

**EBOOK**

**ROTINA PARA CRIANÇAS  
DURANTE A QUARENTENA**

**@PSICOLOGIAEAFETO**

## Quem sou eu?



**Olá!**  
**Meu nome é Beatriz, sou Psicóloga Clínica e atendo presencialmente em Campina Grande, Paraíba e virtualmente de qualquer lugar do mundo.**

**Sabemos que estamos vivendo um momento de grande crise que desperta grandes emoções e conflitos. Pensando nisso, elaborei esse material para que você possa criar uma rotina com suas crianças. A previsibilidade é muito importante para o desenvolvimento infantil e, ainda mais nesse tempo de confinamento, será necessária.**

**Use essa sugestão de rotina como possibilidade de organização e não uma prisão, certo? Além disso, você não precisa entreter seus filhos o tempo todo, experimentar o tédio faz parte e nele a criatividade tem espaço para florescer.**

**Esse momento passará em breve! Com todo meu carinho, espero que esse material ajude você nesse momento!**

**Beijos,  
Beatriz Amorim.**

# Para as meninas



**VESTIR A ROUPA**



**ESCOVAR OS DENTES**



**DANÇAR**



**CHÁ DA TARDE  
COM OS  
BRINQUEDOS**



**BOLINHA DE SABÃO  
NA JANELA COM  
PAPAI**



**QUEBRA-CABEÇA**



**LEGO /  
CONSTRUÇÃO**



**BAMBOLÊ**



**FAZER BISCOITOS  
COM A MAMÃE**

# Para as meninas



**TOMAR BANHO**



**AJUDAR NA LIMPEZA**



**FAZER EXERCÍCIO**



**HORA DE DORMIR**



**BRINCAR SOZINHA**



**PULAR CORDA**



**DOBRAR E GUARDAR AS ROUPAS**



**CAFÉ DA MANHÃ**



**ALMOÇO**

# Para as meninas



**LANCHE**



**JANTAR**



**FAZER UM BOLO**



**ACORDAR**



**SONECA DA TARDE**



**PULAR CORDA**



**LER UM LIVRO**



**OUVIR MÚSICA**



**CANTAR**

# Para as meninas



**FAZER UMA PEÇA DE  
TEATRO**

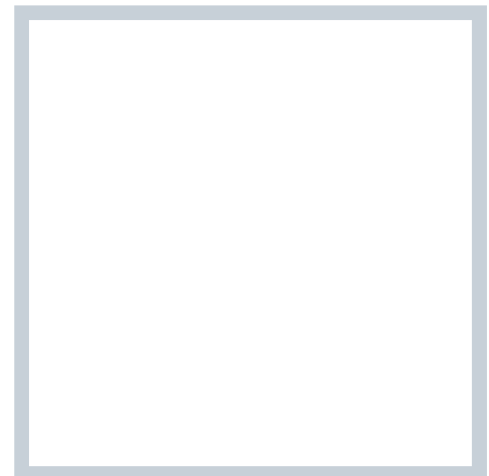
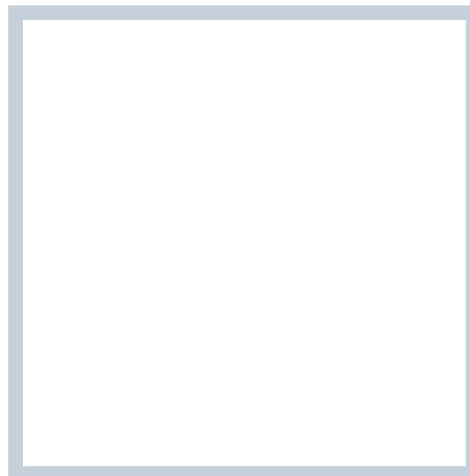
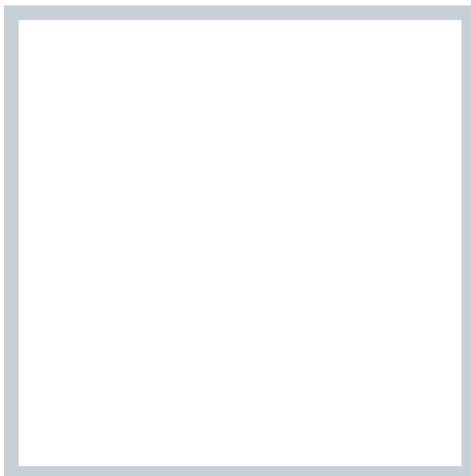
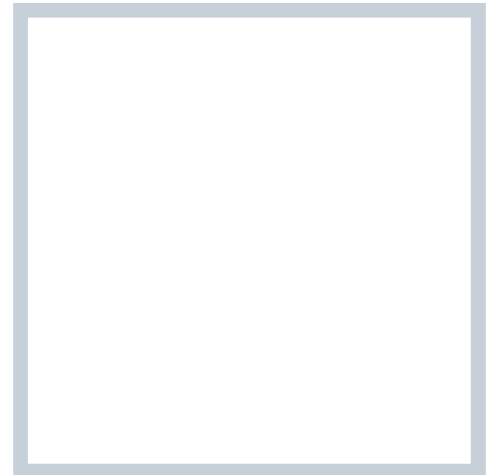
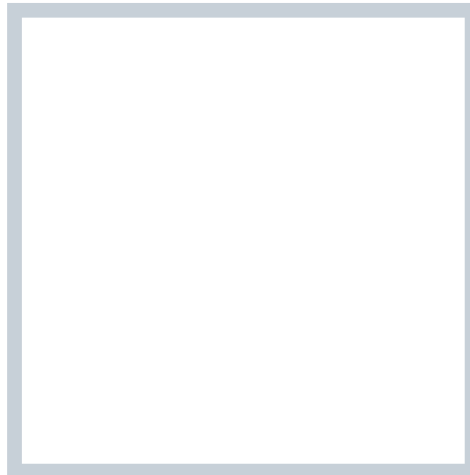
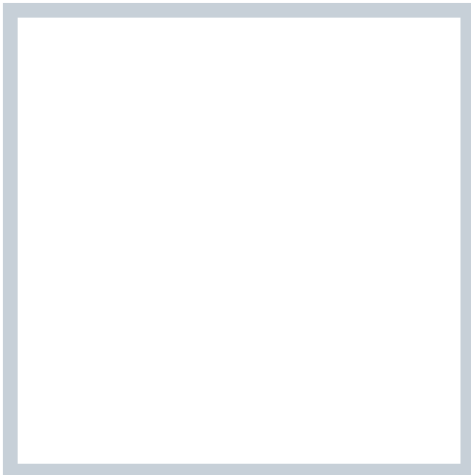


