

## Recommendations for Parents

1. Outside of using technology to do homework, try to limit screen time to no more than 1-2 hours a day (including watching tv, playing video games, playing with cell phone/tablet)
2. Parents can create a reward system to earn screen time or any other preferred activity you feel your child needs to earn (for example, child will get a point for doing what parent asks the first time, picking up toys/materials or helping clean up without parent having to ask, and/or doing homework; once you get 5 points you can watch television for half an hour)
  - a. Tips to make this successful:
    - i. Pick 2 or 3 behaviors that you feel your child needs to work on
    - ii. Make sure that if your goal is to earn 5 points (this can be more or less at your discretion), the child actually gets the 5 points so that they earn their reward; if they do not make earn their 5 points (especially when you begin this strategy) then they are less likely to do what you want them to do
    - iii. You can change the focus behaviors and number of points each week or as needed
3. Be aware of what your child is watching on tv/computer/phone/tablet; set expectations and do not be afraid to take away technology (even if your child gets angry) if your child does not comply
4. Make sure your child (applies to both boys and girls) has chores and responsibilities around the house (depending on age: pick up after self including toys and materials used, take out trash, wash dishes, clean table, sweep, mop, wash clothes)
5. Play/read/talk/cook/spend time together as a family. If possible, please try to incorporate more family time now that your children will spend more time at home.
6. Talk to your child about what is going on and why the schools are closing. Ask them about their thoughts and feelings. Use only safe websites for facts (CDC) don't rely on social media.

## Recomendaciones para Padres

1. Aparte de utilizar tecnología para hacer tarea, trate de limitar la cantidad que su estudiante vea pantallas a no más de 1 o 2 horas diarias (incluyendo ver televisión, jugar videojuegos, usar el teléfono celular o tableta)
2. Padres pueden crear un sistema de recompensa para que sus hijos se ganen tiempo para usar tecnología o cualquier otra actividad preferida que sientan se necesite ganar (por ejemplo, su estudiante puede recibir un punto por hacer lo que sus padres piden la primera vez que le dicen, recoger sus juguetes/materiales o ayudar a limpiar sin que sus padres se lo pidan, y/o hacer tarea; ya que su estudiante reciba 5 puntos puede ver televisión por media hora)
  - a. Recomendaciones para que esta estrategia tenga éxito:
    - i. escoja 2 o 3 comportamientos que su estudiante necesita mejorar
    - ii. asegure que si su meta es de ganar 5 puntos (pueden ser más o menos a su discreción), que su estudiante si se se gane sus 5 puntos; si no se los gana (especialmente al principio de usar esta estrategia) entonces hay menos posibilidad de que hagan lo que usted les está pidiendo
    - iii. Los padres pueden cambiar el enfoque de los comportamientos y la cantidad de puntos que su estudiante se debe ganar cada semana o como usted vea necesario
3. Sea consciente de lo que su hijo está viendo en la televisión/computadora/teléfono/ tableta; establezca expectativas y si su estudiante no cumple, no tenga miedo de quitarle la tecnología (incluso si su estudiante se enoja).
4. asegúrese de que sus estudiantes (se aplica tanto a niños como a niñas) tengan tareas y responsabilidades alrededor de la casa (dependiendo de la edad: recoger después de sí mismo, incluidos los juguetes y materiales utilizados, sacar la basura, lavar los platos, limpiar la mesa, barrer, fregar, lavar la ropa)
5. Jueguen/lean/hablen/cocinen/pasen tiempo juntos como familia. Si es posible, intente incorporar el tiempo en familia durante este tiempo que sus estudiantes estarán más tiempo en casa.
6. Hable con su estudiante acerca de lo que está pasando y por qué las escuelas están cerrando. Pregúnteles acerca de sus pensamientos y sentimientos. Utilice solo sitios web seguros (CDC) para que los hechos no dependan de las redes sociales.