

# Férias sem tela: ideias criativas para manter as crianças longe dos dispositivos eletrônicos

Quando as férias chegam, é natural que os pais comecem a “quebrar a cabeça” sobre formas de entreter as crianças sem depender de celulares, tablets, videogames ou televisão.

Afinal, com a rotina fora da escola e mais tempo livre, é comum que os pequenos peçam para usar as telas com mais frequência, usando como principal argumento justamente o fato de estarem de férias.

E, para muitos pais, ceder aos pedidos pode até parecer a solução mais rápida para manter a paz, mas saiba que essa nem sempre é a melhor escolha.

Não é de hoje que falamos sobre esse assunto no blog, por isso sabemos que o **excesso de tempo em frente aos eletrônicos** traz consequências, mas com o adendo de que nem sempre aparecem de forma imediata.

Passar horas e mais horas apenas consumindo o que se passa nas telas pode trazer: irritabilidade, dificuldades de sono, menor interação social e até atraso em atividades que dependem da motricidade fina ou da imaginação.

Portanto, seria bem interessante [fazer das férias um momento de desconexão](#) que pode parecer algo complexo de se estabelecer, mas é possível e muito mais simples do que parece.

É sobre isso que vamos conversar! Bora?

## Redescobrimo o brincar longe das telas

Não é novidade que crianças não precisam de brinquedos caros ou programas mirabolantes para se divertirem. Muitas vezes, o que falta é apenas a oportunidade e o espaço para que elas redescubram o prazer das brincadeiras simples.

Jogos como esconde-esconde, pega-pega, brincadeiras com corda, papel e tesoura têm um valor imenso e são facilmente adaptáveis a diferentes faixas etárias.

Além disso, um dos trunfos desses momentos é a possibilidade de brincarem juntas com outras crianças ou com os próprios adultos da casa, o que fortalece os laços familiares e torna a experiência ainda mais rica.

Para crianças menores, criar um "cantinho" com panos, caixas de papelão, utensílios de cozinha de brinquedo e livros pode render boas horas de brincadeiras bem autônomas.

Já para os maiores, vale propor alternativas como montar um acampamento na sala com lençóis, fazer um circuito de desafios com cadeiras, almofadas e barbantes, ou mesmo preparar uma receita juntos.

## **Projetando as atividades para as férias**

Ter um projeto especial para as férias pode ser um excelente recurso para criar uma rotina prazerosa sem precisar recorrer aos eletrônicos. Um exemplo simples é fazer um "diário de férias".

A criança pode desenhar, colar fotos, escrever sobre o que fez no dia, inventar histórias ou registrar sentimentos. Além de entreter, esse tipo de atividade ajuda a aprimorar a escrita e a expressão emocional, sem parecer uma tarefa escolar.

Outra ideia legal é criar uma "semana temática". Segunda pode ser o dia da natureza: fazer uma trilha, cuidar de plantas, brincar com terra.

Terça pode ser o dia da arte: pintar com tinta natural, modelar argila, fazer colagens. Quarta pode ser o dia da culinária, e assim por diante.

Este formato cria uma rotina nova e previsível para a criança, o que diminui a ansiedade e o pedido constante por telas.

Vale também montar juntos um quadro de ideias com atividades possíveis. Pode ser em uma cartolina ou mesmo em pequenos papéis dentro de um pote, e sempre que surgir o "tédio", a criança pode sortear uma opção para realizar.

## **Férias sem telas e com mais verde**

Sempre que possível, sair de casa e buscar espaços ao ar livre pode ser uma solução incrivelmente prazerosa para manter as telas de lado.

Afinal, a natureza estimula os sentidos, amplia a percepção corporal e dá liberdade de movimento.

Nesse sentido, parques, praças, quintais, praias ou qualquer espaço que permita contato com grama, água, areia ou madeira já são suficientes.

Porém, mesmo sem sair de casa, também é possível aproximar a criança da natureza: cultivar uma mini horta em vasos, cuidar de um jardim, observar o ciclo de crescimento de uma planta.

Ademais, atividades simples como lavar brinquedos com baldes de água, brincar com bacias de gelo ou plantar feijões no algodão despertam interesse e mantêm os pequenos ocupados longe das telas.

## **Participação nas tarefas do dia a dia**

Muitas vezes subestimamos o quanto as crianças gostam de participar das atividades dos adultos.

Experimente convidá-las para cozinhar juntos, separar as roupas por cor na hora de lavar, cuidar de um animal de estimação ou organizar brinquedos, e poderá se surpreender com a forma como elas se divertem enquanto ajudam.

Além disso, são oportunidades para conversar, dar risada, e criar memórias em comum que aquecem o coração ao longo da vida.

No entanto, para que essa participação seja positiva, é importante ajustar as expectativas.

A bagunça vai acontecer, a produtividade será menor, mas o aprendizado e o laço que se constroem nesse processo vão muito além da organização da casa, não é mesmo?

## **O que fazer quando não tem companhia ou saída?**

Em alguns momentos, os adultos precisam trabalhar, descansar ou simplesmente não é possível sair de casa. Nesses casos, vale investir em brincadeiras que favoreçam a autonomia da criança.

Massinha caseira, pinturas com pincel ou cotonete, jogos de tabuleiro simples, livros ilustrados, albúms de figurinhas, quebra-cabeças ou brinquedos de montar são boas opções.

Uma dica interessante é usar um cronômetro visual para ajudar a criança a entender o tempo de cada atividade, criando uma previsão clara de quando o adulto estará livre novamente.

Isso vai ajudar muito no comportamento de insistência por atenção.

## **E se o uso de telas for inevitável?**

Nem sempre é possível eliminar o uso de telas por completo, e tudo bem. O importante é que esse uso seja pensado com intencionalidade.

Quando a tela se torna um momento planejado, compartilhado ou supervisionado, ela deixa de ser um recurso apenas para preencher o tempo e passa a ser parte da rotina com uma função bem compreendida.

Assistir a um filme juntos e depois conversar sobre ele, escolher um vídeo para aprender algo novo ou acompanhar uma atividade interativa com movimento são formas bem saudáveis de lidar com os eletrônicos.

O problema está **SEMPRE** no uso excessivo, sem critério e sem relação com a realidade da criança.

**Férias sem tela** não significa férias sem diversão.

Com um pouco de organização e criatividade, é possível transformar esse período em um tempo de qualidade, em que as memórias não vêm de uma tela, mas de momentos vividos de verdade com quem se ama.