

GUIA PRÁTICO

Para a sua família

Uma rotina mais *leve*

5 estratégias práticas para
o dia a dia da família

Por Maria Zelita

Mãe Atípica | Neuropsicopedagoga | Especialista em Autismo
Professora de Matemática e Educação Especial | Orientadora Parental

PARA COMEÇAR

Seja bem-vindo(a)

Se você adquiriu este guia, provavelmente deseja tornar a rotina da sua família um pouco mais leve.

Talvez existam dias em que você sente que tudo precisa ser resolvido ao mesmo tempo.

Acordar · Se arrumar · Escola · Refeições
Banho · Tarefas · Brincadeiras · Sono

E, no meio de tudo isso, podem surgir recusas, conflitos, dificuldades, cansaço e aquela sensação de que você está sempre tentando dar conta de tudo.

Quero que você saiba uma coisa:

Você não precisa ser um(a) pai ou mãe perfeito(a).

Você precisa encontrar estratégias que façam sentido para a sua família.

Cada criança é única. Cada família possui sua própria história.

Por isso, este guia não traz fórmulas mágicas.

Ele traz estratégias práticas que podem ajudar você a construir uma rotina mais organizada, previsível e possível.

Pequenas mudanças podem produzir grandes transformações.

Vamos começar?

Neste guia

01	Torne a rotina visível	04
02	Avise antes das mudanças	05
03	Desenvolva a autonomia em pequenos passos	06
04	Ajude a criança a compreender as emoções	07
05	Cuide da rotina da família	08
06	Desafio dos 7 dias	09
07	Meu plano de rotina	10
08	Uma mensagem para você	11
09	Sobre a autora	12

01 Torne a rotina visível

Muitas crianças têm dificuldade para compreender tudo o que precisam fazer apenas ouvindo instruções.

“Vai tomar banho, depois arrume suas coisas, coloque o pijama e vá dormir.”

A criança pode receber muitas informações ao mesmo tempo. Uma alternativa é tornar a rotina mais concreta e visual.

COMO FAZER

- Fotografias
- Desenhos
- Figuras
- Palavras
- Cartões
- Um quadro de rotina

Rotina da manhã

- ☐ Acordar
- ☐ Ir ao banheiro
- ☐ Escovar os dentes
- ☐ Vestir a roupa
- ☐ Tomar café
- ☐ Preparar a mochila
- ☐ Ir para a escola

COMECE POR UM PERÍODO

Não é necessário criar uma rotina perfeita. Comece com apenas um período do dia, como a manhã. Aos poucos, organize outros momentos.

02 Avise antes das mudanças

Uma das maiores dificuldades para muitas crianças é interromper uma atividade que está sendo prazerosa.

Parar de jogar · Desligar a televisão
Parar de brincar · Voltar para casa

Quando a mudança acontece de repente, podem surgir frustrações e conflitos. Por isso, experimente avisar antes da transição.

PREPARE A TRANSIÇÃO

“Daqui a 10 minutos vamos guardar os brinquedos.”

“Faltam 5 minutos para desligar a televisão.”

“Quando terminar esta atividade, vamos tomar banho.”

Essa estratégia ajuda a criança a se preparar para o que acontecerá depois.

RECURSOS QUE AJUDAM

Timer · Ampulheta · Alarme · Cartões visuais

03 Autonomia em pequenos passos

Muitas vezes, queremos que a criança realize uma tarefa inteira sozinha. Mas algumas habilidades precisam ser construídas passo a passo.

Vestir-se

Em vez de exigir que a criança faça tudo sozinha, você pode dividir a tarefa:

- 01 Escolher a roupa.
- 02 Separar as peças.
- 03 Vestir a camiseta.
- 04 Vestir a calça.
- 05 Guardar o pijama.

Cada pequena conquista deve ser reconhecida.

ENSINAR E APOIAR

Ensine, oriente e ofereça oportunidades. A criança desenvolve habilidades aos poucos, com seu apoio.

PERGUNTE-SE:

“O que meu filho consegue fazer sozinho hoje?”

DEPOIS:

“Qual é o próximo pequeno passo que podemos trabalhar?”

Comece pequeno.

Pequenas conquistas constroem grandes resultados.

04 Compreender as emoções

Nem sempre uma criança consegue explicar. Na maioria das vezes, o comportamento mostra que algo não está bem.

Antes de perguntar

“Por que você está fazendo isso?”



