

9 COVID-19 Cuidados Parentais

Harmonia familiar em casa

Quando criamos relacionamentos pacíficos e amorosos, crianças sentem-se mais seguras e mais amadas. Linguagem positiva, escuta ativa e empatia ajudam a manter um ambiente familiar pacífico e feliz em tempos estressantes.

Somos o exemplo para nossos filhos

- A forma como conversamos e como nos comportamos diante dos outros é uma grande influência sobre como as crianças e adolescentes também se comportam
- Tente falar de forma gentil com todos da família, adultos e crianças
- A má comunicação entre os adultos da casa pode causar um impacto negativo nas crianças
- Quanto mais praticamos relacionamentos pacíficos e amorosos com as crianças, mais seguras e amadas elas se sentirão

Divida as obrigações

- Cuidar de crianças e familiares é uma tarefa difícil que pode ficar muito mais fácil quando as responsabilidades são divididas
- Tente dividir as tarefas domésticas, o cuidado com as crianças e outras responsabilidades igualmente entre os membros da família
- Crie um cronograma com "tempo livre" e "trabalho" com os outros adultos da sua casa
- Se estiver se sentindo cansado ou estressado, peça ajuda para que possa descansar um pouco

Sentindo-se estressado ou irritado?

- Pare por dez segundos. Inspire e expire devagar cinco vezes. Depois disso, tente responder com calma. Milhões de pais dizem que isso ajuda MUITO!
- Afaste-se quando perceber que a conversa está virando discussão e vá para outro cômodo ou para fora de casa se for possível
- Consulte os folhetos de dicas "Quando ficamos bravos" e "Mantenha a calma e lide com o estresse"

Utilize uma linguagem positiva. Funciona!

- Diga às outras pessoas o que você quer que elas façam em vez de o que você não quer que elas façam: Em vez de "Pare de gritar", tente pedir "Por favor, fale mais baixo"
- Elogios fazem as pessoas se sentirem reconhecidas e bem consigo mesmas. Dizer coisas simples como "Obrigado por lavar a louça" ou "Obrigado por cuidar do bebê" podem fazer uma grande diferença

Coisas legais para se fazer em família

- Faça cada membro da família se revezar todos os dias na escolha de uma atividade para todos participarem
- Encontre maneiras de passar um tempo fazendo algo legal com seu parceiro e com os outros adultos da sua casa também!

Ouçã com empatia e interesse

- Preste atenção quando alguém conversar com você
- Demonstre abertura e que está ouvindo o que a pessoa está dizendo
- Pode até ser útil resumir o que ouviu antes de responder: "Então você está me dizendo que..."



Clique [AQUI](#) para obter recursos úteis e suporte caso esteja presenciando violência doméstica

Para obter mais informações, clique nos links a seguir:

DICAS DA OMS

DICAS DO UNICEF

OUTROS IDIOMAS

FONTES BASEADAS EM EVIDÊNCIAS