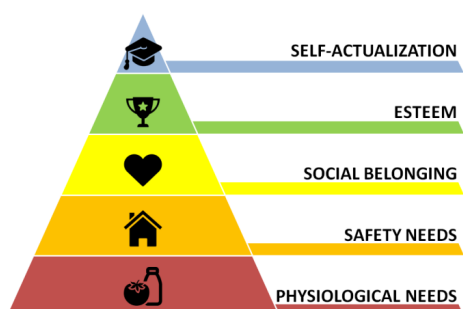


GAIN CONTROL OF THE C.H.A.O.S.



CREATE YOUR PRIORITIES

- Base priorities on where you are at with your needs
- Focus on what you can control vs. not control
- Choose your battles with children and allow choices



HAVE PATIENCE WITH YOURSELF AND CHILDREN

- Crisis situations and change could look different for everyone
- Kids and adults are taking on new roles
- Try not to compare your situation with others
- Practice self-care and keep mental health as a priority
- Try to reframe negative thoughts into positive statements



ALLOW EVERYONE THEIR SPACE

- Designate a work space for your student with materials readily available
- Create your own work space
- Identify a relaxation space and keep it separate from your work space
- Communicate boundaries with your family so everyone is aware of each other's designated spaces



ORGANIZE YOUR STUDENT & HOME/WORK LIFE

- Have one family calendar (Zoom meetings, work priorities, bills, etc.)
- Create a daily school schedule that works for YOUR child (make sure to schedule in breaks throughout the day)
- School materials/info in one place: binder, pencils, charged ipads, daily/weekly schedule, Zoom and assigned online website links and passwords
- Review each morning or in the beginning of the week assignments/schedule



SEEK HELP WHEN NEEDED

- District resources available on OUSD website
- If basic needs not being met, we can help find community resources
- Teachers are available in office hours to help with student work
- Connect with a counselor or someone you trust for support



OCEANSIDE UNIFIED SCHOOL DISTRICT
ELEMENTARY SCHOOL COUNSELORS

Mission/Laurel: Natalie Kutches, natalie.kutches@oside.us
 Palmquist/Foussat: Jennifer Hatfield, jennifer.hatfield@oside.us
 Garrison/SLR/Reynolds: Andrea Rodriguez, andrea.rodriguez@oside.us
 McAuliffe/ESS: Jeara Romasanta, jeara.romasanta@oside.us
 Mesa/Santa Margarita: Jenny Donovan, jenny.donovan@oside.us
 North Terrace/ESS: Debbie Sandoval, debbie.sandoval@oside.us
 Libby/South O: Holly Baron, holly.baron@oside.us
 Del Rio/Nichols: Nicole Vergara, nicole.vergara@oside.us

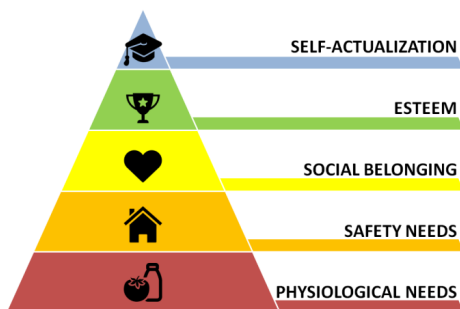
CÓMO EQUILIBRAR LA EDUCACIÓN A DISTANCIA Y UNA VIDA ATAREADA EN EL HOGAR

TOMAR EL CONTROL DEL CAOS (C.H.A.O.S.)

C

CREA SUS PRIORIDADES

- Base sus prioridades en donde están sus necesidades
- Enfóquese en lo que puede controlar, no en lo que no puede controlar
- Elija sus batallas con los niños y permita opciones



H

TENGA PACIENCIA CON USTED MISMO Y CON SUS HIJOS

- Situaciones de crisis y cambio pueden verse de distintas maneras
- Niños y adultos están asumiendo nuevos papeles
- Intente no comparar su situación con la de otros
- Practique el autocuidado y prioriza la salud mental
- Intente redefinir pensamientos negativos como declaraciones positivas



A

PERMITA QUE TODOS TENGAN SU ESPACIO

- Diseñe un espacio de trabajo para su estudiante con materiales a la mano
- Crea su propio espacio de trabajo
- Identifique un espacio para relajación y manténgalo separado de su espacio de trabajo
- Comunique los límites con la familia para que todos estén concientes de los espacios designados de los demás



O

ORGANICE A SU ESTUDIANTE Y SU VIDA DOMÉSTICA/LABORAL

- Tenga un calendario familiar (reuniones en Zoom, prioridades de trabajo, facturas, etc.)
- Crea un horario para actividades escolares diarias que funciona para SU hijo (asegúrese de programar unos descansos durante el día)
- Materiales e información escolar en un lugar: carpeta, lápices, iPads cargados, horario diario/semanal, enlaces y contraseñas para Zoom y otros sitios web
- Repase las tareas y el horario cada mañana o a principio de cada semana



S

BUSQUE AYUDA CUANDO LA NECESITE

- Recursos del distrito disponibles en el sitio web de OUSD
- Si no tiene sus necesidades básicas cubiertas, podemos ayudarle a encontrar recursos comunitarios
- Maestros disponibles en su horario de atención para ayudar con el trabajo de los estudiantes
- Conecte con un consejero o alguien de su confianza para recibir apoyo



DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE OCEANSIDE
CONSEJEROS DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS

Mission/Laurel: Natalie Kutches, natalie.kutches@oside.us
Palmquist/Foussat: Jennifer Hatfield, jennifer.hatfield@oside.us
Garrison/SLR/Reynolds: Andrea Rodriguez, andrea.rodriguez@oside.us
McAuliffe/ESS: Jeara Romasanta, jeara.romasanta@oside.us
Stuart Mesa/Santa Margarita: Jenny Donovan, jenny.donovan@oside.us
North Terrace/ESS: Debbie Sandoval, debbie.sandoval@oside.us
Libby/South O: Holly Baron, holly.baron@oside.us
Del Rio/Nichols: Nicole Vergara, nicole.vergara@oside.us