

# Tradições De Natal Em Família: Ajuda Nos Sentimentos Das Crianças



O Natal é, sem dúvida, a época mais mágica para os pequeninos. Férias escolares, família reunida, ruas enfeitadas, casa cheia de luzes..., mas, por trás de toda esta magia, também podem surgir desafios: mudanças na rotina, muitas expectativas e familiares que podem mexer com os seus sentimentos.

A boa notícia é que o Rodinhas reuniu algumas tradições simples em família para tornar estes dias mais calmos e felizes. E sem precisar de magia extra, só com criatividade e carinho. Vamos a isso?

## Como usar as tradições de Natal em família para o bem-estar emocional das crianças

As tradições natalícias são mais do que momentos bonitos para a fotografia: são pequenas âncoras emocionais. Repetidas ano após ano, ajudam as crianças a sentirem-se seguras, a perceberem o que vem a seguir e a viverem o Natal com menos ansiedade e mais alegria. Aqui ficam algumas ideias simples, fáceis de adaptar a cada casa, para criar memórias quentinhas e um ambiente emocionalmente tranquilo.

### 1. Decorar a casa juntos

Montar a árvore de Natal ou criar enfeites à mão não é só diversão. Para as crianças, ajuda a criar previsibilidade. Pintar bolinhas ou recortar figuras para pendurar na árvore faz as crianças sentirem que estão a contribuir para a magia da casa.



## **2. Sessões de cinema natalício**

Nada como reunir toda a família no sofá para ver um filme de Natal. Esta tradição em família pode ser ótima para conversar sobre sentimentos e valores. Experimente o filme *Polar Express* ou *Elf - Um Duende em Nova Iorque*. Durante ou depois, pergunte o que sentiram, o que acharam das personagens e como elas lidam com os problemas.

## **3. Livros de Natal**

Nesta época, escolha os melhores livros de Natal para crianças e crie um momento diário ou semanal de leitura, antes de dormir.

## **4. Receitas a dois ou a três**

Cozinhar com os pequenos é divertido e educativo. Aproveite para fazer bolachinhas ou o famoso Tronco de Chocolate. Enquanto mexem as misturinhas, podem conversar sobre gratidão e pequenas boas ações.

## **5. Pequenos gestos de bondade**

Doar brinquedos, fazer cartões para vizinhos ou ajudar numa campanha de alimentos, faz as

crianças perceberem que gestos simples podem fazer a diferença.

## **6. Brincadeiras e aventuras**

As brincadeiras também não podem faltar: jogos de tabuleiros, caça ao tesouro com pistas natalícias ou até o clássico amigo secreto. Os passeios para ver as luzes ou mercados de Natal tornam os dias ainda mais especiais.

## **7. Presentes de Natal**

Deixar que as crianças escolham ou ajudem a embrulhar os presentes para a família, ensina partilha e responsabilidade. E ainda dá aquele orgulho em surpreender a família.

# **O verdadeiro espírito do Pai Natal**

Quando começam a perguntar se o Pai Natal existe, explique com carinho que o mais importante é o espírito do Natal: união, amor e generosidade.

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

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Sempre a acompanhar os mais pequenos através da App Rodinhas. Para um transporte ainda mais personalizado, o Rodinhas Private entra em cena.

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!