

# 1 COVID-19 Cuidados Parentais Tempo de Qualidade

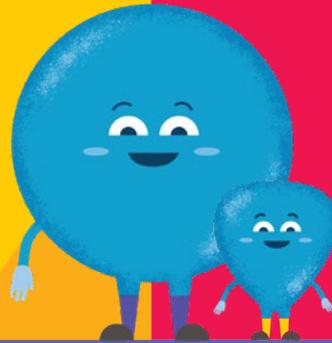
Não pode ir trabalhar? As escolas estão fechadas? Preocupado com dinheiro? É normal se sentir estressado e sobrecarregado.

O fechamento das escolas também representa a chance de construir relacionamentos melhores com as crianças e adolescentes. Tempo hábil para um papo "olho no olho" é divertido e de graça. Faz as crianças se sentirem amadas e seguras e mostra o quanto são importantes.

## Separe um tempo específico para cada criança.



Podem ser só 20 minutos ou até mais – depende de nós. Fazer no mesmo horário a cada dia vai gerar expectativa nas crianças e adolescentes.



## Pergunte aos seus filhos o que eles gostariam de fazer.



Escolher constrói auto confiança. Se eles escolherem algo que não permite distanciamento físico, então, essa é a chance de conversar com eles sobre o que está acontecendo hoje. (veja mais, a seguir)



## Ideias para bebês e pequeninos

- > Copie suas expressões faciais e sons
- > Cante músicas, faça músicas com potes e colheres
- > Faça pirâmides de copos e blocos
- > Conte histórias, leia livros, ou compartilhe figurinhas



## Desligue a televisão e os celulares. Esse é um tempo livre de vírus.

## Ideias para adolescentes

- > Conversem sobre o que gostem: esportes, música, TV, celebridades, amigos
- > Saiam para caminhar – em volta de casa ou pelo quintal
- > Façam exercícios juntos ao som daquela música favorita

## Ideias para crianças maiores

- > Leiam um livro ou observem figuras
- > Saiam para caminhar – em volta de casa ou pelo quintal
- > Dançam conforme a música ou cantem canções!
- > Façam tarefas juntos - transformem o cozinhar e o faxinão em um jogo!
- > Ajude com as lições de casa da escola

**Ouçá-os, enxergue-os.  
Dê-lhes sua total atenção.  
E divirtam-se!**

Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 2 COVID-19 Cuidados Parentais Mantendo uma Atitude Positiva

É difícil se sentir positivo quando nossas crianças e adolescentes estão nos deixando loucos. Geralmente, terminamos dizendo "parem com isso!", mas crianças estão muito mais para fazerem o que pedimos se lhes dermos instruções positivas e milhares de parabéns por aquilo que elas fizeram certo.

## Fale o comportamento que você quer ver

Utilize palavras positivas quando estiver falando para sua criança o que fazer, como, por exemplo: "Tira suas roupas daqui, por favor?!" (ao invés de '- Não faça bagunça!')

## Está tudo na maneira como se fala

Gritar com seus filhos vai só deixar você e eles mais estressados e chateados. Então, para ter a atenção de seus filhos, chame-os pelos seus nomes. Faça isso com um tom de voz calmo.

## Elogie seus filhos quando fizerem algo bom

Tente elogiar sua criança ou adolescente por algo que fizeram bem. Pode ser que eles não revelem, mas você os verá repetindo essa boa ação novamente. Isso também reafirmará que você cuida e se importa com eles.



## Fala sério

Será que seu filho pode realmente fazer o que você está pedindo? É muito difícil para uma criança ficar quieta por um dia inteiro, mas talvez eles consigam se manter quietos por 15 minutos enquanto você está em uma ligação.

## Adolescentes conectados: ajudar é preciso!

Para os adolescentes, estar conectado com os amigos é fundamental. Então, ajude-os a se conectarem pelas mídias sociais e outras formas seguras de distanciamento. Isso é algo que vocês também podem fazer juntos!



Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



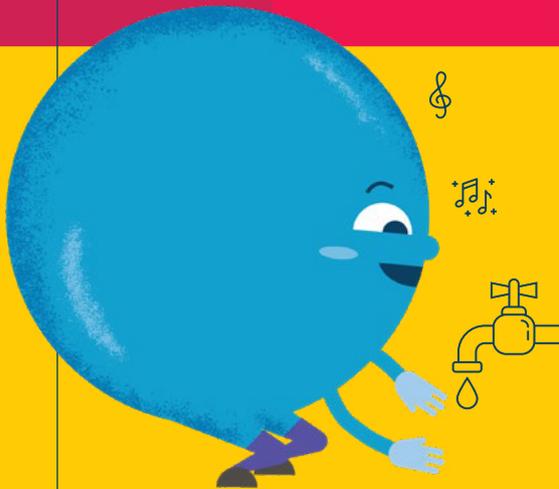
The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 3 COVID-19 Cuidados Parentais Estruturação Total!

COVID-19 bagunçou nossa rotina diária de trabalho, em casa e na escola. Isso é difícil para as crianças, adolescentes e também para você. Criar novas rotinas pode ajudar.

