

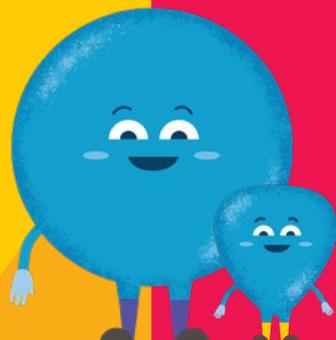
# 1 COVID-19 Cuidados Parentais tempo de qualidade

Não pode ir trabalhar? As escolas estão fechadas? Está preocupado com dinheiro? É normal sentir-se stressado e sobrecarregado.

O encerramento das escolas também é uma oportunidade para melhorar o relacionamento com as crianças e adolescentes. Pode ser um tempo para estarem juntos: gratuito e divertido. Faz com que as crianças se sintam amadas e seguras e mostra o quão são importantes para si.

## Dedique um tempo específico para cada criança

Pode demorar apenas 20 minutos ou até mais - depende de nós. Pode ser no mesmo horário todos os dias, para que crianças ou adolescentes criem expectativas sobre o momento.



## Pergunte ao seu filho/a o que ele gostaria de fazer

Pedir ajuda para reforçar a autoconfiança. Se, por exemplo, eles escolherem algo que não permite o distanciamento físico, então, é uma oportunidade de conversar sobre o que está a acontecer à nossa volta. (leia mais, abaixo)

## Ideias para bebés e crianças pequenas



- > Imita as suas expressões faciais e sons
- > Cante canções, utilize materiais do quotidiano para fazer música, como talheres a bater nos pratos ou painéis.
- > Empilhar copos ou cubos.
- > Conte uma história, leia um livro ou partilhe imagens

**Desligue a TV e o telefone. Este é um tempo livre de vírus.**

## Ideias para adolescentes

- > Conversem sobre: desporto, música, TV, celebridades, amigos
- > Preparem o vosso prato preferido em conjunto
- > Façam exercício físico juntos ao som da sua música favorita

## Ideias para crianças pequenas

- > Leia um livro ou veja fotos
- > Façam desenhos com lápis de cor e canetas de feltro
- > Dancem ou cantem músicas!
- > Façam uma tarefa juntos - transformem as lides domésticas (cozinhar, limpar...) em brincadeiras! game!
- > Ajude nos trabalhos da escola

**Ouçá-os, olhe para eles. Dê-lhes toda a sua atenção. Divirtam-se!**

Para mais informações, clique nos links abaixo

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

<https://covid19.min-saude.pt/espaco-crianca-2/>

<https://www.coronakids.pt/>



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.