



Dinâmica Familiar

CRIANDO UMA ROTINA NA QUARENTENA

Este período em que estamos vivendo em isolamento social tem gerado sentimentos de angústia, mal-estar, preocupação e solidão. E é neste momento que as pessoas têm percebido o que realmente importa na vida, que basicamente são a **família** e a **saúde**. As famílias então precisam se reorganizar para enfrentar o dia a dia e permitir que as crianças possam ter uma vida organizada, na medida do possível.

Por esse motivo, vamos apresentar a seguir algumas orientações a fim de deixar a situação um pouco mais organizada. O que não pode faltar em nenhum momento são as **rotinas**.

As crianças precisam saber que seus dias serão organizados porque, dessa maneira, suas mentes ficarão organizadas.

Investir em tempo de qualidade com as crianças fortalece o vínculo entre a família e provoca bem-estar, aumentando a sensação de apoio e companheirismo.



As rotinas podem ser apresentadas no formato de um cronograma que as crianças mais velhas podem elaborar com a ajuda dos pais. Se forem menores, o cronograma pode contar com desenhos para que os pequenos entendam o que devem fazer em cada momento do dia.

PELA MANHÃ

Ao levantar, as crianças devem tomar café da manhã, vestir roupas confortáveis para ficar em casa, realizar a higiene pessoal e depois se sentarem para fazer a lição de casa. Para os pequenos, você pode preparar uma rotina de leitura, jogos, pintura, dança, etc. Cada rotina deve ser adaptada não apenas à idade da criança, mas também aos interesses e às obrigações delas.

Quando terminarem as tarefas escolares, as crianças podem ajudar nas tarefas domésticas, de acordo com suas capacidades físicas e até mesmo, ajudar no preparo do almoço. Algumas ideias de atividades podem ser: arrumar o quarto, preparar algumas brincadeiras para a tarde, etc.

APÓS O ALMOÇO

Depois de almoçar, a tranquilidade deve reinar em todas as casas para que os pequenos tirem um cochilo e as crianças mais velhas que não quiserem tirar uma soneca possam fazer atividades mais relaxantes. O descanso também é importante.

DURANTE A TARDE

Durante a tarde, é hora das brincadeiras em família, fazendo exercício em casa, com atividades adequadas à capacidade física das crianças. Todos vocês devem se mexer para gastar a energia extra acumulada por ficar em isolamento. Vocês também podem fazer coisas que geralmente não fazem por falta de tempo.

Algumas opções são: brincar com jogos de tabuleiro, construir brinquedos com sucatas, algum tipo de organização na casa que estava pendente, aprender uma atividade nova, mas tudo em família.

JANTAR ANTES E DEPOIS

Antes do jantar, devem ser realizadas as rotinas de sempre: banhos, ajudar no preparo do jantar, um pouco de televisão para descansar do dia e passar um tempo juntos em família. É um momento de reflexão, pensando sobre o que foi bom hoje e o que pode ser melhorado amanhã. Pensar nas emoções que isso causa é uma boa ideia para evitar a ansiedade. Uma ideia adicional pode ser planejar a criação de um diário de emoções da família.

Depois do jantar, é a hora de ir para a cama. Os pais podem aproveitar esse momento de silêncio em casa para se conectarem como um casal, não permitindo que uma possível ansiedade por causa das circunstâncias atuais atrapalhem suas vidas.

É um momento de reflexão e união para compreender que somos todos um só. Todos nós fazemos parte disso e cada um deve fazer sua parte para que o confinamento não dure mais que o prazo estabelecido. Lembre-se de que as suas emoções e a sua estabilidade são essenciais para que seus filhos fiquem bem. A flexibilidade diária é essencial nesse momento.

