

Rute Amaral Dias
Psicóloga Júnior



COVID – 19

ESTOU DE QUARENTENA...

E agora?

Agora que estás de quarentena em casa, sabes o que podes fazer em conjunto com os teus pais? Aqui ficam algumas dicas.



- * **Criar uma agenda diária:** para manterem uma rotina, podem construir uma agenda na qual planificam o dia-a-dia. Podem incluir, por exemplo, horário de refeições, tempo para brincar ou para fazerem trabalhos da escola.



- * **Partilhar tarefas:** para que o sentido de responsabilidade não fique esquecido, ajudar os pais nas tarefas de casa é importante. Regar as plantas, fazer a cama ou ajudar a cozinhar aquele bolo preferido pode ser, também, uma brincadeira.



- * **Conversar com a família que está longe:** fazer videochamada com os avós ou com outros familiares que também estão de quarentena é uma maneira de estarem juntos. Não te preocupes, a quarentena não é para sempre!



- * **Inventarem brincadeiras:** brincar muito é a palavra-chave. Pintarem, fazerem jogos de tabuleiro, construírem uma tenda com lençóis ou montarem um circuito na sala são formas divertidas de passarem o tempo.



- * **Fazer exercício físico:** porque é importante manter o corpo em movimento, escolham algumas das vossas músicas preferidas e façam alguns alongamentos, dançam ou saltem à corda.

- * **Pôr a leitura em dia:** folhear um livro permite fortalecer a imaginação e o raciocínio. Após a leitura, podem, também, desenvolver a criatividade ao contarem uma história: desenharem a vossa personagem preferida ou fazerem um teatro.



- * **Partilhar sentimentos:** seja nesta ou em outra situação, partilhar os nossos sentimentos é muito importante. Assim como deves partilhar com os teus pais o que estás a sentir, eles próprios também o devem fazer contigo. É normal teres medo ou ansiedade durante esta fase, mas lembra-te: **não estás sozinho/a.**