

## “TECH TIPS”



### Tip #3

Parents,

Each week we will give a tip (Tech Tips) for your distance learners. Giving you some ideas to help you and your student(s) while they are virtual learning. This week.... Chair:

TIP: Any chair is fine for brief sitting stints, but for long study sessions; get a height-adjustable chair with a backrest. You can supplement with pillows or cushions to make the chair fit them better, so they feel more comfortable. Adjust your child's seating situation with pillows, cushions or other supports. For example, if the chair is raised as high as it can go, and your kid's arms and wrists are still below the height of their desk or keyboard, add a seat cushion to prop them up higher. If their feet are dangling, use a footrest, a box, or other sturdy object to support their legs. If the seat is too deep for them to sit with their back against the backrest, use a lumbar support pillow to help them maintain proper posture.



## “TIPS de TECNOLOGICOS”



### Tip #3

Padres,

Cada semana estaremos dando consejos (Tech Tips) para su para aprendices a distancia. Ofreciendo unas ideas para ayudar a usted y sus hijos mientras están aprendiendo virtual. Esta semana.... Silla:

TIP: Cualquier silla está bien para periodos breves, pero para largas sesiones de estudio; consiga una silla de altura ajustable con respaldo. Puede complementar con almohadas o cojines para que la silla les quede mejor, para que se sientan más cómodos. Ajuste el asiento de su hijo con almohadas, cojines u otros soportes. Por ejemplo, si la silla se eleva lo más alto posible y los brazos y muñecas de su hijo todavía están por debajo de la altura de su escritorio o teclado, agregue un cojín de asiento para apoyarlos más alto. Si sus pies están colgando, use un banquito, una caja u otro objeto resistente para sostener sus piernas. Si el asiento es demasiado profundo para que puedan sentarse con la espalda contra el respaldo, use una almohada de apoyo lumbar para ayudarlos a mantener una postura adecuada.

