

# CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA OU AUTISMO

*O que fazer em casa no período de suspensão de aulas?*

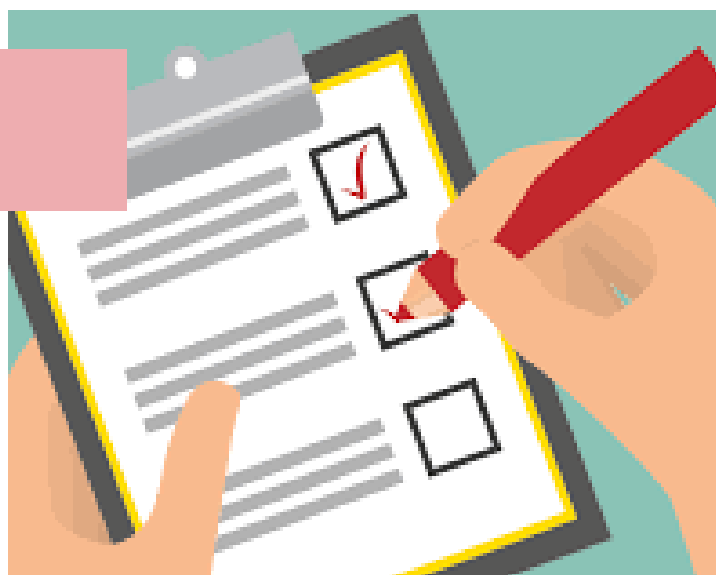


## VAMOS FALAR DE ROTINA?

***O que fazer quando nos deparamos diante de situações difíceis como esta que estamos vivendo? Lembre-se que você não é a primeira e nem única a enfrentar este tipo de dificuldade.***

### 1º - ORGANIZE-SE.

***Registre em uma folha a sua rotina normal e em paralelo a rotina do seu filho ou filha antes deste período de quarentena.***



## O TEMPO É VALIOSO!

***Vamos sugerir a você e sua família uma organização do seu tempo para qualificar sua rotina e evitar prejuízos ou atrasos no desenvolvimento do seu filho ou filha!***



## 2º - MARQUE AS AÇÕES ESSENCIAIS

- **Organização da casa (ambiente limpo e seguro)**
- **Atividades que envolvem a orientação das atividades permanentes de higiene e alimentação (é importante prever momentos específicos para estes ensinamentos)**
- **Estudo - equivale a atividade da escola**
- **Terapias - todas as que seu filho frequenta**

## 3º - MONTE UMA ROTINA BEM EQUILIBRADA.

- **Coloque atividades escolares em um período diferente das atividades de terapias**
- **Estabeleça durante o dia um período para descanso**



## 4º - MANTENHA O MESMO HORÁRIO DIÁRIO

- **Para a higiene**
- **Alimentação**
- **Sono**

**Assim seu filho ou filha se organizará temporalmente, diminuindo a ansiedade.**



## 5º - CORPO PRECISA SE EXERCITAR

- ***Inclua diariamente uma atividade que envolva explorar o corpo e o movimento .***
- ***Brincar de bola, pular corda, corrida, amarelinha, dançar entre outras formas auxilia o desenvolvimento e também são prazerosas.***

## 6º - OFEREÇA ESCOLHAS

- ***Estabeleça um período de livre escolha;***
- ***Dê opções para seu filho ou filha escolher o que fazer, desenvolvendo também sua autonomia***





## 7º - USE IMAGENS, SE PRECISAR

- *Se o seu filho ou filha tem dificuldade em se ajustar nas atividades, evita fazê-las ou resiste em seguir combinados, utilize imagens das atividades expostas em ordem.*

*Isso permite que a criança se ajuste ao longo do tempo.*

## 8º - PERSISTA!

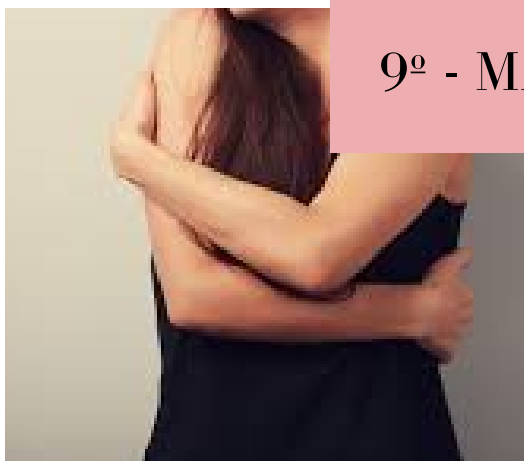
*O mais importante é seguir o combinado e não permitir "troca ou a alteração" da rotina por insistência do seu filho ou filha.*

*No início pode ser difícil, mas é fundamental segui-la.*

*Mantenha o foco e a disciplina!*



## 9º - MANTENHA SEU ESPAÇO



*Mantenha na rotina um espaço as coisas importantes para você!*

*É preciso ter cuidado com quem cuida também!*