**PINTAR**



**LAVAR AS MÃOS**

*Espaço para que a criança desenhe novas opções*



# Para os meninos



**VESTIR A ROUPA**



**ESCOVAR OS DENTES**



**DANÇAR**



**OBSERVAR AS ESTRELAS A NOITE**



**BOLINHA DE SABÃO NA JANELA COM PAPAÍ**



**QUEBRA-CABEÇA**



**LEGO / CONSTRUÇÃO**



**BAMBOLÊ**



**FAZER BISCOITOS COM A MAMÃE**

# Para os meninos



**TOMAR BANHO**



**AJUDAR NA LIMPEZA**



**FAZER EXERCÍCIO**



**HORA DE DORMIR**



**BRINCAR SOZINHO**



**PULAR CORDA**



**AJUDAR A COLOCAR  
AS ROUPAS PARA  
LAVAR**



**CAFÉ DA MANHÃ**



**ALMOÇO**



# Para os meninos



**LANCHE**



**JANTAR**



**FAZER UM BOLO**



**ACORDAR**



**SONECA DA TARDE**



**PULAR CORDA**



**LER UM LIVRO**



**OUVIR MÚSICA**



**CANTAR**

# Para os meninos



**FAZER UMA PEÇA DE  
TEATRO**

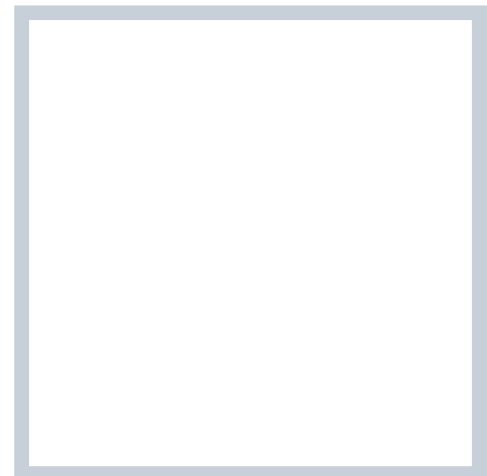
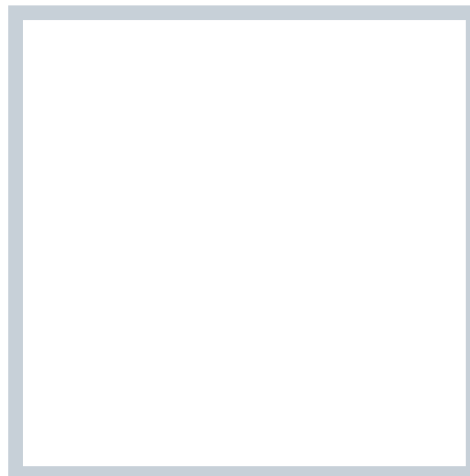
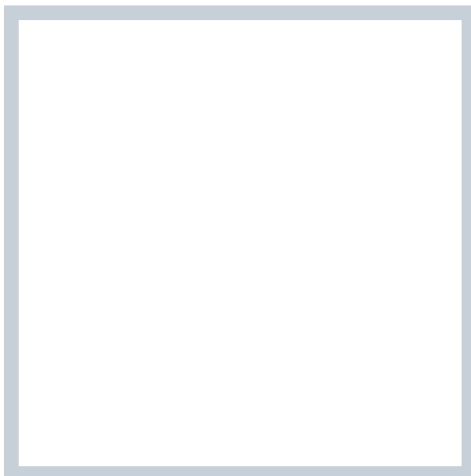
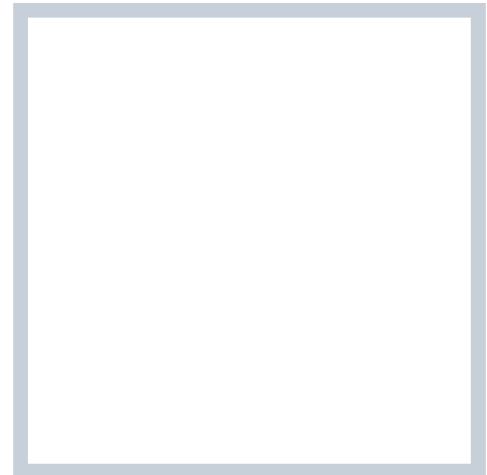
