

2 COVID-19 Cuidados Parentais Tempo de Qualidade

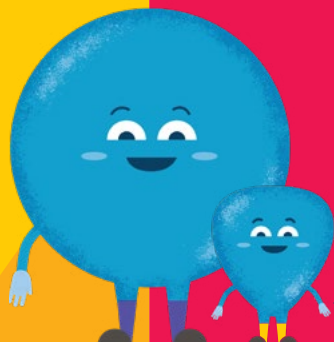
Não pode ir trabalhar? As escolas estão fechadas? Preocupado com dinheiro? É normal se sentir estressado e sobrecarregado.

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.