

CRIAR MEMÓRIAS





É MUITO TRISTE, MAS UM DIA A TUA MÃE OU PAI VÃO MORRER E NÃO PODERÁS FALAR NOVAMENTE COM ELES COMO FAZES AGORA, NEM PODERÁS PASSAR TEMPO COM ELES.



PODERÁS RECORDAR A TUA MÃE/PAI E TODAS AS COISAS MARAVILHOSAS QUE FIZERAM JUNTOS(AS).

É UMA BOA IDEIA COMEÇAR A REUNIR MEMÓRIAS PARA TE AJUDAR A GUARDÁ-LAS. ESTAS MEMÓRIAS PODERÃO DAR-TE CONFORTO. APRESENTAMOS 12 FORMAS DE REUNIRES MEMÓRIAS.





ESCREVER UMA HISTÓRIA





ESCREVE UMA HISTÓRIA SOBRE A VIDA DA TUA MÃE OU PAI, FAZENDO-LHE PERGUNTAS
COMO:



QUAL É O TEU CHEIRO FAVORITO? QUAIS SÃO OS TEUS TRÊS SABORES FAVORITOS? QUAL FOI
A COISA MAIS MAROTA QUE FIZESTE NA ESCOLA? O QUE ACONTECEU NO DIA EM QUE
NASCI? QUAL ERA O TEU CONTO DE FADAS FAVORITO EM CRIANÇA?

VÊ A FOLHA DA ATIVIDADE "CRIAR A HISTÓRIA DA FAMÍLIA" PARA VERES EXEMPLOS DE
OUTRAS PERGUNTAS.

* LEMBRA-TE DE QUE A TUA MÃE OU PAI PODE FICAR CANSADA(O) POR RESPONDER A MUITAS
PERGUNTAS. PODES PERGUNTAR A OUTRA PESSOA OU FAZER AS PERGUNTAS AO LONGO DE
VÁRIOS DIAS.



LIVROS DE RECORTES,



ÁLBUNS DE
FOTOGRAFIAS OU
ÁRVORE DA FAMÍLIA



CRIA UM LIVRO DE RECORTES SOBRE TI E A TUA MÃE OU PAI, OU SOBRE TODA A FAMÍLIA.



PODES INCLUIR FOTOGRAFIAS, O PACOTE DAS SUAS BATATAS FRITAS FAVORITAS, BILHETES DE COMBOIO, CARTÕES DE ANIVERSÁRIO ANTIGOS – ALGO QUE TE AJUDE A LEMBRAR DELA/DELE. PODES ESCREVER SOBRE O SIGNIFICADO DO OBJETO QUE COLOCASTE OU PEQUENAS HISTÓRIAS RELACIONADAS COM CADA OBJETO. PODES PEDIR À TUA MÃE OU PAI QUE TAMBÉM ESCREVA NO LIVRO. OU PODES SIMPLEMENTE ENCHER O LIVRO COM FOTOGRAFIAS ESPECIAIS DE TI E DA TUA MÃE OU PAI JUNTOS.

PODEM DESENHAR A ÁRVORE DA FAMÍLIA JUNTOS COMEÇANDO POR TI, OS TEUS PAIS, TIAS E TIOS, AVÓS, BISAVÓS, ETC.





FAZER VÍDEOS



FAZ VÍDEOS DE TI E DA TUA MÃE OU PAI. PODES GRAVÁ-LA(O) A CONTAR AS SUAS HISTÓRIAS, POR EXEMPLO, COMO ERA QUANDO ELA/ELE ESTAVA A CRESCER, OU LEREM LIVROS DE HISTÓRIAS OU CANTAR CANÇÕES JUNTOS(AS). TENTA FILMÁ-LA(O) A RIR E DEPOIS A DIZER O TEU NOME.



*NÃO TE ESQUEÇAS DE FAZER UMA CÓPIA DE SEGURANÇA DOS VÍDEOS, PARA NÃO SEREM ACIDENTALMENTE APAGADOS.



