



Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 75

24 Abril de 2020

Reorganização e Gestão Familiar em Tempo de Isolamento

Atualmente, a necessidade de isolamento e distanciamento social são medidas imprescindíveis para proteção da população, evitando a continuidade de transmissão do vírus Covid-19.

Este momento de crise que se tem vivido deve ser encarado como uma oportunidade para fortalecer os laços familiares e as relações entre pais e filhos, melhorando a compreensão, o diálogo, a interação e o conhecimento mútuo.



Estratégia: Criar Rotinas

Uma das estratégias a adotar para facilitar esta nova realidade é o estabelecimento de rotinas pois estas são muito importantes, principalmente para as crianças mais pequenas.

Devem ser definidos horários específicos para as diferentes atividades diárias, incluindo tempo para as atividades escolares e tempo para brincar.

Sugestão: crie um horário em família e coloque-o num local onde todos possam ver. Desta forma todos podem orientar-se através do vosso horário familiar.

Jogo de palavras cruzadas "Vamos todos ser positivos"

O	T	E	F	A	L	M	O	D
S	U	F	O	E	Y	T	P	I
A	A	L	E	G	R	I	A	V
W	B	N	L	T	X	S	P	E
A	Y	R	A	M	O	R	T	R
C	O	T	A	L	F	H	R	S
V	D	F	E	D	G	J	E	A
A	C	E	I	T	A	C	A	O
E	S	P	E	R	A	N	C	A
H	J	I	L	D	T	B	A	R
B	E	M	E	S	T	A	R	I

Encontra as palavras:

- Aceitação
- Afeto
- Alegria
- Amor
- Diversão
- Esperança
- Bem-estar



<http://are.cm-porto.pt/>

Porto.