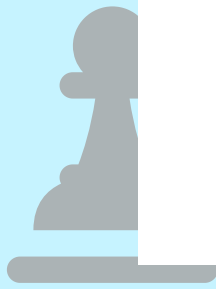
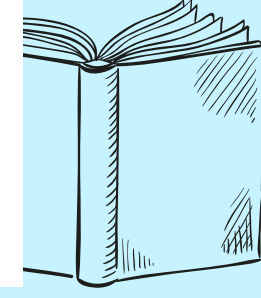


ORIENTAÇÕES PARA CRIANÇAS NA QUARENTENA: AFAZERES, ESTUDOS E BRINCADEIRAS

Dicas para ajudar na divisão de tarefas

1

Tente equilibrar as obrigações escolares e as atividades lúdicas. Elas também são necessárias para um bom desenvolvimento da saúde física e mental;

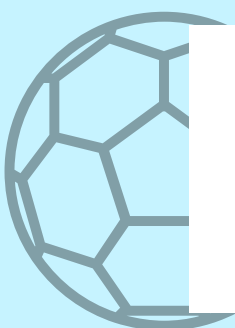


Inclua atividades com toda a família na agenda que, além de diminuir o estresse, ajuda a fortalecer o vínculo familiar;

2

3

A tecnologia é bem-vinda! Estimule encontros virtuais entre a criança e os coleguinhas;

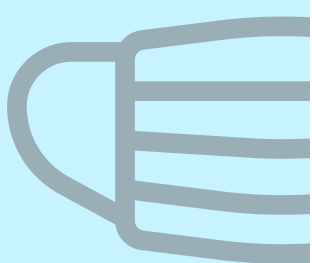
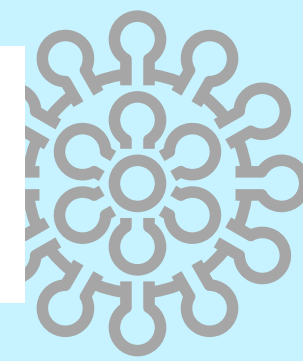


Estimule brincadeiras sem tecnologias: esconde-esconde, amarelinha, carrinhos e bonecas. Realize concursos lúdicos: quem faz o melhor desenho ou a dança mais engraçada?;

4

5

Use uma linguagem acessível e menos agressiva para tratar da pandemia da COVID-19;

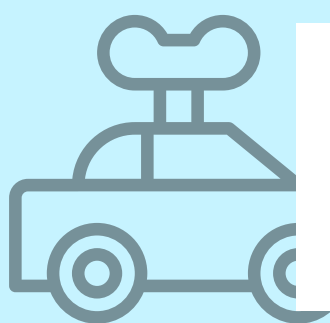


Ensine a forma correta da lavagem das mãos e do uso de máscaras, além da importância de se manter afastado dos coleguinhas e familiares que não convivem em seu dia a dia.

6

7

Seja modelo de comportamento para os seus filhos: é importante que os cuidadores também limitem o próprio uso de telas (celulares, TV, computador, etc)



Tenha paciência e cuidado ao ensiná-los. Comece sugerindo que guardem seus brinquedos e roupas, depois você pode sugerir que arrumem seus próprios quartos;

8

9

Integre seus filhos na divisão das tarefas domésticas, sempre respeitando suas capacidades e segurança da atividade;



Realizar tarefas domésticas torna mais fácil lidar com os afazeres na vida adulta e ajuda na autonomia futura!