ROUPA DE CONFORTO





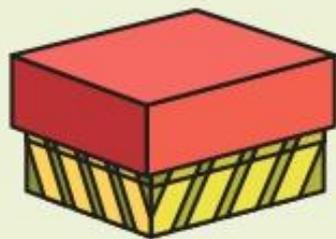
ESCOLHE UMA PEÇA DE ROUPA DA TUA MÃE OU PAI, COMO UMA T-SHIRT OU CAMISOLA (PEDE-LHE PRIMEIRO!) E TRANSFORMA-A EM ALGO QUE POSSAS GUARDAR, COMO UM CACHECOL OU COBERTOR PARA O PIP, OU OUTRO BRINQUEDO.

TALVEZ POSSAS PEDIR A UM ADULTO PARA FAZER UMA ALMOFADA COM ESSA PEÇA DE ROUPA.





CAIXA DE MEMÓRIAS



ARRANJA UMA CAIXA, QUE PODERÁS DECORAR SE QUISERES. ENCHE A TUA CAIXA DE MEMÓRIAS COM OBJETOS QUE TE RECORDEM A TUA MÃE OU PAI, E OS TEMPOS QUE PASSARAM JUNTOS(AS). LEMBRA-TE DE PEDIRES PERMISSÃO ANTES DE TIRARES UM OBJETO. AQUI ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS:

COLARES, PULSEIRAS, RELÓGIOS, CACHECÓIS, CARTEIRAS, FOTOGRAFIAS, CARTAS, BATOM, POSTAIS DAS FÉRIAS, DVD FAVORITO, ÓCULOS, PASSAPORTE, FRASCOS DE AFTERSHAVE.

TENTA ENCHER A TUA CAIXA COM OBJETOS QUE TENHAM UMA HISTÓRIA OU UMA MEMÓRIA ASSOCIADA. PODES ESCREVER UMA NOTA SOBRE CADA OBJETO QUE COLOCARES DENTRO DA CAIXA, DESCREVENDO O MOTIVO POR QUE AQUELE OBJETO É IMPORTANTE PARA TI.

PODE SER UMA BOA IDEIA CONTINUAR A ENCHER A CAIXA DE MEMÓRIAS DEPOIS DA MORTE DA TUA MÃE OU PAI, ADICIONANDO COISAS QUE GOSTARIAS DE TER PARTILHADO COM ELA/ELE, COMO UM DIPLOMA, UMA COMPOSIÇÃO OU UM DESENHO.

NO FUTURO PODERÁS GOSTAR DE PARTILHAR A TUA CAIXA DE MEMÓRIAS COM FAMILIARES E AMIGOS. PODE SER MUITO AGRADÁVEL PARTILHAREM AS MEMÓRIAS UNS DOS OUTROS E FALAREM SOBRE COMO ESTAS MEMÓRIAS TE FAZEM SENTIR.

FAZER ARTESANATO
JUNTOS(AS)



FAZER ARTESANATO JUNTOS(AS) PODE SER SIMPLES, DIVERTIDO E PERMITE CRIAR ALGO QUE PODES GUARDAR.



PODEM FAZER IMPRESSÕES DAS MÃOS PINTADAS COM TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA. LEMBRA-TE DE QUE TODOS DEVEM ASSINAR OS SEUS NOMES E ESCREVER A DATA, COMO OS ARTISTAS FAZEM.



PODEM CRIAR DESENHOS SOBRE MOMENTOS DIVERTIDOS QUE TIVERAM JUNTOS(AS), FAZER DESENHOS DE LIGAR OS PONTOS OU APENAS COLORIR DESENHOS. SE TIVEREM BARRO DE MOLDAR (OS QUE SECAM AO AR SÃO OS MELHORES), PODEM CRIAR UMA ESCULTURA JUNTOS(AS).

OUTRA IDEIA É UM BEIJO DA MÃE OU DO PAI. PÕE-LHE BATOM E PEDE-LHE QUE BEIJE UM CARTÃO. DEPOIS, PEDE A UM ADULTO PARA O PLASTIFICAR.



VÊ AS ATIVIDADES "A BANDEIRA E O LEMA DA FAMÍLIA" E "O TELEMÓVEL DE ALGUÉM ESPECIAL" PARA TERES OUTRAS IDEIAS.



