

# AS CRIANÇAS ESTÃO EM CASA! não é férias,



É  
Q  
U  
A  
R  
T  
E  
N  
T  
E  
N  
A

# AS CRIANÇAS ESTÃO EM CASA!

## **Não é férias, é QUARENTENA:**

Sem passeios públicos, sem parques movimentados, sem shoppings, sem cinemas, sem praia, sem piscinas públicas...

## **O que fazer com elas?**

Podemos nos organizar revirando nosso baú de ideias e atividades!

Fiz isso e, olha..... a lista ficou grande!

Sugiro que você se organize e ofereça, pratique e ensine seus filhos, várias dessas atividades ao dia, pois sabemos que muitos se cansam logo ou não têm concentração para ficar várias horas fazendo uma coisa só.

Bem, vamos lá então:





- **Leitura:**

Que tal aproveitarmos a ocasião para criarmos ou aumentar neles o gosto pela leitura! Bora comprar gibis, livros, revistas infantis, sempre levando em consideração a faixa etária deles. Leia para os menores, faça caras e bocas, represente! Garanto que se gostarem, não vão querer outra coisa!

- **Jogos de cartas ou tabuleiro:**

Vamos ensiná-los a brincar com os jogos que nos divertiam quando éramos crianças ou adolescentes. Aí algumas sugestões: Xadrez, Damas, Loto, Palitos, Canastra, Pife, Uno, Truco, War, Perfil, Banco Imobiliário, e muitos outros... vamos cavucar no nosso baú de lembranças!

- **Filmes, desenhos animados e séries:**

Aproveitando para por em dia a seleção de filmes e séries que está esperando por nossa apreciação! Uma ideia é maratonar com as séries. E ainda assistir os desenhos animados que tanto gostamos.







- **Objetos pessoais:**

Que grande oportunidade para criarmos neles o hábito de cuidarem de seus objetos pessoais, suas coisinhas... arrumar o quarto, as gavetas, prateleiras, caixas de brinquedos... e ainda fazer uma triagem em roupas, sapatos, brinquedos, livros e materiais que não nos servem mais. Esses, podemos doá-los!

- **Refeições em família:**

Fazer refeições juntos, pois muitas vezes não conseguimos em virtude das muitas atividades que nós, pais e eles, filhos, temos. Mas a ideia, é fazer com que esse momento se estenda para um bom papo, uma boa conversa... Eles adoram quando lhes damos essa atenção. Use esse momento para conhecer melhor seu filho, ver seus medos, aflições, alegrias, saber o que pensam sobre determinados assuntos. Vamos também transformar as muitas histórias de infância e adolescência em grandes aventuras para eles.





- **Vídeo game:**

Claro que o vídeo game não pode faltar!

- **Redes Sociais:**

A horinha nas redes sociais também tem seu valor! No entanto, devemos ficar de olho para que não se envolvam em situações perigosas e garantir que usem apenas sites adequados a idade deles.

- **Comidinhas:**

Olha que bom momento para ensiná-los a fazer comidinhas simples: sanduíches, docinhos, bolos, pequenas refeições, sucos, vitaminas, etc. Alguns pais podem aproveitar para aprender também. HEHEHE...

- **Atividades de casa:**

Peça e ensine-os a ajudar nas atividades de casa: lavar e secar louças, varrer casa e quintal, passar aspirador, colocar roupas na máquina de lavar, tirar o pó dos móveis, etc. sempre considerando a idade do seu filho.





- **Playground de condomínios:**

Não estão indicados para esse momento, mas se não conseguir segurar a ferinha em casa, procure horários sem muito movimento, leve e use álcool gel ou álcool normal, sempre com mais de 70% para limpar os brinquedos antes e depois de usá-los. Faça isso com as mãos também. Lembrando... sem aproximar-se das outras pessoas. Fique atento às autoridades de saúde para ver se realmente pode.

- **Piscina de condomínio:**

Importante estar atento às recomendações das autoridades de saúde. Caso possa, fique longe de aglomerações. Escolha horários sem movimento.

- **Quintal:**

Quem mora em casa com quintal está no paraíso! Dá para brincar de bola, balanço, esconde esconde, e muitas outras possibilidades.







- **Basquete ou dardos:**

Uma cestinha de basquete ou um jogo de dardos numa parede meio sem graça pode tornar-se uma boa distração!

- **Casinha, bonecas:**

Brincar de casinha, comidinhas, bonecas, .... que delícia, que saudades da minha infância!

- **Carrinhos, forte apache, trenzinho:**

Brincadeiras de criança, como é bom, como é bom!

- **Plantar:**

Ainda para quem tem quintal em casa: hora de fazer uma hortinha, plantar flores, fazer um canteiro de ervas medicinais, limpar o jardim, tirar as ervas daninhas, e até plantar árvores.

- **Escrever:**

Se seu filho é criativo e gosta de escrever histórias ou poesias, incentive-o a colocar toda a sua imaginação no papel. Acredito que vá render pelo menos um livro!





- **Estudar:**

Lembrando que não é férias! Se seu filho tem dificuldades na escola, em alguma matéria, aproveite para dedicar um tempinho para ajudá-lo a tirar as dúvidas e superar deficiências.

