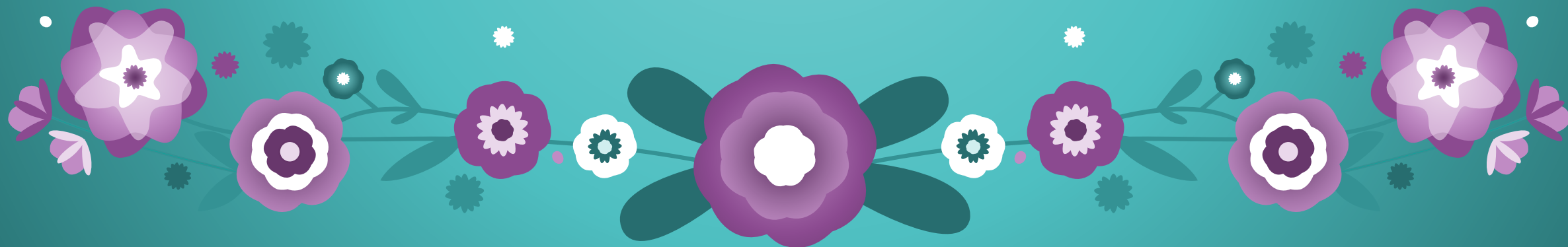
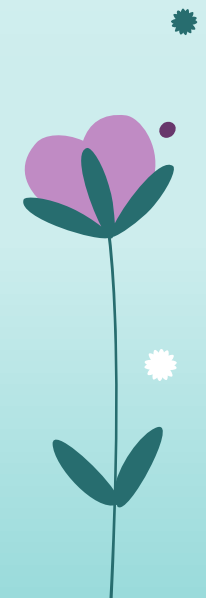
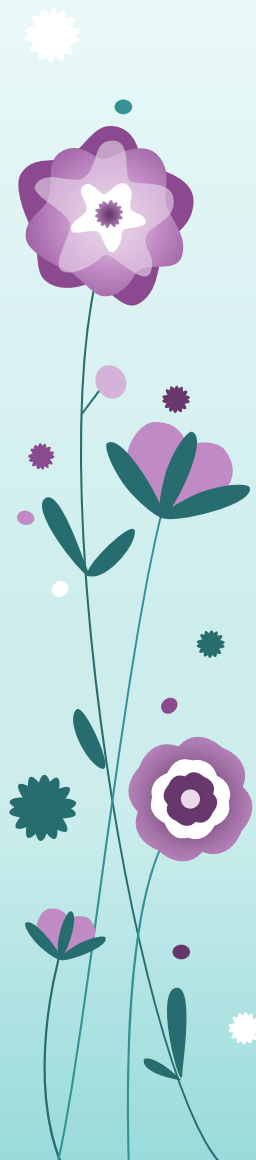


# A importância da Rotina para as Crianças.

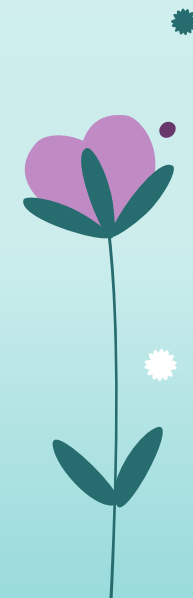
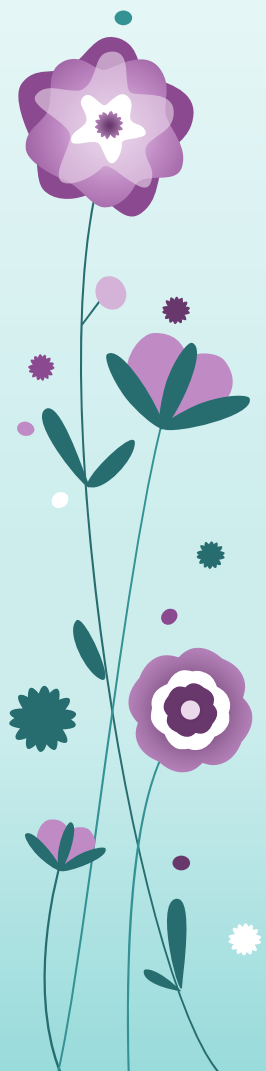


A rotina infantil é uma ferramenta que auxilia pais e educadores no cotidiano das crianças sendo essencial em sua formação, desenvolvimento e autonomia, isso faz com que as crianças se sintam mais confiantes em si e menos ansiosas para realizar suas tarefas. Criar uma rotina para as atividades (comer, brincar, tomar banho, dormir, entre outras atividades do seu dia a dia) traz organização para a vida diária e ajuda a evitar momentos de correria ou estresse infantil.

A hora de comer e o momento do sono durante o dia devem ser prioridades ao montar uma rotina para crianças pequenas, isso porque o sono e a alimentação impactam diretamente o bem-estar, o humor e desempenho da criança. Mas vale lembrar que não é só a criança que deve seguir um cronograma, o adulto também precisa se organizar para que seja mais fácil cumprir a rotina da criança, dessa forma o adulto dará o exemplo de que organização e rotina são importantes para todos. Porém vale lembrar que os pequenos não podem se sentir sobrecarregados e precisam de tempo para brincar livremente, descansar e fazer outras atividades sem programação prévia.



É essencial estabelecer horários e criar hábitos saudáveis que tornem o ambiente mais organizado e confortável para todos. Estudos médicos mostram que a rotina para as crianças é tão importante quanto realizar exercícios físicos, isso ajuda a manter a criança mais calma e disposta durante seu dia.



## Dicas para estabelecer uma rotina saudável:

- Definir horários para acordar, almoçar, dormir e realizar as atividades
- Separe também tempo para o lazer e brincadeiras.
- É importante que as crianças consigam se movimentar e mexer o corpo, mas não há nenhum problema em reservar um tempo para TV e videogame, desde que o tempo de frente às telas não seja muito prolongado.
- A prática da leitura pode virar uma atividade na rotina das crianças em casa.
- Você não precisa passar horas com seu filho para que ele se sinta acolhido – um intervalo de 20 minutos entre uma tarefa e outra já pode ser o suficiente. Pode ser o momento para uma pintura rápida ou um jogo simples.
- O final do dia é um ótimo momento para falar de sentimentos. Você pode falar das suas emoções para seu filho e pedir que ele escolha as dele. Quando os sentimentos são nomeados e expressos, a sobrecarga emocional se torna menor.
- Não se sinta culpado quando seu filho brinca sozinho. Brincar sozinho é uma grande ferramenta para o desenvolvimento da criança. Ao brincar sozinha, ela desenvolve a imaginação e a criatividade. É uma forma de conquistar da independência social, pois damos oportunidade para a criança sentir e entender que pode estar confortável e feliz sem a presença de outras pessoas, gerando um adulto auto confiante.



Por fim, é preciso ter em mente que estamos todos em uma situação nova, incerta e desafiadora. Não se cobre tanto e não sinta culpa se não conseguir se envolver diretamente nas atividades escolares e nas brincadeiras com as crianças em casa. É interessante tentar enxergar o momento como uma oportunidade de reconexão com a família, mas não se esqueça de que estamos em uma situação complicada que exige muita paciência e cuidado com toda família.

**Elaborado pelas Educadoras das Unidades I e II:**  
Luana Bacarin e Thais Artigiani