LIVRO DE RECEITAS





ALGUMAS RECEITAS PODEM SER TRANSMITIDAS DE PAIS PARA FILHOS. MESMO QUE AGORA NÃO QUEIRAS COMEÇAR A COZINHAR, QUANDO FORES ADULTO(A) SERÁ MARAVILHOSO COZINHARES ALGO QUE A TUA MÃE OU PAI GOSTASSE DE COZINHAR. ELA/ELE PODE DAR-TE DICAS ESPECIAIS PARA MELHORAR A RECEITA.

PODE TAMBÉM SER SOBRE JARDINAGEM, ARTESANATO OU QUALQUER CONHECIMENTO QUE A TUA MÃE OU PAI GOSTARIA DE TE TRANSMITIR QUANDO FORES MAIOR.



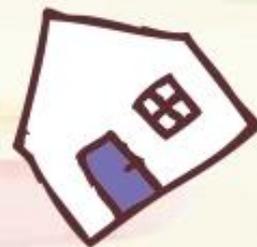
O LIVRO DA FAMÍLIA





ARRANJA UM BLOCO DE PAPEL GRANDE E COMEÇA A ESCREVER COISAS COMO "O MEU FILME FAVORITO", "O MEU LIVRO FAVORITO". TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA TÊM A OPORTUNIDADE DE ESCREVER COISAS E LENTAMENTE O LIVRO COMEÇA A FICAR CHEIO COM CURIOSIDADES SOBRE A TUA FAMÍLIA. O LIVRO RETRATA A FAMÍLIA NAQUELE MOMENTO.

PODES DEIXAR O BLOCO NUM LUGAR ONDE QUALQUER PESSOA PODE ACRESCENTAR COISAS, EM QUALQUER ALTURA.



ESCREVER UMA CARTA





PODES ESCREVER UMA CARTA À TUA MÃE OU PAI SOBRE AS TUAS MEMÓRIAS DELA/DELE COMO PAI/MÃE. SE ELA/ELE CONSEGUIR, PODE RESPONDER-TE POR CARTA.

LER E ESCREVER CARTAS SÃO UMA ÓTIMA FORMA DE CONVERSAREM UM COM O OUTRO, E ESTAS PODEM SER GUARDADAS PARA SEMPRE. PODES USAR A ATIVIDADE "UMA CARTA PARA A MÃE OU PAI".



LER HISTÓRIAS
EM CONJUNTO





LEIAM QUALQUER COISA DESDE REVISTAS, BANDA DESENHADA, LIVROS DE HISTÓRIAS FAVORITOS, JORNAL.

ESTAREM PRÓXIMOS(AS) A LER EM CONJUNTO É MARAVILHOSO.





criação de joalheria e construção de legos





FAZ COLARES E BRACELETES USANDO CONTAS, BOTÕES OU ATÉ MESMO MASSA SECA. SE A TUA MÃE OU PAI NÃO OS PUDER FAZER, PODE AJUDAR-TE A ESCOLHER AS CORES.

CONSTRÓI LEGOS COM A TUA MÃE OU PAI, DESDE MURALHAS, FORTES OU ATÉ MESMO CIDADES IMAGINÁRIAS COMPLETAS. TENTA CRIAR UM PADRÃO COM PEÇAS DE DIFERENTES CORES.

PODES PENSAR SOBRE CADA COR COMO SIGNIFICANDO ALGO IMPORTANTE PARA TI, COMO UMA MEMÓRIA OU ALGO QUE ADORAS EM RELAÇÃO À TUA MÃE OU PAI.





PODES CRIAR UMA LISTA DE TODAS AS CANÇÕES QUE A TUA MÃE OU PAI GOSTOU DE OUVIR AO LONGO DA VIDA.

PODES PERGUNTAR-LHE PORQUE É QUE GOSTA DE CADA UMA DESTAS CANÇÕES

PODEM ESCOLHER UMA CANÇÃO FAVORITA EM CONJUNTO E SE ELA/ELE ESTIVER NO HOSPITAL OU NUMA UNIDADE DE CUIDADOS PALIATIVOS, PODEM COMBINAR OUVIR A CANÇÃO FAVORITA AO MESMO TEMPO.

