

# Criando uma Rotina Familiar Harmoniosa





# Criando uma Rotina Familiar Harmoniosa

Uma rotina familiar estruturada e harmoniosa é fundamental para o desenvolvimento de crianças autistas. Ela traz segurança, previsibilidade e apoio para toda a família.

# Estabelecendo uma Rotina Diária Estruturada

- 1 Manhã: Defina horários específicos para acordar, tomar café da manhã, se vestir e sair para a escola.
- 2 Tarde: Estabeleça horários para atividades como lanche, brincadeiras, tarefas domésticas e estudo.
- 3 Noite: Crie um ritual relaxante para a hora de dormir, como um banho quente, leitura de histórias e uma música suave.

# Envolvendo a Criança no Planejamento da Rotina

- 1 **Imagens:** Utilize imagens visuais para representar cada atividade, facilitando a compreensão da criança.
- 2 **Tempo:** Explique a passagem do tempo por meio de relógios visuais ou cronômetros para que a criança tenha noção da sequência de eventos.
- 3 **Estimular:** Incentive a criança a participar ativamente na escolha de algumas atividades, promovendo a autonomia e a participação.



# Criando um Ambiente Familiar Previsível e Seguro

**Espaço:** Organize os ambientes da casa de forma previsível, com espaços definidos para cada atividade.

**Rotina:** Mantenha as atividades em sequência, com pequenas variações que possibilitem a flexibilidade e o aprendizado.

**Comunicação:** Utilize frases curtas e claras, com linguagem simples e linguagem corporal para facilitar a compreensão da criança.



# Comunicação Efetiva entre Pais e Filhos.

1

**Escuta Ativa:** Preste atenção às necessidades e emoções da criança, validando seus sentimentos e oferecendo suporte.

2

**Comunicação Clara:** Utilize frases curtas e diretas, evitando ambiguidades e linguagem corporal confusa.

3

**Incentivo:** Demonstre afeto e reconhecimento pelos esforços da criança, incentivando-a a continuar aprendendo e se desenvolvendo.

# Integrando Atividades Lúdicas e Terapêuticas na Rotina.

## **Lúdicas:**

Brincadeiras que estimulam a imaginação, a criatividade e a interação social, como jogos de tabuleiro, brincadeiras de faz de conta e atividades sensoriais.

## **Terapêuticas:**

Atividades que auxiliam no desenvolvimento da comunicação, habilidades sociais e motoras, como terapia ocupacional, fonoaudiologia e psicoterapia.

# Lidando com Imprevistos e Transições na Rotina

Comunicação: Prepare a criança para as mudanças, avisando com antecedência sobre o que vai acontecer.

Flexibilidade: Adapte a rotina quando necessário, buscando alternativas para manter a criança tranquila e segura.

Apoio: Ofereça apoio e compreensão à criança durante os momentos de dificuldade, validando suas emoções e necessidades.



# Benefícios de uma Rotina Familiar Harmoniosa



## Desenvolvimento

A rotina promove o desenvolvimento da autonomia, da comunicação e das habilidades sociais da criança autista.



## Bem-estar

A previsibilidade e a segurança da rotina contribuem para a redução do estresse e da ansiedade da criança autista.



## Fortalecimento

A rotina fortalece os laços familiares, promovendo a comunicação e a interação entre pais e filhos.

# Juntos Criando um Futuro Promissor

A rotina familiar harmoniosa é um investimento no futuro da criança autista, preparando-a para enfrentar os desafios da vida com mais segurança e autonomia. As famílias devem se unir para criar um ambiente de apoio e desenvolvimento para a criança autista.

# Busque Ajuda de Profissionais Sempre que Necessário.

O apoio de profissionais especializados, como psicopedagogos, psicólogos e terapeutas ocupacionais, é fundamental para o desenvolvimento da criança autista e para a criação de uma rotina familiar harmoniosa. Eles podem

Oferecer suporte, orientação e ferramentas para lidar com os desafios específicos da criança.



Que bom que você chegou até aqui  
Se você quer ter acesso ao certificado.  
Entre em contato conosco através do nosso canal de  
atendimento.

44-99814-2234

44-92000-5699

Certificado Digital R\$5,00

Certificado impresso R\$10,00

Chave pix : 44984467660. Enviar o comprovante em  
qual quer um dos contatos com o nome do curso.

AVISO  
DE AUTORES  
DIREITOS AUTORAIS

O E-BOOK “ RELIGIÃO E SEXO: CONFLITOS E  
CONCILIAÇÕES  
”

Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

Os exemplos usados estão sujeitos aos direitos intelectuais do autor.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.  
Especialista Bianca Souza

A Essência e Equilíbrio e a GEOGRÁFICA celebram  
sua conquista.

Quem investe em conhecimento, investe no  
poder de transformar vidas. Começando pela  
própria.

