

Crianças em casa?
Veja a seguir o que FAZER e o que NÃO FAZER!



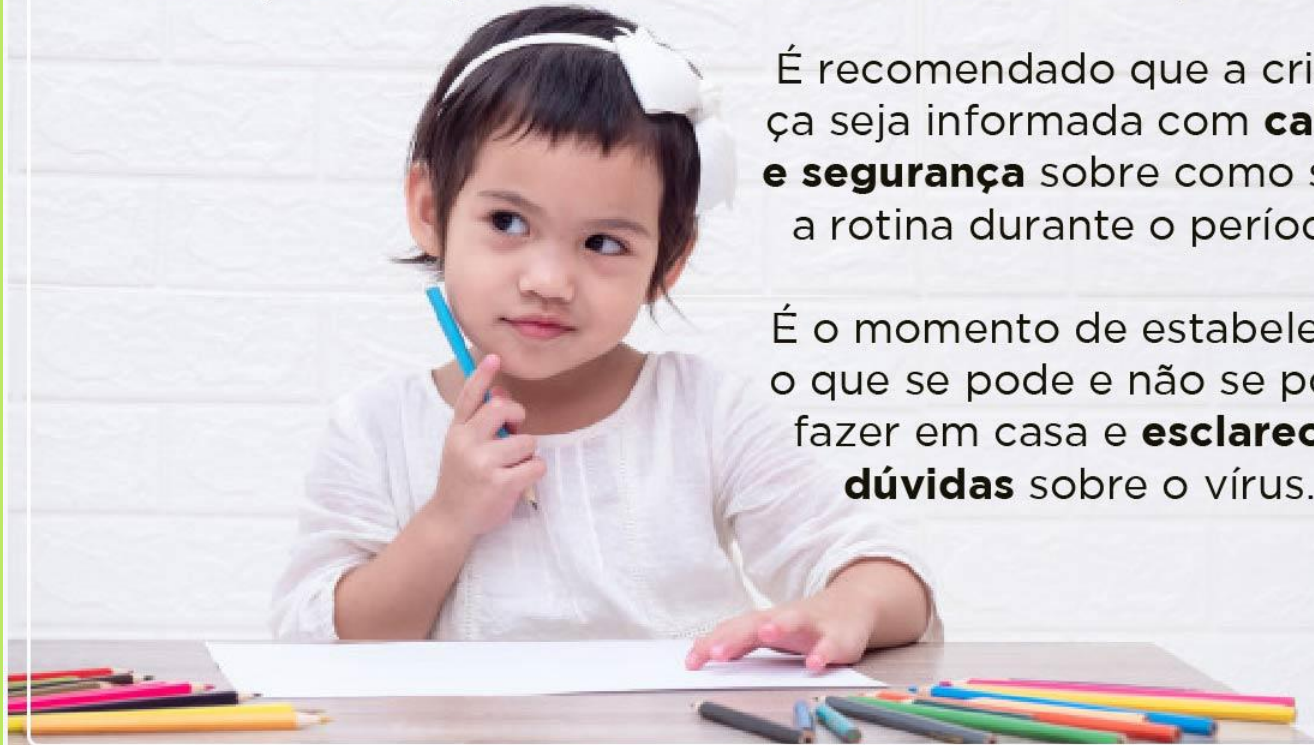
FAÇA COM CERTEZA!

ORIENTE AS CRIANÇAS

As crianças devem estar cientes de que **NÃO** são férias escolares regulares. Elas estão em casa por causa de uma **situação excepcional** e todos devemos nos adaptar.

É recomendado que a criança seja informada com **calma e segurança** sobre como será a rotina durante o período.

É o momento de estabelecer o que se pode e não se pode fazer em casa e **esclarecer dúvidas** sobre o vírus.



FAÇA COM CERTEZA!

REDOBRE CUIDADOS COM HIGIENE

Se antes cuidávamos da higiene básica, agora o cuidado redobra e é preciso insistir em lavar as mãos com sabão e capricho.

Além disso, maior cuidado com a limpeza e detalhes podem fazer diferença na prevenção.



FAÇA COM CERTEZA!

CONTROLE O TEMPO DE TELA

É muito fácil usar os aparelhos para entreter os pequenos enquanto fazemos nossos deveres de adulto.

Vale lembrar que muito tempo de tela pode ter impacto negativo e causar dependência futura, especialmente com crianças menores.

Tente limitar os períodos dentro de uma rotina saudável em casa.



FAÇA COM CERTEZA!

MONTE UMA ROTINA!!!

O adulto é você! Estabeleça desde a primeira semana em casa uma rotina para a criança. Monte com a criança a rotina, conversando. Proponha uma mescla de atividades escolares (revisão, estudo, pesquisa) e horas para lazer. **Mantenha a rotina!**



Crianças funcionam bem com acordos para rotinas, mas é essencial manter. Se você “amolecer” no começo, dificilmente conseguirá estabelecer um ritmo.

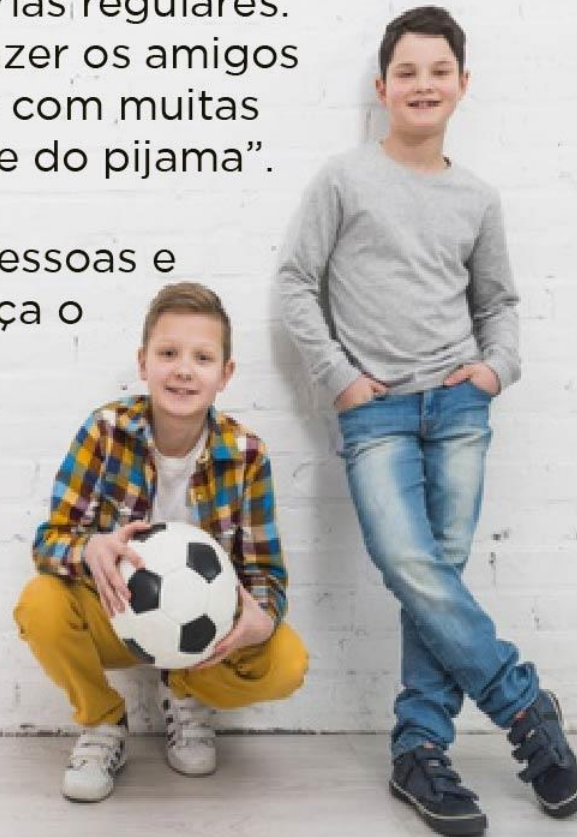
A rotina vai ajudar muito depois de implantada.

EVITE ACIMA DE TUDO!

CONFRATERNIZAR...

Lembrando que não são férias regulares. Nada de aproveitar para trazer os amigos para casa, fazer encontros com muitas pessoas ou mesmo a “noite do pijama”.

Evite lugares com muitas pessoas e deixe claro para a criança o motivo.



EVITE ACIMA DE TUDO!

CUMPRIMENTOS EFUSIVOS...

Em período de pandemia, evite ao máximo contatos primários como cumprimentos com beijinhos e abraços.

Claro que temos que ser educados, mas também não podemos deixar a cautela de lado e é importante explicar isso às crianças.

Algumas gostam de abraçar os colegas com entusiasmo excessivo...

