



Pais a tempo inteiro

Guia Prático

Pais a tempo inteiro

Guia Prático

O momento que vivemos cria a oportunidade para nos reinventarmos e obriga-nos a encontrar novas formas de nos organizarmos familiarmente, conviver e descontraír.

Este Guia Prático foi criado com o intuito de contribuir para ajudar a equilibrar e gerir o dia a dia de todos, onde se apresentam:

- ▶ Sugestões para tranquilizar as crianças;
- ▶ Práticas recomendadas e sugestões para uma vida familiar mais organizada.



Cada família é uma família, mas acreditamos que será útil a todos

Boa companhia... em família



Equilibrar

- 1 Dar orientações sobre o que fazer para tranquilizar as crianças em casa.



Gerir

- 2 Partilhar boas práticas para organizar e gerir eficazmente.



Equilibrar

Dar orientações sobre o que fazer para tranquilizar as crianças em casa.

O que fazer para tranquilizar as crianças em casa?

As crianças reagem ao stress provocado por situações de crise das mais variadas maneiras: ficam mais irritadas, ansiosas, agitadas ou até zangadas. Uma coisa é certa, vão solicitar muito mais vezes a sua atenção, pois esta é para elas a melhor forma de encontrarem segurança e conforto.

- ▶ Responda às reações das crianças de uma forma positiva, ouvindo as suas preocupações e procurando dar-lhes atenção e carinho redobrados.
- ▶ Equilibrar as suas atividades profissionais e pessoais poderá não ser fácil. É fundamental estabelecer horários claros e predefinidos para cada uma destas atividades.
- ▶ Se estiver acompanhado de outro familiar (adulto), divida com ele os horários em que as crianças estão acordadas e procure encontrar rotinas.
- ▶ Acompanhe as rotinas escolares das crianças, dando o apoio necessário.
- ▶ Crie espaço e liberte tempo para as crianças brincarem e descontraírem.
- ▶ Aproveite para fazer videochamadas com a família mais próxima: ver os tios e os avós ajuda-os a sentirem-se mais seguros.



Equilibrar

Dar orientações sobre o que fazer para tranquilizar as crianças em casa.

Como tranquilizar as crianças sobre o COVID-19?

- ▶ Fale com transparência e abertura sobre o que está a acontecer.
- ▶ Ajuste o discurso e o nível de profundidade da informação à idade dos seus filhos.
- ▶ Não os deixe navegar demasiado nas redes sociais, para que não sejam inundados de informação pouco fidedigna.
- ▶ Veja as notícias com eles para que possa ir descodificando o que vão ouvindo.
- ▶ Partilhe dicas simples e claras para se protegerem contra o vírus (como lavar as mãos, como espirrar, como tossir).
- ▶ Se acontecer a um familiar próximo ser infetado, explique com tranquilidade o que vai acontecer e como os médicos vão ajudar a que recupere.

CoronaKids

Recomendamos a consulta deste site criado pela editora Ideias com História, em parceria com a DGS, com o objetivo de partilhar informação sobre o COVID-19. Aqui encontram-se notícias todos os dias, informações úteis sobre este vírus, curiosidades, jogos, vídeos e atividades para as crianças desenvolverem neste período em que estão em casa. <https://www.coronakids.pt/>



Gerir

Partilhar boas práticas para organizar e gerir eficazmente.

Como organizar a semana em casa?



Mantenha as rotinas habituais de estudo e aprendizagem, tanto quanto possível, e adapte a este novo contexto as que forem necessárias.



Mantenha os horários habituais de acordar, deitar e fazer as refeições do dia.



Crie um horário onde pode visualizar a semana da família, dividida por dias, e afixe-o.



Percorra o horário com a família todos os dias de manhã. É importante que as crianças, sobretudo as mais novas, saibam o que vai acontecer e quando.



As crianças devem ajudar na preparação das refeições e nas tarefas de casa.



Use o final da tarde e o fim de semana para atividades em família.



Ao jantar, deixa que cada um partilhe o melhor e o pior do seu dia. Em alternativa, peça que resumam as páginas do livro que estão a ler.



Gerir

Partilhar boas práticas para organizar e gerir eficazmente.

Horário semanal

Desenhe um plano simples que inclua:

- ▶ Horário escolar (na escola ou em casa). Se as crianças não tiverem escola, pode mimetizar um dia na escola ou num campo de férias.
- ▶ Intervalos para pausas (almoço, lanche, descanso, lazer, etc.). Tente fazer coincidir as pausas deles com as suas.
- ▶ Estudo individual, essencial para a autonomia da criança.
- ▶ Momento em que os pais irão verificar o que a criança fez e tirar dúvidas.
- ▶ Tempo para brincar individualmente e em família.
- ▶ Momentos de leitura: pode consultar o plano nacional de leitura para escolher o livro que melhor se adapte à idade dos seus filhos em <http://www.pnl2027.gov.pt>.
- ▶ Tarefas de casa. Deixe as crianças escolher as suas tarefas, isso dá-lhes a sensação de controlo e confere responsabilidade.



Gerir

Partilhar boas práticas para organizar e gerir eficazmente.

Horário semanal: tarefas domésticas

Sugestões de tarefas domésticas por idade:

2 a 3 anos

- Guardar brinquedos e livros
- Levantar o prato da mesa
- Arrumar os sapatos
- Pôr a roupa suja no cesto
- Ir buscar peças de fruta
- Limpar o pó em locais baixos

4 a 5 anos

- Fazer a cama
- Pôr a roupa na máquina
- Ajudar a arrumar as compras
- Regar plantas
- Separar o lixo
- Ajudar a pôr e a levantar a mesa

6 a 8 anos

- Lavar loiça
- Pôr e tirar a mesa
- Varrer e aspirar
- Ajudar a estender e apanhar roupa num estendal de chão
- Dobrar algumas roupas

9 a 11 anos

- Fazer refeições simples
- Ajudar a fazer refeições
- Limpar móveis, vidros e espelhos
- Mudar os lençóis
- Tratar de animais de estimação
- Guardar loiça
- Fazer lista de compras

A partir dos 12 anos

- Fazer o jantar
- Lavar o chão
- Ajudar a lavar e aspirar o carro
- Tomar conta dos irmãos
- Fazer compras rápidas



Gerir

Partilhar boas práticas para organizar e gerir eficazmente.

Algumas sugestões para uma gestão eficaz

- ▶ Se possível, distinga a zona de estudo, de refeições e de lazer.
- ▶ Divida as atividades mais longas em pequenas tarefas e alterne entre tarefas mais fáceis e mais difíceis para motivar a criança a continuar.
- ▶ Se possível, alterne a gestão da telescola dos seus filhos com o seu parceiro. Explique os dias que cabem a cada um à criança de modo a que ela saiba a quem recorrer naquele dia.
- ▶ Aproveite o dia em que não tem de ajudar a criança, para avançar no seu trabalho individual.
- ▶ Pergunte todos os dias o que foi feito e verifique se todos os trabalhos propostos são realizados.
- ▶ Ajude a identificar as dúvidas para colocar aos professores.
- ▶ Mantenha contacto com os professores e com os diretores de turma.
- ▶ Caso a criança precise de mais orientação, coloque-a ao seu lado e combine quando será o momento de pausa para tirar dúvidas.
- ▶ Tente conjugar os horários de trabalho com os momentos em que as crianças estão em pausa ou a dormir, e deixe as alturas em que eles estão mais agitadas para fazer atividades juntos.
- ▶ Determine uma hora para desligar o computador de modo a não trabalhar continuamente. O descanso é importante para manter a produtividade e um humor estável.

NOS