



# ROTINA

O DIA A DIA NA QUARENTENA

# ROTINA

O DIA A DIA NA QUARENTENA



**O momento atual é um desafio para todos nós, e sentimos os impactos desta Pandemia no nosso dia a dia.**

**Muitas coisas que fazíamos antes, hoje não é possível. Então a sugestão é de pensar na rotina para incluir um tempo para estimular e brincar com as crianças.**



# AFINAL O QUE É ROTINA?

A rotina são sequências estabelecidas de ocupações ou atividades que fornecem uma estrutura para a vida diária. Nos ajudam a se organizar.

QUAL É A SUA ROTINA?

COMO VOCÊ, SEU FILHO E FAMILIARES SE ORGANIZAM NO DIA A DIA?



# ROTINA

---



**DURANTE ESTE PERÍODO A RECOMENDAÇÃO É FICAR EM CASA.**

**Na tentativa de diminuir o impacto das rupturas, é fundamental que possa construir uma nova rotina para permitir a família e a criança uma organização no dia a dia.**

**Com horário para acordar, tomar banho, ver TV, almoçar, hora do cochilo, brincar, ler, estudar entre outros.**

# ROTINA

## QUADRO DE ROTINA

O exemplo da imagem ao lado, é quadro de rotina, que pode ser confeccionado em casa.

Convida a criançada e “bora fazer junto”.

Use a criatividade e imaginação.

**VAMOS TENTAR!**





SEMANA \_\_\_\_\_ MÊS \_\_\_\_\_

# QUADRO DE ROTINA

SEGUNDA      TERÇA      QUARTA      QUINTA      SEXTA      SÁBADO      DOMINGO






BRINCAR

GUARDAR BRINQUEDOS

SONECAS

BANHOS

LEITURA

AJUDAR NA COZINHA

# ROTINA

---

## APRENDIZADO

- **A rotina favorece o aprendizado pela repetição;**
- **Favorece a compreensão de tempo e ciclos, diminuindo a ansiedade e permite cultivar hábitos saudáveis.**
- **Vocês pais/família/cuidadores são fundamentais para a continuidade do tratamento em casa.**



# Dúvidas?



ENTRE EM CONTATO CONOSCO PELO E-MAIL:

**[duvidascrpi@gmail.com](mailto:duvidascrpi@gmail.com)**

**ESTAMOS Á DISPOSIÇÃO!**



EQUIPE DE TERAPIA OCUPACIONAL - CRPI





SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:



[www.crpiguaruja.com](http://www.crpiguaruja.com)



Estrada Alexandre Migués Rodrigues nº 845 - Jardim Guaiúba - Guarujá-SP.