

Comemorado no Brasil em 12 de outubro, o Dia das Crianças é uma ótima oportunidade para os pais, responsáveis e as escolas ensinarem sobre consumir com consciência e responsabilidade. É uma data importante para refletir sobre consumo, necessidade de compra e economia doméstica.

Juntos, o PROCON CAMPINAS e o PIC (Programa Primeira Infância Campineira), sonham com um futuro melhor para todas as crianças e trabalham todos os dias para que isso seja realidade.

A infância é uma fase de formação da personalidade e de hábitos que poderão se manter na vida adulta, assim, é importante que a família reflita, principalmente sobre os seus próprios hábitos de consumo, uma vez que as crianças se espelham nos adultos.

Com a internet e a televisão, as crianças estão cada dia mais expostas ao consumo e ainda não conseguem compreender as complexidades dessa relação.

Por isso, vale conversar com os pequenos, observando sempre a fase de desenvolvimento em que estão, sobre as pressões consumeristas, consumismo, publicidade e adoção de hábitos saudáveis, inclusive, de consumo.



## CONVERSE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DINHEIRO

Converse sobre a importância do dinheiro e sobre o uso de cartões de crédito. Por ser um meio de pagamento bastante utilizado na atualidade, muitas crianças podem não ter a real noção do funcionamento de um cartão. Por esse motivo, vale explicar que cartão de crédito é para ser utilizado como algo emergencial, que os valores gastos no mês anterior serão cobrados no mês seguinte; que parcelar a fatura pode trazer juros sobre a dívida e que esse valor sairá de algum lugar do orçamento da família.

## CUIDADOS COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES NAVEGANDO NA INTERNET:

Especialistas recomendam que crianças menores de dois anos de idade não tenham acesso às telas. Já para as demais idades, a orientação é limitar o tempo de acesso.

O ideal é que a família procure substituir as telas por outras atividades, **incentivando o convívio familiar, a interação social, as atividades esportivas e o contato com a natureza.**

Crianças e adolescentes devem ser monitorados ao navegarem na Internet.

Há nas redes sociais e lojas de aplicativos mecanismos de controle parental, que permitem controlar o tempo e restringir o acesso.

Atenção também aos jogos eletrônicos!

### ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Procure limitar o tempo das crianças na TV, smartphones, tablets e internet.

#### ATIVIDADES AO AR LIVRE:

Leve a criança para passear em locais onde possa ter contato com a natureza. Campinas tem parques, praças e ciclovias para atividades esportivas e de lazer para toda a família.



#### DOAÇÃO DE BRINQUEDOS:

Como as crianças crescem rápido e acabam por abandonar os seus brinquedos com o passar da idade, uma boa iniciativa é doar os brinquedos antigos e em bom estado para instituições, onde eles serão aproveitados. Outra dica legal é organizar uma feira de troca de brinquedos e deixar que a criança realize a troca.

#### RESGATE DE BRINCADEIRAS ANTIGAS:

Procure resgatar brincadeiras antigas que estimulem a criatividade da criança.

