

Neste tempo de contenção, em que ficarmos em casa é fundamental para a nossa proteção e saúde, manter as crianças felizes em casa pode ser um desafio à nossa criatividade.

Ficam algumas sugestões de atividades que podem fazer com os vossos filhos:

- Fazer uma manhã ou uma tarde com jogos de tabuleiro, como bingo, jogo da Glória, dominó, etc
- Fazer um bolo em conjunto (se o seu filho já sabe ler, pode ler a receita ou as quantidades)
- Fazer um piquenique na sala
- Inventar uma música
- Dançar
- Ver um filme (podem fazer pipocas na panela)
- Pintar um desenho juntos
- Inventar uma história (a criança pode escrever partes e ilustrar)
- Fazer um teatro em casa
- Fazer uma lista em que todos os elementos da família escrevem coisas que gostam de fazer dentro de casa e cada dia escolhem algumas
- A criança pode desenhar um calendário numa folha e escrever em cada dia uma coisa que gostaram de fazer
- Ler uma história em conjunto
- Cuidar dos animais
- Festa do pijama
- Por a conversa em dia
- 

Poderá haver algum tempo para ver tv e jogos no telemóvel ou tablet, mas com cuidado para não ocupar o dia todo com estas atividades.

É importante organizar o dia com momentos de brincadeiras com animação e momentos mais calmos, de descanso, e de aprendizagem, tentando manter as rotinas como os horários de acordar, refeições, banho e deitar, pois as rotinas são importantes para o equilíbrio mental de todos.

Aproveitem estes dias para fazerem coisas que estavam pensadas, esquecidas, adormecidas há muito tempo e que agora poderão pôr em prática.

Aproveitem para incutir nas crianças o espírito solidário, a começar pela vossa casa e pelas tarefas domésticas, tornem a limpeza e a arrumação como algo diferente e especial.

Partilhem com os amigos e família (mesmo à distância) esses momentos, tirem fotografias, escrevam coisas.

Este é um período mais desafiante para todos, por isso é também importante que os pais reforcem a sua paciência, pois as crianças tiveram uma quebra muito grande no seu dia-a-dia e afastamento dos amigos.

À distância também nos podemos apoiar!