## Crie uma rotina diária firme, mas flexível

- Monte um horário para você e seus filhos com tempo para atividades planejadas e também tempo livre. Isso pode ajudar as crianças a se sentirem mais seguras e a se comportarem melhor.
- Crianças ou adolescentes podem ajudar a planejar a rotina do dia – como fazer um quadro de horários escolar. Elas seguirão melhor isso se ajudarem a fazê-lo.
- Inclua exercícios físicos a cada dia – isso ajuda com o estresse e com as crianças cheias de energia em casa.



## Você é um modelo de comportamento para os seus filhos

- Se você seguir mantendo distâncias seguras e se higienizando, e tratar os outros com compaixão, especialmente os que estão doentes ou em situação de risco – suas crianças e adolescentes aprenderão com você

## Ensine as crianças sobre como manter distâncias seguras

- Se estiver tudo OK em sua nação, leve as crianças para um tempo fora de casa.
- Você também pode escrever cartas e fazer desenhos para compartilhar com as pessoas. Exponha-os fora de casa para que os outros possam ver!
- Você pode tranquilizar seus filhos conversando com eles sobre como você os está mantendo a salvo. Ouça as sugestões deles e leve-as a sério.

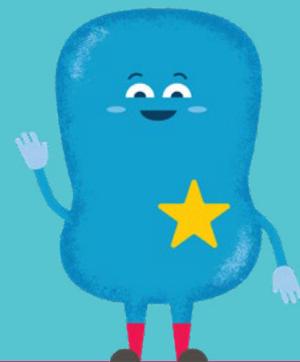
## Procure tornar divertida a higienização e o lavar as mãos

Crie uma música de 20 segundos para o momento de lavar as mãos. Dê às crianças pontos e elogie seu esforço por lavarem as mãos regularmente.

Invente um jogo para ver quem consegue tocar menos vezes o rosto (você podem marcar o placar um para o outro).

Ao final de cada dia, separem um tempo para refletir sobre o dia que passou. Conte aos seus filhos uma coisa boa ou engraçada que fizeram.

Comemore tudo o que você fez de bom hoje. **Você é TOP!**



Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 4 COVID-19 Cuidados Parentais Mau Comportamento

Todas as crianças eventualmente se comportam mal. Isso é normal quando estão cansadas, com fome, com medo, ou aprendendo a serem mais independentes. E elas podem nos enlouquecer quando estão presas em casa!

## Redirecionar

Perceba antecipadamente cada mau comportamento e redirecione a atenção de seus filhos do mau para um bom comportamento.  
Pare antes que comece! Quando elas começarem a ficarem inquietas, você pode distraí-las com alguma coisa interessante ou divertida: "Vamos dar uma volta!"

## Pare por um instante

Está quase surtando? Dê uns 10 segundos a si mesmo. Inspire e expire pausadamente por cinco vezes. Então, tente reagir com mais calma.

Milhões de pais dizem que isso ajuda - E MUITO.

## Gestão de Consequências

Consequências ajudam a ensinar nossas crianças sobre assumir a responsabilidade pelo que fazem. Isso permite discipliná-las de maneira controlada e é mais efetivo do que bater ou gritar.

Permita que as crianças tenham mais uma chance de seguir suas ordens antes que tenham de lidar com as consequências

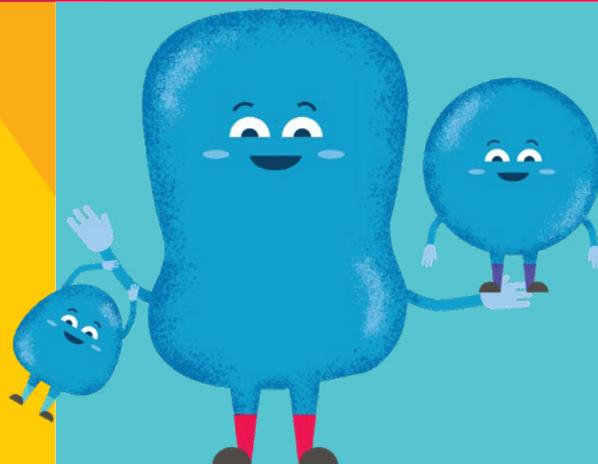
Tente ficar calmo ao aplicar a consequência

Certifique-se de que você pode seguir firme com a consequência. Por exemplo, guardar o celular de um adolescente por uma semana é muito difícil de reforçar. Privar o uso por uma hora é algo mais realista.

Assim que acabar a gestão das consequências, dê aos seus filhos a chance de fazer algo bom e os elogie por isso.

## Continue utilizando as dicas 1 a 3

Tempo a sós "olho no olho", elogio por estarem sendo bons e rotinas planejadas irão reduzir os episódios de mau comportamento.  
Dê tarefas simples às crianças e aos adolescentes mas que demandem responsabilidades. Apenas se certifique de é algo que elas sejam capazes realmente de fazer. E quando elas fizerem, lembre-se de parabenizá-las!



Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 5 COVID-19 Cuidados Parentais

## Mantenha a Calma e Gerencie o Estresse

Esse é um período estressante. É preciso cuidar de si para poder dar suporte aos filhos.

### Você não está sozinho

Milhões de pessoas têm os mesmos medos que nós. Procure alguém com quem você possa conversar sobre como está se sentindo. Escute-os. Evite as mídias sociais que podem te fazer sentir pânico.

### Pausa para relaxar

Todos nós precisamos de um intervalo de vez em quando. Quando seus filhos estiverem dormindo, faça algo divertido e relaxante para você. Faça uma lista de atividades saudáveis que VOCÊ gosta de fazer. Você merece!

### Ouçá seus filhos

Esteja aberto e ouça seus filhos. Eles irão procurar você em busca de conforto e apoio. Ouça seus filhos quando eles compartilharem com você como estão se sentindo. Aceite como se sentem e dê a eles conforto.



### Pare um pouco

1-minuto de atividade relaxante que você pode fazer quando estiver sob estresse ou preocupação

- Passo 01: organize um local
  - Encontre uma posição confortável para sentar, com seus pés tocando totalmente o chão e suas mãos repousando sobre seu colo.
  - Se você se sentir confortável, feche os seus olhos.
- Passo 02: pensar e sentir o corpo
  - Pergunte a si: "o que estou pensando agora?"
  - Perceba seus pensamentos. Perceba se eles estão negativos ou positivos.
  - Perceba como estão suas emoções. Perceba se elas são de felicidade ou não.
  - Perceba como está seu corpo. Perceba qualquer local de dor ou tensão.

- Passo 03: Foque em sua respiração
  - Ouçá sua respiração na medida em que você inspira e expira.
  - Você pode por sua mão na região abdominal e sentir a subida e descida do abdômen durante a respiração.
  - Você pode querer dizer a si: "Está tudo bem. Seja o que for, estou bem".
  - Então, apenas ouça sua respiração por alguns instantes.
- Passo 04: Voltando da pausa
  - Perceba como todo o seu corpo está se sentindo.
  - Ouçá os sons à sua volta no local onde você está.
- Passo 05: Refletindo sobre a pausa
  - Pense um pouco: "eu me sinto diferente de fato?"
  - Quando você estiver bem, abra seus olhos.

Parar um pouco também pode ajudar quando seu filho estiver te irritando ou tiver feito algo errado. Isso te permite agir com mais calma. Respirar fundo algumas vezes ou tentar se conectar com os sentimentos de seus vizinhos podem ainda fazer uma grande diferença. Você pode Parar um Pouco também com seus filhos!

Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 6 COVID-19 Cuidados Parentais

## Conversando sobre a COVID-19

Esteja disposto a conversar. Eles já vão ter ouvido falar algo sobre o vírus. Silêncio e segredos não protegem nossas crianças. Honestidade e franqueza, sim. Pense no quanto eles irão entender. Você é quem os conhece melhor!

### Esteja aberto e ouça

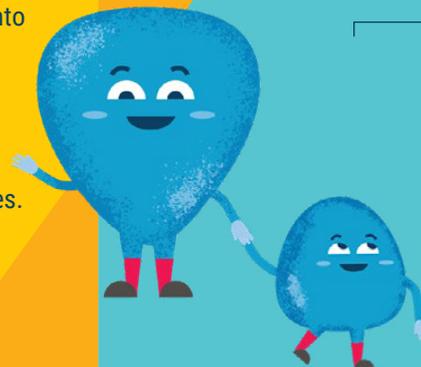
Permita seu filho falar livremente. Faça perguntas mais abertas ao invés de "sim" ou "não" e descubra o quanto eles já sabem sobre a doença.

### Seja honesto

Sempre responda verdadeiramente às perguntas deles. Pense na idade da criança e no quanto ela consegue entender.

### Seja solidário

Seus filhos podem estar com medo ou confusos. Dê-lhes espaço para compartilharem como estão se sentindo e mostre que você está ali por eles.



### Está tudo bem não saber todas as respostas

É tranquilo dizer: "Nós não sabemos, mas estamos trabalhando nisso; ou nós não sabemos, mas acreditamos que..." Use isso como uma oportunidade para aprender algo novo com seus filhos!

### Heróis e não agressores (bullies)

Explicar que o COVID-19 não tem nada a ver com a aparência das pessoas, nem com o lugar de onde elas são, nem ainda com a língua que falam. Conte para seus filhos que nós podemos ser compassivos com as pessoas que estão doentes e com as pessoas que estão cuidando delas. Procure histórias de pessoas que estão trabalhando para combater a pandemia e estão cuidando de pessoas doentes.

### Existem várias histórias acontecendo pelo mundo afora

Algumas podem não ser verdadeiras. Por favor, faça uso de fontes confiáveis: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

e

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>  
da OMS e UNICEF.

### Finalize com boas notícias

Confira se seus filhos estão bem. Relembre-os de que você se importa com eles e de que eles podem falar com você sempre que quiserem. Então, façam alguma coisa divertida juntos!

Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.