



Olá! Esperamos que estejam todos bem. Esta semana podemos dedicar-nos aos afetos. Esses, tão importantes, que nos nutrem e nos alimentam... Não só em tempo de quarentena... Mas em todos os momentos.

No momento que estamos a viver, talvez estejamos mais conscientes dos nossos afetos e lhes demos mais valor. Não só por estarmos em contacto permanente com as pessoas que connosco vivem e procuramos cuidar dessas relações mas também porque a distância de outras pessoas para nós importantes nos faz pensar nelas com frequência. Este é de facto um momento para valorizarmos ou para dedicarmos mais tempo aos que nos são próximos. Esta é uma oportunidade para refletirmos. Refletir o que nos une aos outros... Aos que estão longe e aos que estão perto e pensarmos naquilo que podemos fazer para nos aproximarmos mais de quem amamos. Sendo assim, esta semana, pedimos que tenham esta reflexão em mente e para ajudar enviamos algumas propostas de exercícios para realizarem em família.

*Aproveitem o momento...*

1

### Gosto de ti porque...

Escreve pelo menos 5 coisas que gostas em cada um dos elementos da tua família ou desenha cada um desses elementos e diz oralmente o que gostas neles (aquilo que é escrito ou desenhado podes partilhar individualmente com cada um ou num momento em família).

2

### Dinâmica do sorriso

Durante 5 minutos vão sentar-se todos (em família) em silêncio, em círculo, e vão apenas sorrir uns para os outros. Não precisam de ser gargalhadas ou sorrisos de boca aberta. Há várias formas de sorrir e o mais importante é demonstrar a emoção e o sentimento que vos une e que pode estar por detrás do sorriso, partilhando-o com todos.

Assim, os vários elementos da família vão simplesmente olhar e sorrir. No final, podem partilhar entre todos o que sentiram.