



Paramount Unified School District Educational Services – Special Education



“Take a Break from the Books!”

Parents, as you continue to navigate your way through school closure time, be kind to yourself and know that you do not have to do it all. Many parents struggle to find the balance daily between teaching students and managing their own time and work. Take a break from the books! While school academics are important, students can also be utilizing this time to learn adaptive skills that can promote independence in the home!

1.  Choose a skill or activity daily (or weekly, depending on your child's ability level) that can break up the time from academic work that you think your child is capable of learning and completing. This will give parents a break from supervising school work. Some examples can include: sorting and cleaning toys, vacuuming, watering house plants, using measuring cups for dry or liquid cooking needs, wiping down countertops, stuffing envelopes. Be creative and keep in mind the skills you want your child to be learning!
2.  Once you have the activity or skill you want your child to work on, review it with them. Explain to them the importance of their role in the home and what skill or activity they will be working on. Remember to be positive!
3.  Choose a time that this activity and skill will be worked on daily with a time limit, and build it into your existing routine. Begin by **MODELING** the activity, making sure to demonstrate the **STEPS** involved. It is helpful for students to have a visual model with steps if it is a new skill. For instance, you can **DRAW** a picture with steps. If your activity is vacuuming, begin by showing your child where the vacuum is, then show them the parts of the vacuum and how they work. Next, model plugging in the vacuum and how to use it. For some parents, this may mean you will have to complete hand over hand assistance or use a lot of verbal and physical prompting.
4.  **REMEMBER!** – Be patient. All new skills take time to learn. The first couple of days might just mean your child is able to complete 1-2 steps of your model. Offer praise. Your child will respond to your kind words of encouragement and compliments.
5.  Lastly, end each time spent on the activity/skill on a good note. Make sure that when you are having your child finish their task that it is while they are being successful and feeling positive about it. This will help them feel motivated to work on it the following day.

In time, your child will build the skills to complete chores and tasks and provide a break for you. Remember, these are activities and skills many of us wish we had the time to teach during our regular busy lives. It might not be at a desk with an open book, but your child is learning, and that's what counts!



Paramount Unified School District Educational Services – Special Education



“Tómese un Descanso de los Libros!”

Estimados padres de familia, conforme navegamos desde la clausura escolar, sean amables con ustedes mismos y sepan que no tienen que hacer todo. A varios padres se les está haciendo difícil encontrar un balance entre enseñarles a sus hijos, y organizar su propio tiempo y trabajo. Tómense un descanso de los libros!! Sabes que en cuanto a lo académico y su importancia en cuanto a lo académico, los alumnos podrían estar utilizando este tiempo para aprender sobre el manejo de su propio tiempo y utilizar las destrezas que previamente ya han aprendido en cuanto a la adaptación, ya que promueven el independizarse en el hogar.

-  Escoja una destreza o actividad diaria (o semanalmente, dependiendo en el nivel de habilidad de su hijo/a) algo que ustedes sientan que su hijo es capaz de realizar y que no sea una actividad académica. Por consiguiente, esto les dará a los padres la oportunidad de supervisar el trabajo escolar. Algunos de estos ejemplos se pueden basar en separar y limpiar sus juguetes, aspirar la alfombra, regar las plantas del hogar, permitirle que use una taza para medir líquidos al cocinar, limpiar la cocina, y poner cartas en sobres. Sean creativos y tengan presentes en mente las destrezas que desea que sus hijos aprendan.
-  Una vez que encuentre la actividad o destrezas que desea que su hijo/a aprenda, repásela con su hijo/a, hable sobre la actividad. Explíquelo a su hijo/a sobre la importancia de su papel en el hogar, así como también de lo importante de la destreza que están aprendiendo. Recuerde siempre hacerlo con positivismo.
-  Escoja cierto momento para esta actividad y destreza en la que va a estar trabajando todos los días, en cierto momento de su día, y que de esa forma gradualmente se convierta en una rutina existente. Se recomienda que se le de EJEMPLOS de la actividad, para de esa forma asegurar que su hijo/a ha comprendido los pasos que involucran dicha actividad, paso por paso. Sería de mucha utilidad para algunos alumnos que se utilicen objetos visuales al darle el ejemplo de la actividad, como por ejemplo, pueden dibujarle una foto sobre los pasos a seguir para aspirar la alfombra, le puede mostrar en dónde es donde la guarda, así como también le puede mostrar las diferentes partes de la aspiradora y la forma en que trabaja y su función. It is helpful for students to have a visual model with steps if it is a new skill. Después, puede mostrarle a su hijo en dónde va conectado y la forma de usarla. Es posible que algunos padres necesiten recurrir al asistir a sus hijos con asistencia de mano sobre mano o usar varias indicaciones verbales y físicas.
-  **RECUERDE!!** – Ser paciente. Todas las destrezas nuevas toman tiempo para aprenderlas. Los primeros días puede ser posible que solo logren realizar 1 a 2 pasos solamente de los ejemplos dados previamente, aún así dígame comentarios positivos. Su hijo/a va a responder de una mejor manera si escucha palabras amables, de ánimo y a halagos.
-  Por último, termine dicha actividad en una buena nota. Asegurándose que su hijo/a complete la actividad y sintiendo que están haciéndolo bien y con una actitud positiva. Esto va a ayudar a su hijo/a a sentirse motivado para volver a hacerlo de nuevo al día siguiente.

Cuando ya haya terminado su hijo la actividad asignada, las destrezas en su hijo habrán mejorado y entonces le podrá ofrecer un descanso. Recuerde que estas actividades y destrezas son cosas que durante nuestro diario vivir quisiéramos tener tiempo de enseñarles. No está aprendiendo en una silla con escritorio y con un libro en frente de él, pero su hijo/a está aprendiendo y eso es lo único que cuenta!