



## Confira dicas para distrair as crianças e prevenir acidentes em casa

**T**er os filhos em casa 24 horas por dia na quarentena demanda uma dose extra de criatividade para mantê-los entretidos. Além disso, a nova rotina exige cuidados redobrados para garantir a segurança da família. Um breve planejamento, portanto, ajuda a tornar o dia a dia dos responsáveis mais leve.

Durante a pandemia do coronavírus, uma medida importante é ensinar as crianças a lavar as mãos a fim de evitar a propagação da Covid-19. Os adultos também devem explicar claramente as situações de risco e atestar que as atividades recreativas sejam livres de perigos. Equipamentos de proteção como capacetes são indispensáveis em brincadeiras como andar de bicicleta, patins ou skate. Lajes, varandas e terraços, por sua vez, precisam estar cercados por grades.

Na falta de opções ao ar livre, integrar os pequenos às atividades do dia a dia, como cozinhar, é uma ótima alternativa para distraí-los. A preparação coletiva de bolos, biscoitos, pães e pizzas tem tudo para se tornar um programa divertido. Outra ideia é montar uma pequena horta na varanda ou na área de serviço e incentivá-los a cultivar os temperos e até outras plantas.

### Aposte na imaginação

Estimule as crianças a capricharem na imaginação, inventando seus próprios brinquedos a partir de objetos comuns. Rolos de papel higiênico, retalhos de tecido, garrafas pet e caixas podem se transformar em castelos, carrinhos ou robôs. Já um lençol e algumas almofadas viram uma cabana no meio da sala.

E que tal criar um momento diário para a contação de histórias? Vale ler o livro preferido dos pequenos, criar a própria narrativa e até contar com a ajuda de canais especializados no YouTube. No fim de semana, a agenda pode incluir um piquenique improvisado, com decoração especial e guloseimas variadas.

Nesse período de confinamento, a tecnologia é mais uma grande aliada dos pais e mães em tempo integral. Um programa diferente, sem sair de casa, é fazer uma visita virtual a museus do mundo todo que disponibilizam seus acervos na internet. Também é possível diminuir a sensação de isolamento promovendo conversas com os colegas e familiares mais próximos por meio de chamadas de vídeo.

*Fonte: Ministério da Saúde e GaúchaZH*