

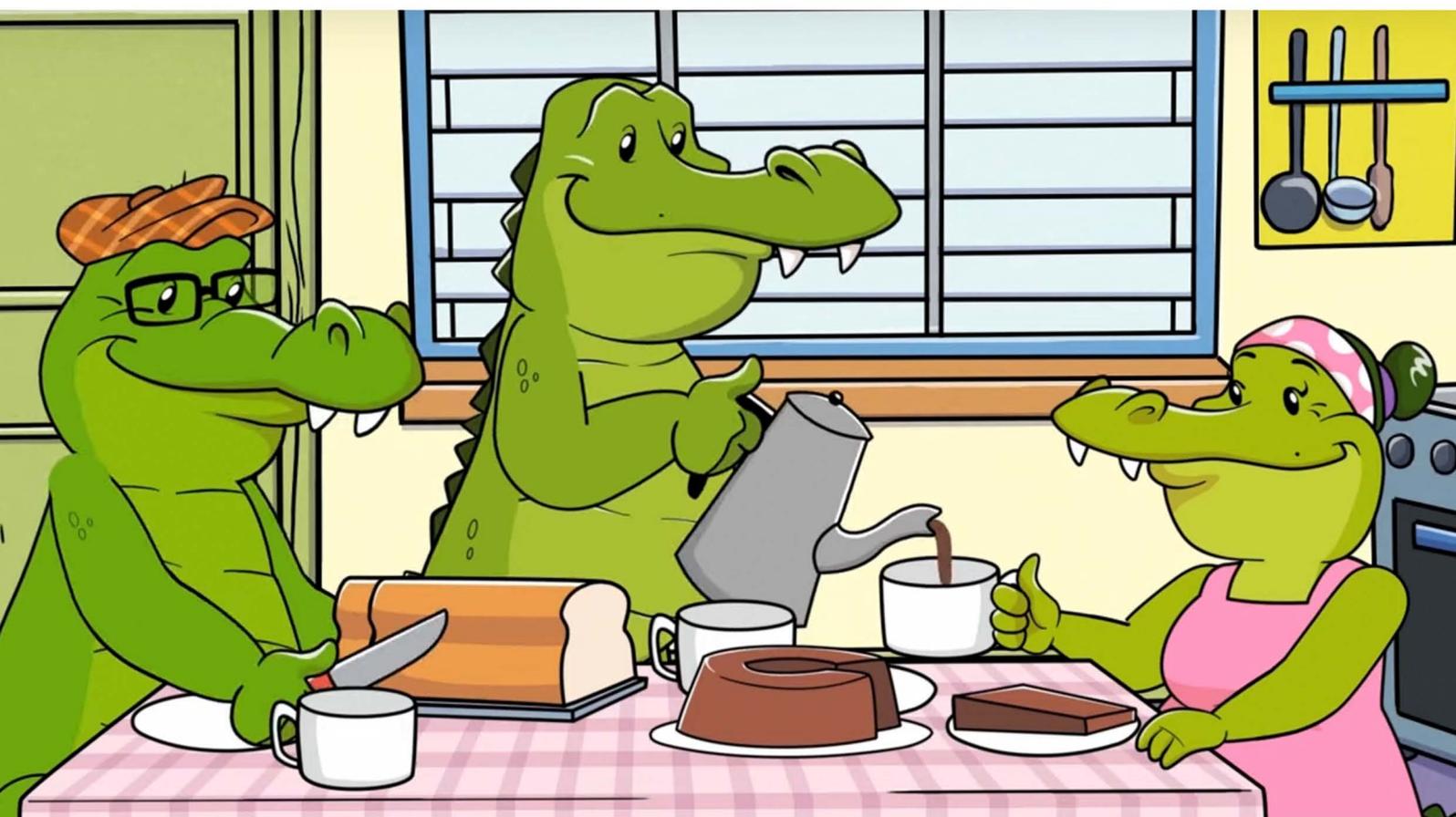


MOMENTOS DE QUALIDADE EM FAMÍLIA



O que significa momentos de qualidade?

Trata-se de um momento dedicado com plena atenção. Por exemplo, em um intervalo de almoço, você decide se alimentar com calma, prestando atenção no alimento e nos sabores e texturas que o compõem.



Por que isso é importante nas relações familiares?

Ao passarmos tempo de qualidade com outras pessoas, a ideia é colocá-las como centro de atenção. Isso é muito importante para que a pessoa se sinta ouvida, celebrada e acolhida.



