



Feito em Portugal

Chegaram as férias de verão. É hora de preparar a casa para os miúdos

Susana Krauss

5 jul 2021 09:17

Nove dicas para tornar mais simples e fáceis estes meses de férias (que, aos olhos dos pais, parecem tantas vezes intermináveis).



freepik

Julho é normalmente sinónimo de dias mais longos e quentes, mas também das férias escolares dos miúdos – sejam eles crianças pequenas ou já adolescentes. E isto significa mais tempo passado em casa e, sobretudo, uma maior necessidade de os ocupar (e proteger) dentro do lar.

Para que esta tarefa seja mais simples, a Loja do Condomínio deixa-lhe aqui nove dicas para tornar mais simples e fáceis estes meses de férias (que, aos olhos dos pais, parecem tantas vezes

intermináveis).

Mantenha rotinas

Claro que, estando de férias, os miúdos podem aproveitar para dormir até mais tarde, mas é importante que as regras e rotinas diárias se mantenham – até como forma de evitar alguma apatia e procrastinação que naturalmente surge quando não planeamos os nossos dias. Assim, estipular horários para o despertar matinal e para as refeições diárias pode ser um bom primeiro passo nesse sentido.

Diga não aos pijamas

É claro que, de vez em quando, sabe muito bem fazer um dia de ‘pijama e sofá’ – mas devemos evitar que os mais novos cedam a esta tentação de não exercitar o corpo nem a mente.

A dica é, assim, trocar o pijama por outro vestuário igualmente confortável e mexer o corpo – seja com exercícios em casa (que podem ser feitos em família) ou com uma caminhada no final da tarde, mas o objetivo é exatamente este: pôr os miúdos a mexer-se!

Solte os chefes de cozinha

A verdade é que é usual que, independentemente da idade, os mais novos não saibam cozinhar. Por isso, as férias podem ser uma excelente ‘desculpa’ para incentivar este lado mais gastronómico – que, por envolver criatividade, vai acabar por ser do agrado da maioria das crianças.

PUB

Comece por coisa simples, como um ovo estrelado ou arroz, e depois é só ir dificultando as tarefas (sempre com o acompanhamento de um adulto, claro). Quem sabe não chegará o dia em que o seu filho lhe servirá um risoto de alta qualidade, confeccionado pelas suas próprias mãos?

Aproveite e estimule a vertente solidária

E já que tem os mais novos na cozinha, incentive a confeção de bolos ou bolachas que podem depois ser distribuídos pelos vizinhos – ou, se viver num condomínio muito grande, a oferta poderá ser apenas direcionada àqueles vizinhos mais idosos e que se encontram mais isolados.

Para estes, poderá ainda sugerir a realização de tarefas simples: como ir às compras ou simplesmente fazer-lhes alguma companhia todos os dias.

E agora sugerimos baixinho, para os mais novos não ‘ouvirem’: reorganizem!

Esta será a dica de que os mais novos não vão gostar – mas já que eles estão em casa e têm tempo, as férias são o momento ideal para reorganizar tudo aquilo que foi ficando mais desarrumado ao longo

do ano letivo: roupeiros, secretárias, mochilas e afins.

Envolva nas tarefas diárias

Claro que os mais novos devem contribuir sempre para as tarefas domésticas – mas, estando em casa, a disponibilidade para o fazerem é maior (para além de que acabam por sujar e desarrumar mais).

Assim, dependendo da idade da criança, ela deve ser envolvida nas tarefas que já consegue realizar com facilidade e segurança: desde fazer a cama, a lavar e secar loiça, a aspirar o chão e a cuidar dos animais de estimação.

Reforce o espírito familiar

As crianças estão de férias, mas os pais não? Não há problema porque, com uma boa gestão de tempo, continua a ser possível garantir este ponto. Basta reservar meia hora para que, no final de cada dia, se faça algum programa familiar: um jogo de tabuleiro, um filme infantil ou até fazer a várias mãos o bolo preferido lá de casa são exemplos simples de como se pode aproximar diariamente a família.

PUB

Favoreça as relações sociais

As crianças e os adolescentes parecem estar cada vez mais ‘mergulhados’ no aparente isolamento tecnológico, mas podemos utilizar esta tecnologia a favor das relações sociais. É importante que, mesmo nas férias, os mais novos mantenham contacto com a sua rede de colegas e amigos, pelo que estes relacionamentos devem ser promovidos.

Os temas mais inspiradores e atuais!

Ative as notificações do SAPO Lifestyle.

Subscrever



E é aqui que, se não for possível garantir encontros e contactos presenciais, a tecnologia pode ser potenciada: seja com uma ‘reunião sub 18’ através de videoconferência ou de mensagens trocadas nas redes sociais. O importante é que os miúdos não se isolem e que continuem a manter as suas relações sociais.

Para a rua!

Já vimos antes: de vez em quando é muito bom passar um dia inteiro em casa. Mas isto não deve ser a norma. O ambiente exterior é essencial para a saúde física e mental, pelo que os mais novos devem ser motivados a pequenos passeios ou algumas atividades que lhes possibilite sair de casa. É caso para dizer que ‘um passeio por dia, não sabe o bem que lhe fazia!’.

Com estas dicas (e muita paciência!), vai ver que as férias de verão passam com mais facilidade – e, sobretudo, com muito mais alegria!

Fonte: Loja do Condomínio