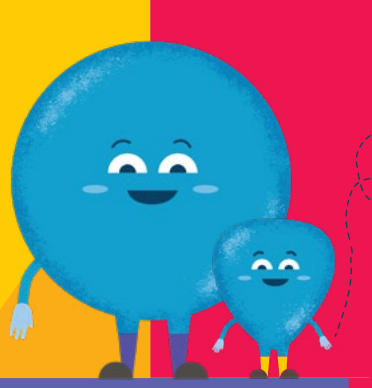
1 COVID-19 Cuidados Parentais
Tempo de Qualidade

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

Nós também podemos encarar esse momento como uma oportunidade 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
- Dancem 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

Ouça-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.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.