Alguns exemplos de atividades para ter um momento de qualidade:

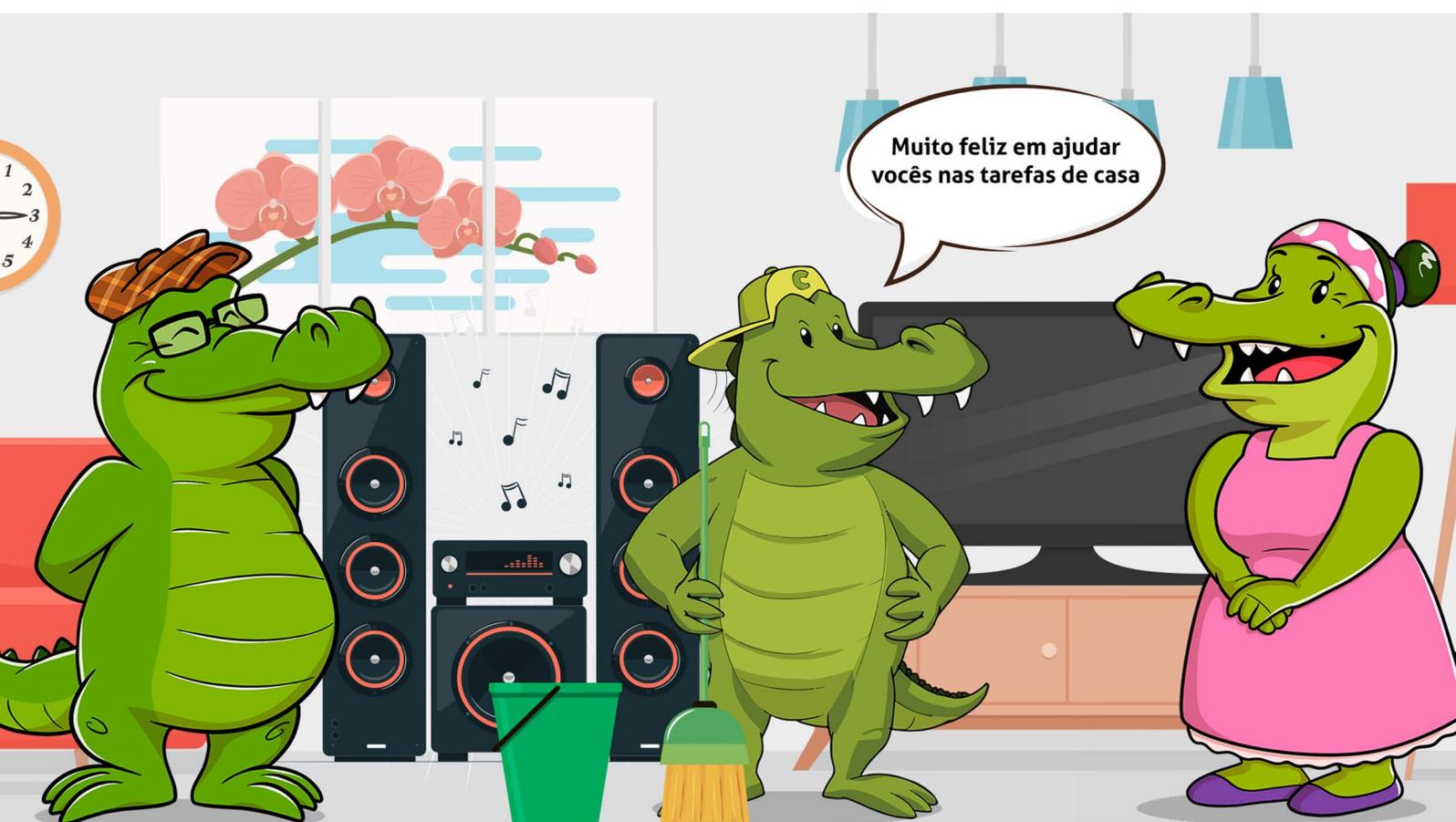
Jantar em família

Comer juntos é uma ótima forma de se conectar. Todo mundo precisa comer, certo? Esteja preparado com assuntos para as conversas ou inclua seu pequeno desbravador como ajudante na cozinha.



