

CAGT Action Checklist

Hi From Seth Perler,

Here are things you can do to support EF and ER at home:

1. Browser setup
 - a. Collect ALL relevant school links, add them to the “bookmarks bar” on google chrome and/or a bookmark folder or even a document.
 - b. Name the bookmarks bar **folder** with your **name**, or the word **school**, or the name of your class, or something smart in all caps so it’s easy to see, like this: **SCHOOL**
 - c. Login information: Record all Usernames and Passwords in an easy to find place!
 - d. Link ideas: Wolfram, Drive, Email, Grade portal, Teacher portals, School homepage, District homepage, District calendar, etc.
2. Create a Sacred Study Space, SSS, with essential school supplies
 - a. Rule: have homes/buckets for things, label them, visual
 - b. Optimize fo focus, minimize for distractions
 - c. Keep things handy
 - d. Create launch pad for school
 - e. Launch pad for pocket stuff
 - f. Make an archive box
3. Backpack, folders
 - a. Create “paper management system”
 - b. Do a backpack dump every week or at least once a month
 - c. Homes for things
4. Planner & Calendar setup
 - a. Google cal
 - b. Get shared calendars from teachers
 - c. Frontload it
 - d. Use month view
 - e. Paper or digital?
 - f. Frontload paper one? Rip out pages.

- g. Wall calendar
 - h. Use district calendar to frontload with highlighters, markers, etc to show big events.
5. Declutter, pick 3-5 micro projects each weekend
 - a. Rule: less is more
 - b. Manage what's manageable
 - c. Detachment, some people are attached
 - d. Declutter: Backpack, Drawer, counter, books, toys you've grown out of, etc
 - e. List microprojects for future
 6. Inbox overhaul
 - a. Unsubscribe
 - b. Delete stuff
 - c. Labels/archive
 - d. Stars
 - e. Archive
 7. Email teachers proactively
 - a. Hi teacher, clarity! When update, how, where, late work, accommodations, etc..
 8. Print post
 - a. Daily plans, hw routine, other routines, inspirational things, calendars
 9. Go to store, get what you need
 10. Create traditions for connection, fun, temp checks, hi-lo, overhauls

Parent HW this week

1. Do 2-3 Micro projects FOR YOU to declutter/downsize digitally or physical, include child in the process, modeling
2. Build relationship, learn about attachment, polyvagal, etc
3. Declutter and reorg home with homes for things
4. Post routines
5. Deep inner work
6. Create weekly and/or monthly tradition for fun & connection
7. Gratitude heartfelt letter to child with 10 or more
8. 3:1 rule **daily**. Throw pebbles of positivity.

9. Say sorry about something real, honor the process, make your child feel heard
10. Pause before speaking
11. Wait time, listen 90%. “Tell me more? I’m listening. I hear you say...”
12. “I notice that...” Then listen. Resist fixing, lecturing, nagging, logicing, reasoning, explaining, etc..

Lista de verificación de acciones CAGT

Aquí hay cosas que puede hacer para apoyar EF y ER en casa:

1. configuración del navegador
 1. Recopile TODOS los enlaces escolares relevantes, agréguelos a la "barra de marcadores" en Google Chrome y/o una carpeta de marcadores o incluso un documento.
 2. Nombre la carpeta de la barra de marcadores con su nombre, o la palabra escuela, o el nombre de su clase, o algo inteligente en mayúsculas para que sea fácil de ver, así: ESCUELA
 3. Información de inicio de sesión: ¡Registre todos los nombres de usuario y contraseñas en un lugar fácil de encontrar!
 4. Ideas de enlaces: Wolfram, Drive, correo electrónico, portal de calificaciones, portales de maestros, página de inicio de la escuela, página de inicio del distrito, calendario del distrito, etc.
2. Crear un Espacio Sagrado de Estudio, SSS, con útiles escolares esenciales
 1. Regla: tener casas/baldes para cosas, etiquetarlos, visual
 2. Optimice el enfoque, minimice las distracciones
 3. Mantén las cosas a mano
 4. Crear plataforma de lanzamiento para la escuela
 5. Plataforma de lanzamiento para cosas de bolsillo
 6. Hacer una caja de archivo
3. Mochila, carpetas
 1. Crear un "sistema de gestión de papel"
 2. Haga un volcado de mochila cada semana o al menos una vez al mes
 3. casas para cosas
4. Configuración de planificador y calendario
 1. Cal. de Google
 2. Obtener calendarios compartidos de profesores
 3. cargarlo
 4. Usar vista de mes
 5. ¿Papel o digital?

6. ¿Papel uno de carga frontal? Arrancar páginas.
7. calendario de pared
8. Use el calendario del distrito para cargar con resaltadores, marcadores, etc. para mostrar grandes eventos.
5. Declutter, elige de 3 a 5 microproyectos cada fin de semana
 1. Regla: menos es más
 2. Administrar lo que es manejable
 3. Desapego, algunas personas están unidas
 4. Declutter: mochila, cajón, mostrador, libros, juguetes que se te acabaron, etc.
 5. Lista de microproyectos para el futuro
6. revisión de la bandeja de entrada
 1. Darse de baja
 2. eliminar cosas
 3. Etiquetas/archivo
 4. Estrellas
 5. Archivo
7. Envíe correos electrónicos a los maestros de manera proactiva
 1. Hola maestro, claridad! Cuándo actualizar, cómo, dónde, trabajo tarde, acomodaciones, etc.
8. Imprimir publicación
 1. Planes diarios, rutina hw, otras rutinas, cosas inspiradoras, calendarios
9. Ve a la tienda, consigue lo que necesitas
10. Cree tradiciones para la conexión, la diversión, los controles temporales, hi-lo, revisiones

Padre HW esta semana

1. Realice 2-3 microproyectos PARA USTED para despejar/reducir el tamaño digital o físicamente, incluir al niño en el proceso, modelar
2. Construya una relación, aprenda sobre apego, polivagal, etc.

3. Ordenar y reorganizar el hogar con casas para las cosas
4. publicar rutinas
5. profundo trabajo interior
6. Crea una tradición semanal y/o mensual para la diversión y la conexión.
7. Carta sincera de agradecimiento a un niño con 10 o más
8. Regla 3:1 diaria. Tira guijarros de positividad.
9. Disculpe algo real, honre el proceso, haga que su hijo se sienta escuchado
10. Pausa antes de hablar
11. Tiempo de espera, escucha el 90%. "¿Dime más? Estoy escuchando. Te escucho decir..."
12. "Me doy cuenta de que..." Entonces escucha. Resiste arreglar, sermonear, regañar, razonar, explicar, etc.