EXPERIMENTE PERGUNTAR:

“O que aconteceu?”

“Você está bravo, triste ou preocupado?”

“Quer me mostrar como se sente?”

VOCÊ PODE UTILIZAR:

- Cartões de emoções
- Desenhos
- Conversas simples
- Brincadeiras

ATIVIDADE PRÁTICA

Faça um termômetro das emoções.



Pergunte diariamente:

“Como está o seu coração hoje?”

Escolha: Feliz · Triste · Bravo · Preocupado · Cansado

05 Cuide também da família

Esta talvez seja uma das estratégias mais importantes.

Quando falamos sobre desenvolvimento infantil, muitas vezes toda a atenção é direcionada para a criança. Mas existe uma família inteira vivendo essa rotina.

E você também importa.

Uma família cansada tem mais dificuldade para lidar com desafios.

POR ISSO, PERGUNTE-SE:

“O que eu preciso hoje?”



- De alguns minutos de descanso.
- Conversar com alguém.
- Dar uma caminhada.
- Fazer algo de que gosta.
- Ter um momento de espiritualidade.
- Pedir ajuda.

Cuidar de si não significa abandonar suas responsabilidades. Significa reconhecer que você também precisa estar bem para continuar caminhando.

Desafio dos 7 dias

Agora, quero convidar você para um pequeno desafio.

Dia 1 Observe sua rotina. ☐

Não tente mudar tudo. Apenas observe.

Dia 2 Escolha um momento do dia para organizar. ☐

Pode ser: manhã, refeições, banho ou sono.

Dia 3 Crie uma rotina visual simples. ☐

Use imagens, palavras ou desenhos.

Dia 4 Escolha uma habilidade de autonomia. ☐

Exemplo: Guardar uma roupa. Pegar um copo. Guardar brinquedos.

Dia 5 Converse sobre emoções. ☐

Pergunte: "Como você está se sentindo hoje?"

Dia 6 Observe uma conquista. ☐

Pode ser pequena. Reconheça. Celebre.

Dia 7 Cuide também de você. ☐

Reserve alguns minutos para algo que faça bem.

VEJA SEU PLANO DE ROTINA ABAIXO:

Acesse o meu ebook completo:

Ferramentas *essenciais*

6 ferramentas para promover o
desenvolvimento da criança com autismo na
família



Maria Zelita de Jesus Santos

Mãe atípica · Neuropsicopedagoga
Especialista em Educação Especial e Autismo
Orientadora Parental

ESCANEIE O QR CODE ABAIXO



Meu plano de rotina

O momento mais difícil do nosso dia é:

O que geralmente acontece?

O que posso mudar?

Qual estratégia vou experimentar?

- | | |
|---|--|
| ☐ Rotina visual | ☐ Avisos antes das mudanças |
| ☐ Pequenos passos | ☐ Estratégias para emoções |
| ☐ Organização familiar | |

Uma mensagem para você:

Você não precisa resolver tudo hoje.

Você não precisa saber todas as respostas.

Você não precisa fazer tudo perfeitamente.

A construção de uma rotina mais leve acontece aos poucos.

Com observação. Com tentativas.

Com ajustes. Com paciência.

E, principalmente, com respeito à realidade da sua família.

Pequenas mudanças podem transformar grandes desafios.

Cada criança tem seu tempo.

Cada família tem sua história.

E cada pequeno avanço merece ser reconhecido.

“A família não precisa ser perfeita.

Ela precisa encontrar caminhos possíveis.”

Maria Zelita de Jesus Santos



Minha atuação une conhecimento profissional, experiência educacional e vivência familiar.

Acredito que nenhuma família deve caminhar sozinha e que, com conhecimento, acolhimento e estratégias adequadas, é possível construir caminhos para o desenvolvimento, a aprendizagem e a autonomia.

Quer continuar essa jornada?

Meu trabalho é voltado para famílias, crianças e educadores que desejam encontrar estratégias mais práticas para favorecer:

- **Aprendizagem**
- **Rotina**
- **Desenvolvimento emocional**
- **Organização familiar**
- **Autonomia**
- **Inclusão escolar**

Me siga no Instagram:
[@zelitasantos.official](https://www.instagram.com/zelitasantos.official) 

Agende uma orientação:
 **+55 11 98237-9274**

“Conhecimento que acolhe.
Estratégias que transformam.”