- **Instrumentos Musicais:**

Se você tem algum em casa e sabe tocar, ensine seu filho, se é ele que sabe, peça que o ensine. Talvez surja uma nova banda familiar daí!

- **Desenhar e pintar:**

E para quem adora desenhar (eu adoro). Vamos aprender alguma nova técnica, usar novas cores. Existem livros e tutoriais na internet que ensinam técnicas de caricatura, quadrinhos, e retratos, e muitas outras. Também existem livros apenas para pintar.

- **Origami:**

Técnica japonesa de dobraduras... cada coisa legal! Existem livros e tutoriais que ensinam a fazer.







- **Trabalhos manuais:**

Ensine suas habilidades manuais a seus filhos. Tem tantas coisas que sabemos fazer e podemos ensiná-los: tricot, crochê, fazer bainhas, pregar botões, macramê, bordados, reparos em roupas, bijous, mobiles, reparos em brinquedos com pilha, eletrônicos, o sonzinho que estava estragado esquecido no cantinho, por aí vai....

- **Costura:**

Se você sabe costurar na máquina, não perca a chance de ensinar a rapaziada da casa também.

- **Páscoa:**

A Páscoa está chegando! Que tal fazer nossos próprios bombons, ovos, biscoitos decorados, decorações! Se você ainda não sabe, aprenda junto com eles.

- **Maquiagem, Unhas e Cabelos:**

Meninas gostam muito de se maquiar, de fazer as unhas e arrumar os cabelos. Na internet tem tutoriais sensacionais!





- **Pets:**

Que tal dar uma responsabilidade a mais pros nossos filhotes! Nossos pets precisam de cuidados e geralmente quem cuida deles somos nós os adultos. Podemos delegar alguns cuidados a eles: escovar, limpar as cacacas, dar comida, trocar a água, etc.

- **Vasos:**

Mora em apartamento mas mamãe adora plantas, tem muitos vasinhos! Crianças gostam de aguar as plantas. Dê a eles uma plantinha para chamar de sua, para cuidarem.

- **Quebra-cabeça:**

Lembram daqueles quebra-cabeças enormes, com paisagens formidáveis! Vamos comprar um desses e montar com a rapaziada! Juntos todos vão curtir!





- **Passeios ao ar livre:**

Neste momento não sei se vale a ideia, não sei se está podendo, mas se puder, evitar lugares com muitas pessoas, manter a distância aconselhada pelas autoridades de saúde, se encontrar conhecidos, cumprimentar apenas com o bom dia e o seu lindo sorriso. Ninguém precisa se tocar!

- **Higiene pessoal:**

Lembre-se que sempre é hora para ensinarmos e trabalharmos hábitos de higiene pessoal com os pimpolhos. Escovar dentes, tomar banho, lavar e escovar os cabelos, limpar-se corretamente ao usar o banheiro, lavar as mãos muitas vezes ao dia, usar álcool gel, etc.

- **Meditar, fazer ioga ou exercícios relaxantes:**

São práticas que vão ajudar as crianças ficarem mais calmas e conectadas com o ambiente fechado da casa.







- **Dançar:**

Colocar nossas músicas preferidas, inventar coreografias, ensaiar e apresentar para os pais. Vamos dançar até cansar!

- **Piscina plástica:**

Ainda é verão e calorão: tem piscina plástica, tem espaço, vamos nos refrescar por algumas horinhas!

- **Música:**

Ouvir nossas músicas de preferência, cantar, decorar as letras. Que tal fazer um The Voice em casa!

- **Esportes:**

Dependendo do espaço disponível, pratique os esportes que você gosta. Mas, cuidado com as comemorações... sem abraços, sem toques....

- **Pipas:**

Fazer pipas, soltar pipas.





- **Bike, patinete, skate:**

Sempre evitando aglomerações e prestando atenção nos conselhos das autoridades de saúde.

- **Desfralde:**

Para os pequeninos que estão na época de tirar as fraldas e aprenderem a usar o troninho... bem, agora você tem tempo para se dedicar a essa tarefa.

- **Cartões personalizados:**

Com papel cartão bonito, canetas hidrocor, lápis de cor ou recortes, podemos fazer lindos cartões de Páscoa, aniversário, de amor....

- **Mosaicos:**

Cartolina, revistas velhas, cola e tesoura... com boa imaginação e um desenho bonito, vamos descobrir o artista da família!

- **Amarelinha:**

Com pouco espaço, até dentro de casa, conseguimos montar e brincar de amarelinha. Vamos ver quem chega no CÉU primeiro!





- **Ciranda cirandinha:**

Vamos recordar essas brincadeiras de roda e ensiná-las a nossos filhos. Procure no Google.

- **Elástico, corda:**

Ah... pular elástico, pular cordas nos rendeu muitas horas de muita diversão e risadas!

- **Montagem de brinquedos:**

Podemos montar carrinhos, cidades, brinquedos, etc....

*Bem, por hoje vou ficando por aqui!  
Com certeza não lembrei de tudo, mas espero ter ajudado e dado boas ideias a todos. Importante ressaltar que a internet, o Dr. Google e o YouTube tem tutoriais de tudo quanto é coisa, basta procurar!*

**Boa quarentena a todos!**

Dóris R. Maes  
18.03.2020