un organismo de control de instancia superior al mediador.
- D. Dejar las cosas como están

6. Un conflicto se puede originar generalmente

- A. A nivel individual
- B. Producto de la reacción de otra persona
- C. Cuando somos claros en la comunicación

D. Cuando nos ponemos en los zapatos del otro.

---

### PRUEBA DE QUÍMICA

7. La atmósfera de presión estándar es la fuerza por unidad de área que ejerce una columna de mercurio de 760 mm, cuya densidad es de 13.595 g/cm<sup>3</sup>. Si la aceleración de la gravedad es de 9.8m/s<sup>2</sup>, calcule la presión de una atmósfera en kPa.

- A. 101.25kPa
- B. 201.25kPa
- C. 301.25kPa
- D. 401.25kPa 10.

8. El trabajo realizado cuando se comprime un gas en un cilindro es de 462 J. Durante el proceso hay una transferencia de calor de 128 J. Calcula el cambio de energía interna en el proceso mencionado.

- A. 334J
- B. -334J
- C. 590J
- D. -590J

---

---

## 100 TRUCOS PARA EL ICFES

$x = 1$  Truco 11  $y = 2$

### ¿Cómo leer y estudiar para la Prueba Saber ICFES?

Sucede en ocasiones tenemos las herramientas, pero no las usamos, esto puede suceder con los textos anteriores tenemos toda la información, pero bueno ¿cómo estudiarla?, para esta labor te recomiendo usar los esquemas mentales, con ellos podrás realizar resúmenes gráficos de lo que vas leyendo.

### Truco 12

#### Ejercito mi Memoria

Algunas pautas para ayudarte a recordar:

- Si no se puede recordar algo rápidamente, relajarse e intentarlo de nuevo. Para desbloquearte coloca tu mente en blanco, si deseas cierra los ojos y vuelve y arranca, parece cuando se resetea el computador.
- Hacer listas ya sea en papel o en la cabeza.
- Repetir lo que se quiere recordar.
- Leer mucho si tiene problemas para recordar palabras y mantener un diccionario cerca.

$a + 0 = a$

$ax^2 +$

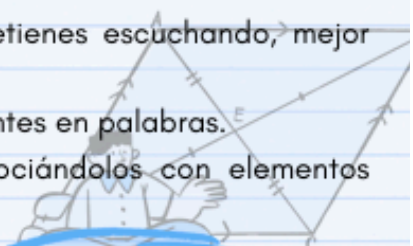
$$A = \pi r^2$$

## Truco 13

$$y - y_1 =$$

### TIPS para leer más rápido:

- Concéntrate totalmente en la lectura.
- Un primer método es usar el lápiz como guía.
- No repitas cuando leas.
- Si eres auditivo es decir retienes escuchando, mejor imagina lo que vas leyendo.
- Mira toda la frase no segmentos en palabras.
- Memoriza datos claves asociándolos con elementos que conozcas.



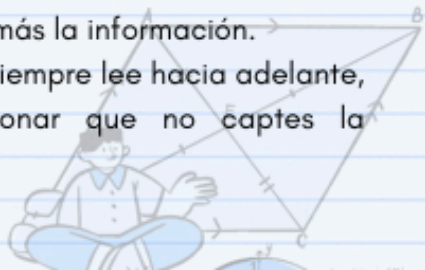
## Truco 14

### Ejercito mi Memoria

La imagen lectura es una herramienta que te permite retener más información si imaginas texto, para esto aplica lo siguiente:

- Cuando leas alguna información imagina las formas, colores, elementos de los cuales de habla la lectura esto permite fijar más la información.
- Al leer no te devuelvas, siempre lee hacia adelante, retroceder puede ocasionar que no captés la información

$$a + 0 = a$$



$$A = \pi r^2$$

### Truco 15

$$y - y_1$$

#### ¿Aprendo a resolver preguntas solo resolviendo preguntas?

Un rotundo NO, requieres teoría y fundamentación, esto depende del entusiasmo para aprender que hayas colocado en los años de formación en el colegio.