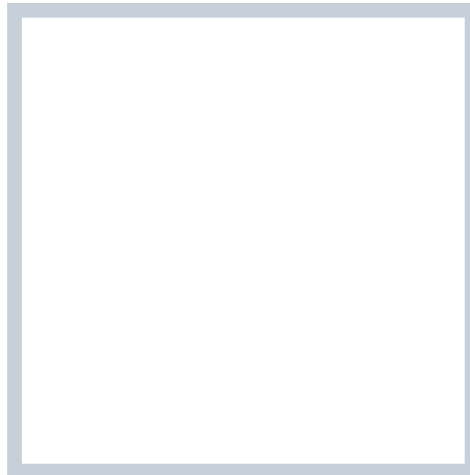
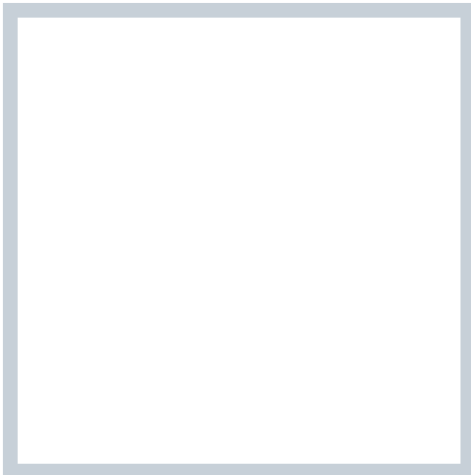


**PINTAR**



**LAVAR AS MÃOS**

*Espaço para que a criança desenhe novas opções*



## Como usar?

Imprima, recorte e cole em uma cartolina a rotina em conjunto com a criança, permitindo que ela tenha opções de escolha: "Você vai primeiro escovar os dentes ou tomar banho na hora de dormir?"

## Sugestões

- Dança em família;
- Construir cabana de lençol, apagar as luzes e brincar com a lanterna;
- Ginástica em família com auxílio de vídeos do youtube;
- Momento de brincar em família
- Momento de brincadeira com a mamãe;
- Momento de brincadeira com o papai;
- Momento de brincadeira sozinha;
- Brincadeiras de faz de conta: dar aula para as bonecas, hora do chá.
- Momento da história;
- Pintura com tinta livre;
- Pintura com lápis de cor em desenhos impressos;
- Alocar as atividades em variados cômodos da casa;
- Guerra de almofadas;
- Filmes diversos em família;
- Brincar de mímica