

# LIVERMORE LEARNS PARENT TIPS



## Tip 1: Establish and Maintain a Routine

### Why It's Important:

Keeping a regular schedule provides a sense of control, predictability, calm, and well-being. Routines are especially beneficial in times of uncertainty. They help children and other family members respect others' need for quiet or uninterrupted time, including times they can connect with friends virtually.

### Tips to Get Started:

- **Consider what needs to be done:** Think of the whole person and family. Start by making a list of everyone's appointments, meetings, classroom "sessions," and work schedules. Placing these items first in a grid with days of the week at the top and times along the side can be helpful to give you an overview of the week.
- **Decide on an order:** While it is important to schedule time for work and schoolwork, it is also important to consider social time, relaxation time, physical activity, and other things that are necessary or important to us. Some people like to schedule things by time, but if this feels too overwhelming, consider scheduling by order of activities, and try to keep a relatively similar order throughout the weekdays. This can also help reduce the amount of questions you may be getting regarding what is happening and when.
- **Allow your child to provide input:** As you are working on your family's schedule, ask your child what they think and what they want added in. This can give them a sense of empowerment while also helping you understand what is important to your child or what they miss most. This can also help support your child's skill development in planning, prioritizing, and time management.
- **Take time to teach the routine:** Most teachers will tell you they spend many of the first days of school teaching school and classroom routines and procedures. A huge part of this is because establishing these well in the beginning actually saves you time later, so you aren't constantly having to revisit issues. Some children may benefit from a visual schedule (pictures or icons placed in the order of activities for the day that can be taken down as items/tasks are completed) or check lists. Reference the schedule or routine throughout the day. As issues come up, take time to talk about what in the routine may need to be adjusted and what worked well.
- **Be flexible:** Sometimes things take longer than we plan, or something unexpected comes up. Or we just need a break. When routines need to change, this is a time for us to model flexibility with our children and being kind to ourselves. We are only humans doing what we can in a tough situation.



## Consejo 1: establecer y mantener una rutina



### Por qué es importante:

Mantener un horario regular proporciona una sensación de control, previsibilidad, calma y bienestar. Las rutinas son especialmente beneficiosas en tiempos de incertidumbre. Ayudan a los niños y a otros miembros de la familia a respetar la necesidad de los demás de pasar un tiempo tranquilo o ininterrumpido, incluidos los momentos en que pueden conectarse virtualmente con amigos.

### Consejos para comenzar:

- **Considerar lo que hay que hacer:** pensar en la persona y la familia en su totalidad. Comenzar por hacer una lista de las citas, reuniones, "sesiones" y horarios de trabajo de todos. Colocar estos elementos primero en una cuadrícula con los días de la semana en la parte superior y las horas al costado puede ser útil para darle una visión general de la semana.
- **Decidir una orden:** si bien es importante programar el tiempo para el trabajo y el trabajo escolar, también es importante tener en cuenta el tiempo social, el tiempo de relajación, la actividad física y otras cosas que son necesarias o importantes para nosotros. A algunas personas les gusta programar las cosas por tiempo, pero si esto se siente demasiado abrumador, considerar programarlas por orden de actividades e intentar mantener un orden relativamente similar durante los días de la semana. Esto también puede ayudar a reducir la cantidad de preguntas que pudieran tener sobre lo que está sucediendo y cuándo.
- **Permitir que su hijos den su opinión:** mientras trabaja en el horario de su familia, preguntar qué piensan y qué desean agregar. Esto puede brindar una sensación de empoderamiento y al mismo tiempo ayudar a comprender qué es importante para sus hijos o qué Ellos extrañan más. Esto también puede ayudar a apoyar el desarrollo de habilidades de sus hijos en la planificación, priorización y gestión del tiempo.
- **Tomar el tiempo para enseñar la rutina:** la mayoría de los maestros le dirán que pasan muchos de los primeros días de clases enseñando rutinas y procedimientos en la escuela y en el salón. Una gran parte de esto se debe a que establecerlos bien al principio realmente te ahorra tiempo más tarde, por lo que no tienen que volver a revisar los problemas constantemente. Algunos niños pueden beneficiarse de un cronograma visual (imágenes o íconos colocados en el orden de las actividades del día que pueden retirarse a medida que se completan los elementos / tareas) o listas de verificación. Consultar el horario o la rutina a lo largo del día. A medida que surjan problemas, tomar el tiempo para hablar sobre lo que puede ser necesario ajustar en la rutina y lo que funcionó bien.
- **Ser flexible:** a veces las cosas tardan más de lo que planeamos, o surge algo inesperado. O simplemente necesitamos un descanso. Cuando las rutinas necesitan cambiar, este es un momento para modelar la flexibilidad con nuestros hijos y ser amables con nosotros mismos. Solo somos humanos haciendo lo que podemos en una situación difícil.