CRIANDO UMA ROTINA NA QUARENTENA



Confira, abaixo, 10 dicas de uma especialista em rotina infantil para conciliar as demandas da casa, do trabalho e do filhos nesse período de quarentena:

01

tarefas domésticas

Algumas tarefas não precisam ser feitas diariamente. Então, organize dias fixos para cozinhar e outras atividades essenciais, como lavar roupas e fazer a limpeza da casa. Dependendo da idade do seu filho, você pode inseri-lo neste planejamento. É uma ótima oportunidade para ele desenvolver o senso de responsabilidade e participação. Use um tom amistoso, fazendo com que elas se tornem prazerosas.

jornada de trabalho

Se você está trabalhando em home office, defina horários de início e fim da sua jornada. Não esqueça também de prever pausas breves (20 a 30 minutos) para fazer suas refeições e atender às necessidades de cuidados e atenção do seu filho.

02

03

rotina da criança

Crie uma rotina para seu filho. A falta de previsibilidade pode gerar uma grande frustração e aumentar a demanda por atenção por parte da criança. Um bom início é definir horário para os quatro pilares do dia: acordar, almoço, jantar e dormir.

horário de dormir

Seu filho acordará cheio de energia, querendo interagir e receber atenção, mas se ele dormir mais cedo, você terá um tempo livre no final do dia para resolver suas pendências.

O ideal é que os pequenos estejam na cama até às 21hrs – é por volta deste horário que acontece um pico de liberação da melatonina, o hormônio do sono.

Quando a criança dorme muito tarde, ela tem um sono mais fragmentado e pouco restaurador. O resultado é uma criança cansada e irritada. Além disso, quando passa desse horário, o cérebro eleva a produção do cortisol – o hormônio do estresse – e o ritual do sono noturno se torna uma longa jornada.

04

05

atenção para o filho

Você não precisa passar horas com seu filho para que ele se sinta acolhido – um intervalo de 20 minutos entre uma tarefa e outra já pode ser o suficiente. Pode ser o momento para uma pintura ou um jogo simples. Se não houver interesse da criança em brincar, você pode simplesmente oferecer colo e presença. Lembre-se de comunicar previamente que trata-se apenas de uma pequena pausa para evitar a frustração quando retomar o trabalho.

diálogo e acolhimento

06

O final do dia é um ótimo momento para falar de sentimentos. Ajude a criança a nomear o que sente. Uma ótima estratégia é criar um “quadro das emoções” com emojis que expressem cada uma: feliz, triste, cansado, irritado, com saudades. Você pode falar das suas emoções para seu filho e pedir que ele escolha as dele. Quando os sentimentos são nomeados e expressos, a sobrecarga emocional se torna menor.

07

rodízio de brinquedos

Transforme o antigo em novidade: quando a criança tem muitos brinquedos, ela não brinca com eles porque já se habituou.

Uma dica é que seja feito um rodízio de brinquedos: guarde a maioria dos brinquedos e comece a oferecer opções diferentes em cada dia; após alguns dias sem ver determinado brinquedo, principalmente para bebês e crianças menores, ele se torna novidade e isso ajuda no entretenimento dos pequenos.

xô culpa!

08

Não se sinta culpado quando seu filho brinca sozinho. Brincar sozinho é uma grande ferramenta para o desenvolvimento da criança. Ao brincar sozinha, ela desenvolve a imaginação e a criatividade. É uma forma de conquista da independência social, pois damos oportunidade para a criança sentir e entender que pode estar confortável e feliz sem a presença de outras pessoas, gerando um adulto auto confiante.

09

tecnologia como aliada

Você não precisa passar horas com seu filho para que ele se sinta acolhido – um intervalo de 20 minutos entre uma tarefa e outra já pode ser o suficiente. Pode ser o momento para uma pintura ou um jogo simples. Se não houver interesse da criança em brincar, você pode simplesmente oferecer colo e presença. Lembre-se de comunicar previamente que trata-se apenas de uma pequena pausa para evitar a frustração quando retomar o trabalho.

aprendendo com os erros

10

Lembre-se de que erros são excelentes oportunidades de aprendizagem. Se o planejamento não deu certo em um dia, certamente deixará importantes lições para que você reveja os pontos falhos e construa planos de acordo com a realidade da sua família.

Autores Consultados:

- Sabrina Ongaratto, jornalista
- Aline Melo, psicóloga do Centro de Atenção Integral à Saúde do São Cristóvão Saúde (SP).