

## CONVIVÊNCIA FAMILIAR NA QUARENTENA

### Respeite as diferenças

- ✓ Cada pessoa reage de um jeito diferente diante de um cenário de crise. Demostre apoio e estimule o familiar a expressar o que sente.



### Tenha paciência com as crianças

- ✓ Para as crianças, estudo remoto também é novidade e é natural que tenham dificuldades, procure ter paciência e empatia.

### Sincronize agendas

- ✓ Organize os horários e uso de espaços e equipamentos de quem estará trabalhando e/ou estudando.



### Divida tarefas

- ✓ Para ninguém ficar sobrecarregado, é interessante a divisão de tarefas como: preparar as refeições, lavar a louça, limpar a casa, cuidar dos animais de estimação.

### Qualifique seu tempo

- ✓ Aproveite para passar um tempo junto com todos que estão com você. Um convívio mais intenso não é sinônimo de qualidade, é importante dedicar atenção especial às relações.



### Proponha atividades coletivas



- ✓ É possível unir todos da casa para realizar ações como inventar alguma brincadeira, redecorar um cômodo, montar uma horta ou assistir a um filme, aumentando a sensação de pertencimento.

### Reserve um momento para si

- ✓ Se possível, reserve um horário e fique sozinho, para refletir ou relaxar.



**LEMBRE-SE! VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!**

Qualidade no tempo é a chave.