### Truco 16

#### Un día antes del ICFCES

Si has realizado un proceso de autoformación, diario y constante no hay porque preocuparse de estudiar un día antes, puedes leer algún artículo bajado de internet, yo lo llamo LECTURAS DE DESESTRES, textos livianos no para aprender teoría a última hora sino para hacer algo como lo que realizan los atletas antes de una prueba precalentar.

Con este procedimiento esta tu cerebro en la rutina que va a ser evaluado, la Prueba SABER 11 (ICFCES) es ante todo una prueba académica y hay que tener sentido académico (dedicación a estudiar) para obtener resultados.

$$a + 0 = a$$

$$ax^2$$

$$A = \pi r^2$$

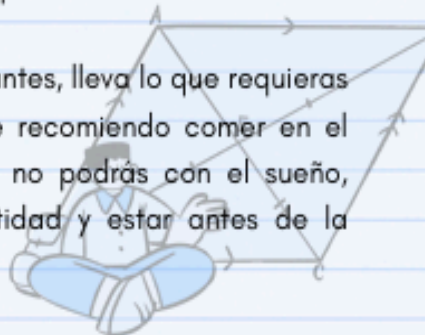
## Truco 17

$$y - y_1 =$$

### El día de la prueba

Este día es recomendable que vayas con una decisión y confianza pero producto que tu proceso de autoformación fue constante, es decir dedicaste todos los días mínimo 1 hora a tu preparación durante mínimo 5 meses.

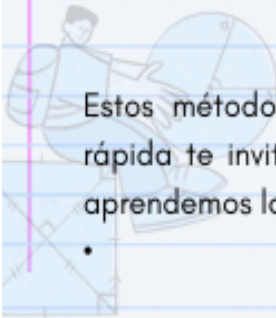
Recuerda dormir bien un día antes, lleva lo que requieras (lápiz, borrador, tajalápiz), te recomiendo comer en el almuerzo algo liviano o sino no podrás con el sueño, lleva tu documento de identidad y estar antes de la hora.



## Truco 18

Estos métodos exigen conocerte, así que de forma rápida te invito a que imagines todo lo que lees, así aprendemos los humanos.

$$ax^2 +$$



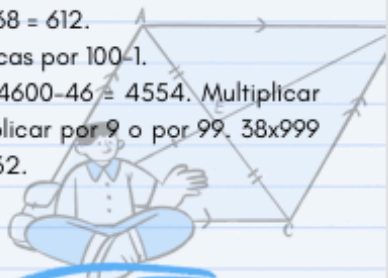
$A = \pi r^2$

### Truco 19

$y - y_1 =$

#### Multiplicar por 9, o 99, o 999

Multiplicar por 9 realmente es multiplicar por 10-1.  
Es decir,  $9 \times 9$  es justamente  $9 \times (10-1)$  esto es  $9 \times 10 - 9$  que es  $90 - 9$  u 81.  
Otro ejemplo:  $46 \times 9 = 46 \times 10 - 46 = 460 - 46 = 414$ .  
Otro ejemplo más:  $68 \times 9 = 680 - 68 = 612$ .  
Para multiplicar por 99, multiplicas por 100-1.  
Es decir,  $46 \times 99 = 46 \times (100-1) = 4600 - 46 = 4554$ . Multiplicar por 999 es lo mismo que multiplicar por 9 o por 99.  $38 \times 999 = 38 \times (1000-1) = 38000 - 38 = 37962$ .



### Truco 20

#### Multiplicar por 11

Para multiplicar un número por 11, sumas pares de números adyacentes, excepto los de las esquinas, que se quedan igual.

Pongamos un ejemplo: Para multiplicar 436 por 11 vamos de derecha a izquierda. Primero escribimos el 6 luego le sumamos al 6 su vecino de la izquierda, 3, y nos da 9. Escribimos el 9 a la izquierda del 6. Luego sumamos 4 más 3 y nos da 7.

Escribimos 7. Luego escribimos el número de la esquina, 4. Es decir,  $436 \times 11 = 4796$ .