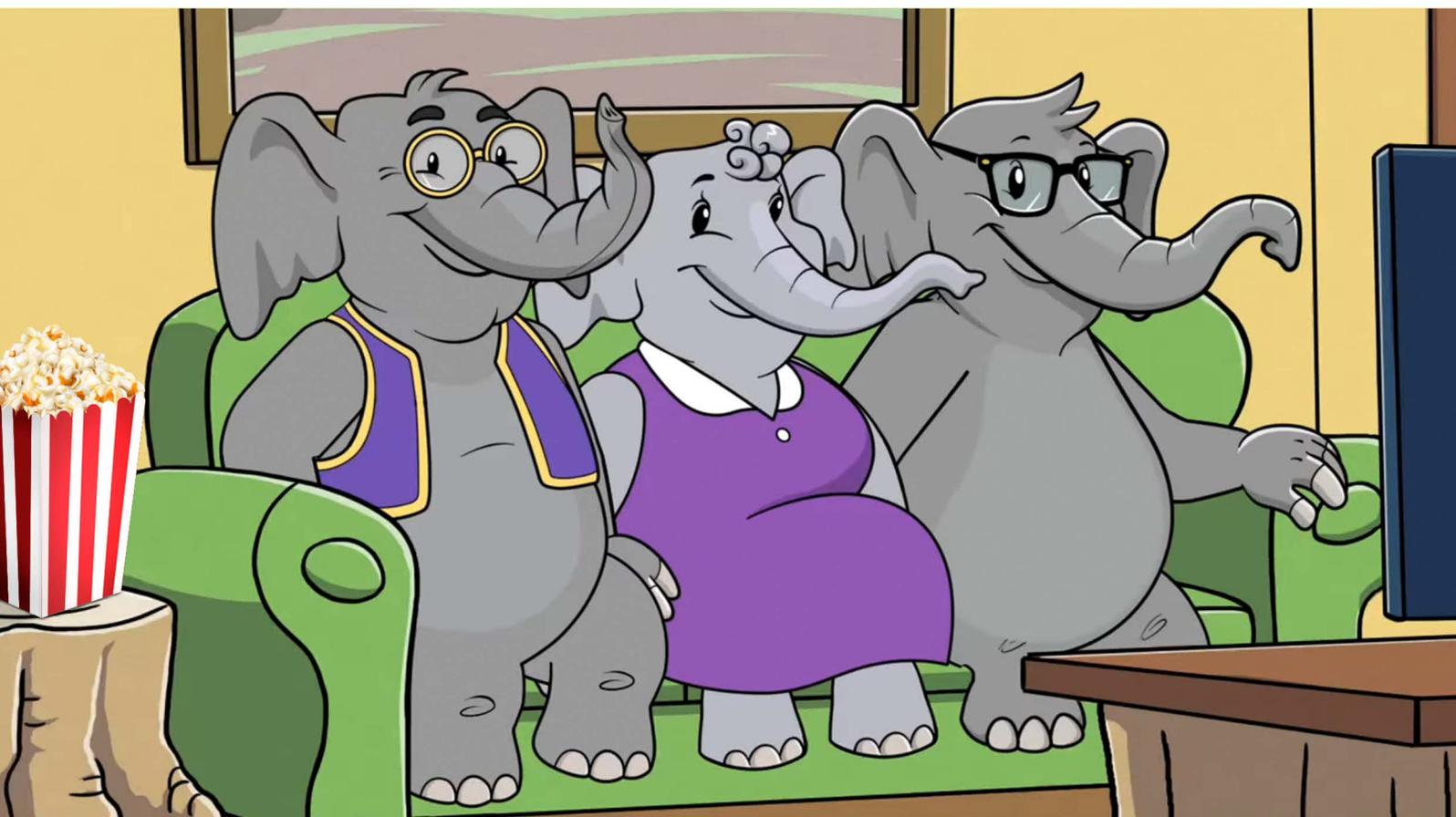
Fazer as tarefas de casa juntos

Ensine, desde cedo, a importância da arrumação e distribua algumas tarefas que eles consigam administrar. Você pode colocar música para tornar esses momentos mais divertidos.



Cinema em casa

Prepare a pipoca e escolha um filme que todos possam gostar. Depois do filme, conversem sobre seus momentos preferidos ou sobre algo divertido.





REFERÊNCIAS:

<https://blog-pt.kinedu.com/ideias-para-passar-um-tempo-de-qualidade-com-a-sua-familia/>

<https://educamais.com/qualidade-de-tempo/>

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco-es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/o-que-e-tempo-de-qualidade-aprenda-e-comece-a-ter-o-seu>