

Férias em família: Tempo, natureza e bem-estar**Comportamento****Férias em Família:
Tempo, Natureza
e Bem-Estar**

pág. 09

Férias em Família: Tempo, Natureza e Bem-Estar

Nas férias escolares, é crucial criar momentos de bem-estar em família para fortalecer os laços e promover a saúde emocional. A conexão com a natureza se destaca como uma estratégia valiosa, proporcionando não apenas um refúgio tranquilo, mas também contribuindo para a harmonia emocional. Em São Caetano do Sul, as áreas de lazer oferecem experiências divertidas para todas as idades, incentivando momentos relaxantes ao ar livre.

Investir em áreas de lazer não é apenas uma escolha pessoal, mas também uma ação de política pública voltada para o bem-estar coletivo. Valorizar espaços que promovem atividades recreativas e contato com a

natureza beneficia não apenas famílias individuais, mas toda a comunidade, tornando-se um compromisso compartilhado para uma sociedade mais resiliente.

Durante o período de férias, reserve tempo para brincar, descansar e promover o diálogo em família. Incorporar atividades diferentes da rotina cotidiana é essencial para criar momentos significativos. Cada experiência familiar se transforma em memórias afetivas, fortalecendo laços e desempenhando um papel crucial no desenvolvimento humano.

Que este período de férias seja repleto de tempo bem aproveitado, promovendo o equilíbrio entre brinca-



deiras, descanso e diálogo. Que essas experiências contribuam para um presente e futuro emocionalmente saudáveis.



Fabiana Todeschini
Clínica Espaço do Pensar
(11) 97541-9248
Rua Prudente de Moraes, nº 184 -
Bairro Santa Paula - São Caetano do Sul

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Desperta São Caetano**Página:** 9