

# COVID-19 e Parentalidade

Adaptado de: Tips for parenting during the coronavirus (COVID-19) outbreak, Parenting for Lifelong Health initiative, OMS

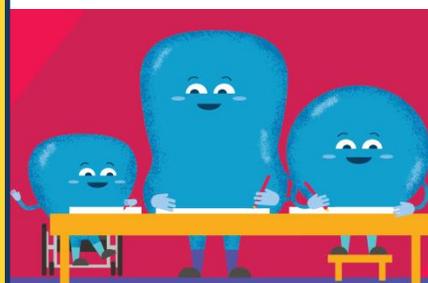


## 1 Tempo de Qualidade

- ✓ Todos os dias guarde um tempo para cada criança e mantenha um horário regular
- ✓ Pergunte aos seus filhos o que querem fazer no vosso tempo juntos
- ✓ Desligue a televisão e o telemóvel – crie tempo livre de vírus
- ✓ Dê a sua total atenção e divirtam-se!

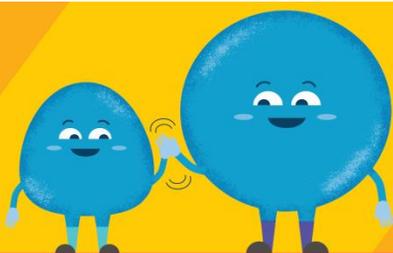
Não pode ir trabalhar?  
As escolas estão fechadas?  
Preocupado com dinheiro?  
É normal que se sinta estressado e sobrecarregado

**Aproveite a oportunidade de construir relacionamentos melhores, faça com que as crianças se sintam amadas e seguras!**



É difícil manter uma atitude positiva quando as nossas crianças nos deixam loucos.

**As crianças são mais colaborantes com instruções positivas e muitos parabéns pelo que fizeram corretamente!**



## 2 Atitude Positiva

- ✓ Fale com os seus filhos utilizando um tom de voz calmo e sem gritar, usando os seus nomes e com palavras positivas
- ✓ Elogie os seus filhos quando fizerem algo bem, faça que se sintam importantes
- ✓ Ajude os seus filhos a manterem o contacto com amigos e familiares

## 3 Criar Rotinas

- ✓ Crie com a ajuda dos seus filhos uma rotina diária firme, mas flexível!
- ✓ Mantenha exercício físico regular
- ✓ Procure tornar divertida a lavagem das mãos e ensine como manter uma distância segura
- ✓ Aproveitem o fim da tarde para refletir sobre o dia que passou e celebrem as coisas boas que fizeram!

A COVID-19 alterou completamente as nossas rotinas de trabalho, casa e escola.

**A quebra nas rotinas é difícil para si, mas também é difícil para as crianças e adolescentes. Criar novas rotinas pode ajudar!**

9 am	
10 am	
12 pm	
12.10 pm	
1 pm	
2 pm	



# COVID-19 e Parentalidade

Adaptado de: Tips for parenting during the coronavirus (COVID-19) outbreak, Parenting for Lifelong Health initiative, OMS



Todas as crianças se portam mal alguma vez. É normal quando estão cansadas, com fome, com medo, ou quando querem ser mais independentes.

A gestão do comportamento dos seus filhos é sempre difícil, e ainda mais quando estão presos em casa. Pare, respire fundo e tente reagir de forma responsável!

## 4 Mau Comportamento

- ✓ Tente perceber atempadamente um mau comportamento e redirecione a atenção do seu filho para um bom comportamento
- ✓ Faça perceber as consequências das suas ações, a responsabilização é mais efetiva que bater ou gritar!
- ✓ Evite reagir de forma intempestiva, respire fundo!



## 5 Manter a Calma

- ✓ Não está sozinho! Ligue aos seus amigos e conhecidos e fale sobre a sua experiência. Evite ver notícias se o fizerem sentir ansioso
- ✓ Faça um intervalo, relaxe!
- ✓ Oïça os sentimentos dos seus filhos
- ✓ Se estiver muito estressado, pare! Procure um lugar confortável, respire fundo e faça uma pausa

Estamos num período incerto e estressante, mas não é a única pessoa nesta situação.

É preciso cuidar bem de si para poder cuidar e ajudar os seus filhos!



Todas as crianças e adolescentes já devem ter ouvido falar do vírus, mas podem não compreender bem a informação.

Esteja disponível para falar com as crianças, não guarde segredo, ninguém melhor que você sabe como falar com os seus filhos!

## 6 Conversar

- ✓ Esteja disponível para falar livremente com os seus filhos, descubra o que eles sabem e o que os preocupa
- ✓ Fale da pandemia e dos seus heróis, faça-os sentir uma parte importante do combate ao vírus
- ✓ No fim da conversa façam alguma coisa divertida ou acabe com uma boa notícia!

