

## Rotina divertida com crianças



O que tende a parecer chato, no dia a dia de afazeres, pode se tornar divertido se tiver brincadeira como inspiração. Bom para as crianças, que ficarão mais disponíveis e alegres, bom para pais e cuidadores, que terão dias tranquilos e relações mais saudáveis com seus filhos e filhas.

1. Os adultos podem usar vozes diferentes para dar "bom dia!"
2. Criar um jeito de fazer o trajeto até a mesa, na hora das refeições, de forma divertida. Pode ser andando devagar, pulando em um pé só... a partir daí, inventar um jogo de imitação: um faz, o outro imita!
3. Trocar de papéis, ou seja, a criança pode brincar de ser o adulto enquanto almoça ou janta e vice-versa
4. Desafiar os filhos a fazerem uma careta para o espelho enquanto escovam os dentes
5. Na hora do banho, os adultos podem fazer de conta e caminhar como um leão até o banheiro

## Brincadeiras simples e divertidas



Crianças não precisam de brinquedos prontos ou de grandes investimentos para se entreterem e brincar. Basta instigar a curiosidade e a criatividade para que se dediquem à diversão.

**Materiais recicláveis** – manter em casa uma caixa com materiais recicláveis, para que a criança dê uma nova funcionalidade aos objetos. Exemplo: um rolo de papel vira uma luneta

**Criação de brinquedos de sucata** – além dos materiais recicláveis, o adulto pode oferecer itens de papelaria, dando a oportunidade de a criança criar o próprio brinquedo

**Brincar na natureza** – este é um ambiente rico de recursos e as possibilidades são infinitas:

- Um graveto pode virar uma varinha mágica
- Brincar com a terra, com as folhas e as pedrinhas
- Subir nas árvores

**Cozinhar com temperos frescos** – preparar um prato com os adultos

**Utensílios domésticos** – enquanto os adultos fazem alguma tarefa na cozinha, permitir que a criança brinque com alguns utensílios. Uma bacia pode virar um tambor