



**NAS – Núcleo de Atenção à Saúde**



[www.unimedanhanguera.coop.br](http://www.unimedanhanguera.coop.br)

Rua Hercília Dal Pietro, 555  
13607-220 - Jardim das Flores / Araras - SP  
T.(19) 3543-8318

### **Atividades para realizar com as crianças em casa**

Diante desse novo cenário, onde o isolamento social é algo necessário, as crianças deixaram sua rotina e atividades de lado momentaneamente e até o contato com pessoas queridas (como avós, primos, amigos). Dessa forma o tempo em casa pode ser tornar algo tedioso para elas. Assim seguem algumas dicas de como ocupar o tempo dos pequenos e tornar essa fase mais amena.

1. Leia com seu filho – escolha uma história nova ou que a criança já goste e leia todos os dias um trecho com ela. A leitura estimula o desenvolvimento da criatividade, imaginação e fortalece o vínculo entre pais e filhos. Se a criança estiver aprendendo a ler estimule que ela faça sozinho a leitura de pequenos trechos;
2. Você também podem escrever a própria histórias juntos, criem personagens, situações, desenhem, montem seu livro;
3. Jogos de tabuleiro – quebra-cabeça, jogo da memória, há inúmeras possibilidades, junte o pessoal que está em casa e façam partidas de jogos diferentes a cada dia. Com isso trabalharemos atenção, regras, cooperação, esperar a sua vez, frustração da criança de maneira lúdica e o tempo passa mais rápido;
4. Gravem vídeos divertidos ou músicas;
5. Façam brinquedos simples em casa, como massinha caseira;
6. Pintura, em espelhos, vidros, papel;
7. Crie desafios, caça ao tesouro, adivinhações;
8. Deixe que seu filho te ajude na cozinha, com bolos e receitas fáceis;
9. Dê pequenas tarefas a ele também, como ajudar a arrumar a cama, retirar a mesa das refeições;
10. Retome brincadeiras da sua infância com seu filho.

O mais importe é usar sua criatividade.

Gabriela Bortolança  
Psicóloga CRP 06/129750