

O Veículo: Donna Clic RBS – Zero Hora
Data: 12/07/2010



Família | 12/07/2010 15h46min

Crianças em férias + pais trabalhando = cabelo em pé? Corrija esse resultado

Dicas de Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade

Todo fim de semestre é a mesma história. As crianças entram em férias e os pais ficam de cabelo em pé, sem saber como organizar o tempo da gurizada. No caso em que os adultos trabalham longe de casa e não têm folga durante a semana, a dificuldade fica ainda maior. Abaixo, você lê algumas dicas para ajudar a organizar o tempo durante o recesso escolar. Na próxima edição do caderno Meu Filho, você lerá uma reportagem completa sobre o assunto.

Meu Filho - Quando os pais trabalham, o que podem fazer pelas crianças?

Christian Barbosa - Podem criar um plano de atividades. Se as crianças ficam com babás ou com os avós, devem conversar com esses tutores para agendar passeios e brincadeiras. Uma ida ao parque após o almoço, por exemplo, é ótimo para as crianças brincarem ao ar livre. Não esqueça de reservar os finais de semana: organize suas atividades para a semana, assim, sábado e domingo serão somente para dar atenção aos pequenos.

Meu Filho - Quais os cuidados que os pais devem tomar durante as férias das crianças?

Barbosa - É importante ouvi-las. Pergunte quais atividades gostariam de fazer. Um pode querer jogar futebol, e outro ir ao cinema. Faça combinações com eles.

Meu Filho - Como organizar a rotina de alimentação das crianças?

Barbosa - Tome cuidado nesse período! Se eles ficarem em casa o dia todo e tiverem guloseimas ao alcance, acabarão com tudo em segundos. Aproveite, então, para planejar o cardápio da semana. Converse com seu companheiro no final de semana e crie uma lista de



Planeje o que as crianças vão fazer no horário livre
 Foto: Stock Photos, Divulgação /

Comente esta matéria

mais notícias

Variedades 03/08/2010 13h13min

Promoção: concorra a um par de perfumes para seu pai ficar cheiroso

Saúde 03/08/2010 12h06min

Hábitos alimentares são herdados dos pais, afirma nutricionista

Variedades 03/08/2010 11h20min

Malu Mader comemora "bodas de prata" de Ti-Ti-Ti

Variedades 03/08/2010 10h53min

Promoção: concorra pelo twitter a um vale-compras para o Dia dos Pais

Comportamento 03/08/2010 10h34min

Grupo ampara mulheres agredidas em Três de Maio

Beleza 03/08/2010 09h10min

Dominar certos truques pode melhorar o resultado final da aplicação do blush

alimentos saudáveis e gostosos. Após a compra, escreva um cardápio com possíveis combinações de alimentos para o almoço e jantar. Dessa forma, você manterá maior controle.

Meu Filho - Chamar tios, amigos ou uma babá para cuidar das crianças pode resolver o problema da falta de tempo dos pais?

Barbosa - Essa é uma saída para que as crianças não fiquem entediadas nas férias. Mas não se esqueça: a responsabilidade de tornar o descanso deles uma diversão é sua. Agende todo o tempo fora do trabalho para realizar atividades com seus filhos. Eles podem ser pequenos, mas entenderão que você tem que trabalhar, porém fora desse horário, a atenção deve ser deles.

ZERO HORA - MEU FILHO