Dicas Práticas para a Hora de Desligar

Três estratégias simples e acolhedoras para ajudar as crianças a encerrarem o tempo de tela sem conflitos, fortalecendo o vínculo e a presença no mundo real:

1. Avise com antecedência

Combine com a criança quando o tempo de tela vai terminar. Faça avisos simples e tranquilos, como *"faltam 10 minutos"*, *"faltam 5"* e *"faltam 2 minutos"*. A previsibilidade ajuda o cérebro infantil a se preparar emocionalmente para mudar de atividade sem sustos.

2. Crie uma ponte para a próxima atividade

Evite que o desligamento seja seguido imediatamente por uma cobrança ou tarefa chata. Ajude a criança a fazer a transição com acolhimento: *"Vamos desligar e dar um abraço de 10 segundos?"* ou *"Que tal irmos ver o que o cachorro está fazendo?"*. Quando possível, ofereça uma brincadeira agradável para continuarem o momento juntos.

3. Crie a "Casinha do Descanso"

Escolha junto com a criança uma caixa, cesta ou gaveta especial para guardar os aparelhos quando não estiverem em uso. Diga que ali os dispositivos também vão "descansar". Deixá-los fora do campo de visão diminui os convites constantes para voltar à tela.

Cuidado, presença e equilíbrio no uso das telas • Espaço Maisa Fontana