



#ficaOcupadoSaoJoao

PLANEAR A ROTINA

ORGANIZE O DIA COM AS CRIANÇAS

Agora que Portugal, tal como outros países, declarou a importância de combater a propagação do COVID-19 como um objetivo prioritário, temos que ultrapassar esta fase da melhor forma possível. Um dia de cada vez, deixamos a sugestão sobre como organizar os seus dias com as crianças, em casa!

Porquê e Como?

As crianças, tal como nós, estão habituadas a seguir uma rotina diária, que as ajuda a perceber e antecipar o que esperar do seu dia.

Também é útil para as ajudar a perceber o que são dias de “trabalho”, passados no jardim de infância, e fins de semana ou férias, passados com a família.

Este período passado em casa representa uma grande alteração dessa rotina e, muitas vezes, as crianças têm dificuldade em perceber o porquê dessa diferença.

Ainda mais quando, como muitas vezes acontece, as mães e os pais têm que estar a trabalhar a partir de casa e não podem, ao contrário do que sucede nas férias, por exemplo, dedicar todo o seu tempo à criança.



É importante criar-lhes uma nova rotina, que contemple períodos de brincadeira com os pais, outros de brincadeira autónoma e ainda outros de descanso ou de ajuda nas atividades domésticas.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**

#fica Ocupado são joão

Torna-se fundamental, criar uma rotina para a criança:

- Pequeno almoço
- Arrumar o quarto, a cozinha após o pequeno almoço
- Principal atividade do dia
- Lanche de meio da manhã
- Brincar livre
- Almoço
- Sesta (para os mais pequenos) ou descanso (para os mais velhos) - este descanso pode ser aproveitado para uma atividade de relaxamento ou mindfulness
- Brincar no pátio ou na varanda
- Lanche de meio da tarde
- Tempo de TV ou jogos eletrónicos
- Tempo para exercício físico
- Jantar
- Banho
- Deitar e hora da história

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
casa							
de manhã							
de tarde							
noite							

Utilize esta tabela para organizar o dia a dia da sua criança durante a semana!
(Disponível neste site para descarregar)