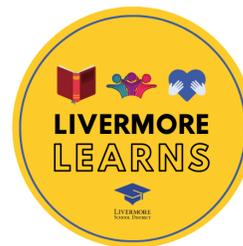


LIVERMORE LEARNS PARENT TIPS



Tip 2: Managing Distractions

Why It's Important:

Managing distractions in the home setting can be difficult, but is also an opportunity to develop skills in focus and engagement that children can take with them to use back in the classroom and in life as well. It can be helpful to engage your child in the process of discovering what works best for them when considering the ideas below.

Tips to Get Started:

- **Be strategic about tackling challenging work:** Try to make sure that the most challenging work is done during times of the day when your child has his/her best focus. The time of day will vary depending on the child. Consider asking your child when they feel most focused and work on a plan together.
- **Notice noise distractions:** If your child is distracted by noises, consider the use of noise-cancelling headphones if you have them or a part of the house with less noise distractions. Use of a white noise machine may also be helpful to block out more distracting sounds and/or conversations.
- **Consider visual distractions:** Visual activity, even that which can be seen in a child's periphery, may need to be eliminated and/or blocked if it becomes a source of distraction. Having your child shift what side of the room his/her desk is on or shifting where they sit at the table where distractions are out of view can be useful strategies. A study carrel (check out Google Images for ideas) may also work.
- **Take breaks:** It can be hard to focus for long periods of time, particularly on the computer. Alternate work time and break time, either with a schedule or use of a timer.
- **Keep a clean work space:** This can help children from becoming distracted by items at their desk or work area.
- **Use flexible positioning:** Sometimes children can focus more if given the opportunity to move (walk back and forth), lay down, or stand to work. Allow this and encourage your child to share with you what they found to be most helpful.

Consejo 2: Manejando las distracciones



Por qué es importante:

Manejar las distracciones en el hogar puede ser difícil, pero también es una oportunidad para desarrollar habilidades de enfoque y compromiso que los niños pueden llevar consigo para usar en el aula y también en la vida. Puede ser útil involucrar a su hijo en el proceso de descubrir qué funciona mejor para ellos al considerar las siguientes ideas.

Consejos para comenzar:

- **Ser estratégico ante un trabajo desafiante:** intentar asegurarse de que el trabajo más desafiante se realice durante los momentos del día en que su hijo tenga el mejor enfoque. La hora del día variará según el niño. Considerar preguntar a su hijo cuándo se siente más concentrado y trabajar ambos en un plan.
- **Observar las distracciones de ruido:** si su hijo se distrae con los ruidos, considerar el uso de auriculares con bloqueo de ruido si los tiene o encontrar espacio en la casa con menos distracciones de ruido. El uso de un aparato bloqueador de ruido también puede ser útil para evitar más sonidos y / o conversaciones que distraigan.
- **Considerar las distracciones visuales:** la actividad visual, incluso la que se puede ver en el entorno un niño, debe ser eliminada y / o bloqueada si se convierte en una fuente de distracción. Hacer que su hijo cambie de lado de la habitación en la que está su escritorio o que cambie de lugar donde se sientan en la mesa donde las distracciones están fuera de la vista pueden ser estrategias útiles. También puede funcionar un lugar de estudio (consulte las imágenes de Google para obtener ideas).
- **Tomar un descanso:** puede ser difícil concentrarse durante largos períodos de tiempo, especialmente en la computadora. Tiempo de trabajo alternativo y tiempo de descanso, ya sea con un horario o el uso de un cronometro.
- **Mantener un espacio de trabajo limpio:** esto puede ayudar a los niños a no distraerse con artículos en su escritorio o área de trabajo.
- **Ser flexible:** A veces los niños pueden concentrarse más si se les da la oportunidad de moverse (caminar de un lado a otro), acostarse o ponerse de pie para trabajar. Permitir esto y animar a su hijo a que comparta con usted lo que considera más útil.