



LET'S SUPPORT OUR CHILDREN WHILE LEARNING AT HOME



CREATE A SCHEDULE

- Daily routines help children feel secure as they come to know what is happening and what will happen next.
- Create chunks of time for all routines.
- Include your child's input.
- Have time to relax and time to move.
- **Exercise** and **mindful breathing** are excellent ways to release energy.



DEFINE A LEARNING SPACE

- Set up a separate space for your child where they can focus on tasks.
- Eliminate clutter and organize necessary materials.
- Reduce distracting noise.
- Provide instrumental study music.
- Check regularly on your child's progress
- Stay in touch with teachers and other parents.
- Teachers' email addresses can be found in our school website www.wccusd.net/tarahills click the tab "Our School" under **Staff Directory**.



ELIMINATE EXCESSIVE MEDIA

- Monitor access during learning time.
- Apps, games, and messaging features are fun, but they can also be distracting.
- Consider limiting your children's cellphones and tablets until their schoolwork is completed satisfactorily.

SUPPORT YOUR CHILD'S MENTAL HEALTH

- Inform yourself about **COVID-19**.
- Be honest, positive and reassuring.
- Explain in an age appropriate manner.
- Limit your child's exposure to media coverage.
- Enjoy family time.
- Be patient while your child's learns to adapt to this new reality.



SET GOALS AND PROVIDE INCENTIVES

- Don't get caught up trying to fix all their mistakes, make sure you are pointing out all their hard effort.
- Participate in your child's learning process.
- Track progress informally or formally.
- Consider long and short-term goals.
- Determine appropriate incentives, they do not have to be tangible.

NEED ASSISTANCE WITH YOUR CHILD'S LAPTOP?

Contact WCCUSD Tech Support at 510-243-3901
or email them at parent@wccusd.net





APOYEMOS A NUESTROS NIÑOS MIENTRAS APRENDEN EN CASA



CREAR UN HORARIO

- Las rutinas diarias ayudan a los niños a sentirse seguros de sí mismos a medida que se van enterando, lo que está sucediendo y lo que sucederá después.
- Cree horas de tiempo para todas las rutinas.
- Incluya la aportación de su hijo
- Tenga tiempo para relajarse y tiempo para moverse.
- **Ejercicio** y **respiración consciente** son excelentes formas de liberar energía.



DEFINE UN ESPACIO DE APRENDIZAJE

- Establezca un espacio separado para su hijo/a donde pueda concentrarse en las tareas.
- Eliminar el desorden y organizar los materiales necesarios.
- Reduzca el ruido que distrae.
- Proporcionar música de estudio instrumental.
- Verifique regularmente el progreso de su hijo/a.
- Manténgase en contacto con los maestros y otros padres.
- Se pueden encontrar las direcciones de correo electrónico de los docentes en el sitio web de nuestra escuela www.wccusd.net/tarahills, haga clic en la pestaña "Nuestra escuela" en el [Directorio del personal](#).



ELIMINE MEDIOS EXCESIVOS

- Monitoree el acceso durante el tiempo de aprendizaje.
- Las aplicaciones, los juegos y las funciones de mensajería son divertidas, pero también pueden distraer.
- Considere limitar los teléfonos celulares de sus hijos y tabletas hasta que su trabajo escolar se complete satisfactoriamente.

APOYE LA SALUD MENTAL DE SU HIJO/A

- Infórmese sobre **COVID-19**.
- Sea honesto, positivo y tranquilizador.
- Explique de manera apropiada para su edad.
- Limite la exposición de sus hijos a la cobertura de los medios.
- Disfruta el tiempo en familia
- Sea paciente mientras su hijo/a aprende a adaptarse a esta nueva realidad.



ESTABLEZCA METAS Y PROPORCIONA INCENTIVOS

- No se deje atrapar tratando de corregir todos sus errores, asegúrese de señalar todo su esfuerzo.
- Participe en el proceso de aprendizaje de su hijo/a.
- Siga el progreso de manera informal o formal.
- Considere objetivos a corto y largo plazo.
- Determine incentivos apropiados, no tienen que ser tangibles.

¿NECESITA ASISTENCIA CON LA COMPUTADORA PORTÁTIL DE SU HIJO/A?

Comuníquese con el Soporte Técnico de WCCUSD al 510-243-3901 o envíeles un correo electrónico a parent@wccusd.net

