



TIPS FOR DISTANCE LEARNING SUCCESS

*Feeling overwhelmed with trying to have your student engaged in distance learning?
Let's talk about some options to help make this experience better and include some family fun in your day.*



- 1. Create a Schedule:** Having a written 'bell schedule' provides your student with a visual of what to expect throughout the day. Include play, meals, and bedtime in the schedule.



- 2. Brain Breaks:** Provide your student with an opportunity to take breaks between classes and tasks. Allow them to get up, shake off the wiggles and be silly before the next task starts.



- 3. Time Outside:** Utilize lunch breaks or other breaks to spend time outside like school recess. Be silly, jump around, and join your student for some fun outdoors!



- 4. Stay Hydrated:** Make sure your student has access to a covered bottle of water while working. This will likely reduce the number of times they need to get out of their seat for a drink while also staying hydrated.



- 5. Time Limits:** Set a time limit for non-school related screen time and incorporate family time into the schedule. Have students help with chores so everyone can enjoy a family game, movie night, or family dance party after dinner.

It is important to remember that each child's needs and level of support required, may be different. Talk and listen to your student and create your family rules and guidelines together. Children may be struggling with this new routine, allow them time to talk and express their feelings. Appropriately share your feelings as well – we are all in this together!

Please contact your school counselor or social worker for help if your child is struggling with strong emotions or behavioral difficulties. TCOE Mental Wellness Services offers support at multiple schools across Tulare County. Our team is available to provide mental wellness support, counseling, and referrals to community resources for assistance with food, utilities, rent, etc.



CONSEJOS PARA EL ÉXITO DEL APRENDIZAJE A DISTANCIA

¿Se siente agotado por intentar que su estudiante participe en el aprendizaje a distancia? Hablemos de algunas opciones para ayudar a mejorar la experiencia e incluir algo de diversión familiar en su día.



1. **Establezca un Horario:** Tener un “horario de timbre” escrito le brinda a su estudiante una idea visual de lo que puede esperar durante el día. Incluya las comidas y la hora de dormir en el horario.



2. **Pausas Mentales:** Proporcione a su estudiante la oportunidad de tomar descansos entre clases y tareas. Permítalos levantarse, sacudirse y serjugetones antes de que comience la siguiente tarea.



3. **Tiempo Afuera:** Utilice las pausas para el almuerzo u otras pausas para pasar tiempo al aire libre, como el recreo escolar. ¡Sea jugueteo, salte y únase a su estudiante para divertirse al aire libre!



4. **Mantengase Hidratado:** Asegúrese de que su estudiante tenga acceso a una botella de agua tapada mientras trabaja. Esto probablemente reducirá la cantidad de veces que necesitan levantarse de su asiento para refrescarse mientras también se mantienen hidratados.



5. **Límites de Tiempo:** Establezca un límite para el tiempo de pantalla no relacionado con la escuela e incorpore el tiempo en familia en el horario. Haga que los estudiantes ayuden con las tareas del hogar para que todos puedan disfrutar de un juego familiar, una noche de cine o una fiesta de baile familiar después de la cena.

Es importante recordar que las necesidades de cada niño y el nivel de apoyo requerido pueden ser diferentes. Hable y escuche a su estudiante y cree reglas y guías familiares juntos. Los niños pueden estar luchando con esta rutina diferente, déles tiempo para hablar y expresar sus sentimientos. Comparta apropiadamente sus propios sentimientos también - ¡estamos todos juntos en esto!

Comuníquese con su consejero escolar o trabajador social para obtener ayuda si su hijo está luchando con emociones fuertes o dificultades de comportamiento. Los servicios de bienestar mental de TCOE ofrecen apoyo en varias escuelas en todo el Condado de Tulare. Nuestro equipo está disponible para brindar apoyo de bienestar mental, asesoramiento y referencias a recursos comunitarios para obtener ayuda con alimentos, servicios públicos, pago de su renta, etc.