

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.

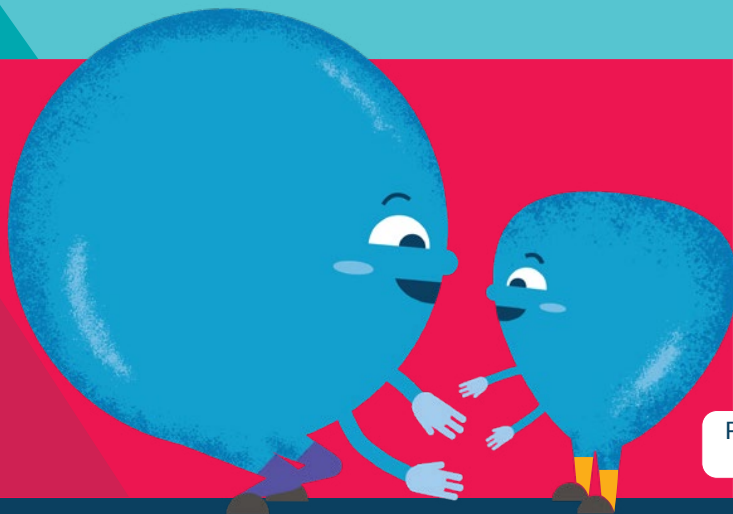


Fala sério

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.