

ebooks

---

# Orientações gerais

sobre o período de  
quarentena com as crianças

---

central  
da criança



**Manter-se em isolamento já é uma tarefa difícil para os adultos. Imagine então como deve ser para as crianças e adolescentes que, com tanta energia, precisam permanecer dentro de casa? Nesse momento, o bom convívio com a família é essencial e a quarentena exige muita criatividade por parte dos pais. Seguem algumas orientações básicas que vão ajuda-lo a administrar bem esse período complexo:**



- **Construa com as crianças os novos horários, criando uma nova rotina para o dia a dia. Chame-as e, com papel e caneta, detalhem juntos (vale desenhar também) esse novo tempo em equipe. Lembre-se de que cada criança, em função da faixa etária, pode ter sua rotina diferenciada.**
- **Educar exige bom humor e paciência. Aproveite esse momento para incluir pequenas tarefas domésticas para as crianças, elas se sentirão importantes. Estamos falando de tarefas simples, sem oferecer riscos para elas.**
- **Alguns princípios serão preservados e devem ser compartilhados com as crianças, como cuidar do corpo, da alma e do espírito.**
- **O cuidado com o corpo envolve uma alimentação saudável e adequada, horário para dormir e acordar e atividade física. Aproveite para fazer brincadeiras e dinâmicas, conforme sugerimos no texto de DINÂMICAS desse site.**



- O cuidado com a alma é quando interagimos com as pessoas da equipe, trazendo momentos de alegria e satisfação.
- O cuidado com o espírito é quando colocamos em nossa rotina um tempo para estudar a palavra e buscar a Deus. No texto DEVOCIONAL você encontrará conteúdo para esse momento tão especial no seu dia a dia.
- Em resumo, é importante criar um horário flexível mas manter regras para que a criança não perca o hábito da rotina é fundamental. Inclua tempo para atividades escolares, brincadeiras, devocional em família e outros hábitos rotineiros como soneca, alongamento e refeições.

**ccm** / 20



**www.central.online**  
**central.online** @  
**centralonlineoficial** f  
**centralonlineoficial** v

