

## Adaptação na Creche: dicas para todos os pais.



A entrada na creche é uma mudança impactante na vida das famílias. O período de adaptação na creche pode ser desafiador para as crianças, no entanto é certamente foco de muita ansiedade para os pais. Mas é possível fazer uma transição suave e positiva.

Venha com o Rodinhas conhecer 8 conselhos essenciais.

## Descubra 8 conselhos para uma boa adaptação na creche.

### **Escolha bem a Creche**

A creche é como a segunda casa da criança. É fundamental escolher o jardim de infância de forma criteriosa, promovendo uma transição mais suave entre ambientes e pessoas.

Localização, tipo de espaço, metodologia pedagógica, materiais, condições de segurança, entre outras variáveis, são a base fundamental para ajudar na sua seleção.

Se conseguir referências de pessoas de confiança, melhor ainda.

### **Faça uma adaptação na creche gradual**

Inicialmente, a criança deve ficar na creche apenas por algumas horas, sendo que o tempo de permanência deverá aumentar ao longo dos dias. Este método permite uma adaptação progressiva, diminuindo a ansiedade de todos.

### **Adicione um objeto de Conforto**

Permita que a criança leve consigo um objeto de conforto, como um boneco ou uma fralda de pano. Este objeto atua como uma ligação emocional com o ambiente familiar, proporcionando segurança e tranquilidade durante a adaptação na creche.

## **Crie uma rotina de separação**

Ajude a criança a compreender, de forma consistente, o processo de ida e volta da creche. Diga sempre adeus de forma calma e confiante, explicando que voltará para a buscar no final do dia. Evite prolongar a despedida, para não aumentar a ansiedade da criança.

## **Mantenha uma comunicação aberta**

Partilhe com os educadores informações sobre rotinas e hábitos da criança em casa e esteja atento às orientações e feedback. Esta colaboração cria um ambiente de confiança e segurança para a criança.



## **Guarde tempo para brincar**

Brincar é educar, mesmo fora do ambiente da creche. Brincar às escondidas, por exemplo, pode ajudar a criança a entender que, mesmo que os pais saiam do seu campo de visão, voltarão sempre. Este tipo de atividades pode contribuir para uma adaptação na creche mais tranquila. Descubra mais brincadeiras no nosso artigo “5 Brincadeiras para Crianças.”

## **Cuide das suas emoções**

O período de adaptação na creche também é um desafio para muitos pais. Mantenha a calma e a confiança. Lembre-se que a ansiedade dos pais pode ser transmitida para os filhos. Confie na creche escolhida e na capacidade dos educadores.

## **Acompanhe o Progresso**

Observe como ela se adapta às novas rotinas e interações. Se após algumas semanas ainda sentir dificuldades significativas, considere conversar com um pediatra ou psicólogo para obter orientação.

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!