# Quando usamos telas em nossa casa?

Adulto e criança podem marcar, apontar, desenhar ou colar símbolos. Não é preciso ler nem falar para participar.

## 1. Quais telas aparecem na rotina?



☐ TV



☐ Celular



☐ Tablet



☐ Computador

## 2. Em quais momentos elas costumam aparecer?

☐ De manhã

Antes de sair, no café ou em outro momento.

☐ Depois da escola

Na chegada, no lanche ou após uma tarefa.

☐ No fim do dia

Antes ou depois do banho e do jantar.

☐ Em esperas e viagens

Fila, consulta, transporte ou imprevisto.

## 3. Desenhe ou escreva como é um momento de tela hoje

Pode mostrar onde acontece, quem está perto e o que costuma vir depois.

**Para o adulto guardar**

Observe por alguns dias antes de mudar tudo. A meta desta página é conhecer a rotina, não julgar a família.

# Nossos três combinados possíveis

Comece com apenas três regras que a família consegue cumprir. Elas podem ser revistas depois de uma semana.

## 1 Quando usamos

Exemplo: depois do lanche, em um horário combinado ou para uma videochamada.

## 2 Como sabemos que terminou

Exemplo: no fim de um episódio, de uma rodada ou quando o timer visual terminar.

## 3 O que protegemos

Exemplo: refeições, sono, brincadeira, movimento, leitura e conversa em família.

### Como a criança quer participar?

- ☐ Marcar
- ☐ Apontar
- ☐ Desenhar
- ☐ Usar símbolos

O adulto define os limites de segurança. A criança pode participar do aviso, da forma de guardar e da escolha seguinte.

**Data para revisar: ___ / ___ / _____**

# Como avisamos que está chegando a hora?

Teste um sinal por vez. Se um som incomodar ou aumentar a ansiedade, escolha uma opção visual ou um ponto de parada.



☐ Timer visual

A criança vê o tempo diminuir; o alarme pode ficar sem som.




☐ Cartão 'último'

O cartão aparece antes do vídeo, música ou rodada final.



☐ Aviso em palavras

Use a mesma frase curta, sem começar uma longa negociação.



☐ Fim combinado

Créditos, última fase curta ou outra etapa que todos reconhecem.

## Nosso sinal escolhido

## Uma frase curta para o fim

Sugestão: "Você queria continuar. O tempo terminou. Estou aqui."

**Participação acessível**

A criança pode falar, apontar, entregar o cartão ou fazer um gesto. Não force contato visual, toque ou explicação durante a frustração.

# O que podemos escolher depois?

Marque até duas opções possíveis para aquele momento. A atividade não precisa ser nova, cara nem demorada.

- ☐ Desenhar
  Marcar, apontar ou desenhar
- ☐ Ouvir uma história
  Marcar, apontar ou desenhar
- ☐ Montar e encaixar
  Marcar, apontar ou desenhar
- ☐ Mover o corpo
  Marcar, apontar ou desenhar
- ☐ Música
  Marcar, apontar ou desenhar
- ☐ Pausa tranquila
  Marcar, apontar ou desenhar

## Outra escolha que funciona em nossa casa

_____

_____

## Nosso plano para a próxima vez

Quando a tela terminar, vamos oferecer:

_____

**Lembrete para quem cuida**

Ofereça materiais seguros e adequados à idade. Esta atividade apoia a rotina familiar e não substitui orientação profissional.