# 3 COVID-19 Parentalidade Estructurar

**COVID-19 retirou nosso rutina diária de trabalho, casa y escola**
**Isso e difícil para crianças, adolescentes e para você. Fazer novas rutinas pode ajudar.**

## Crie uma rotina diaria flexivel, mas consistente

- Faça uma rutina para você e seus filhos para atividades estruturadas e tempo livre. Isso pode ajudar as crianças a sentir-se mais seguro e melhorar o comportamento.
- Crianças o adolescentes podem ajudar a planejar a rutina do dia, como fazer um horário escolar. As crianças seguirão melhor a rutina quando o fizerao juntos.
- Inclua exercícios todos os dias- isso ajuda no estresse e nas crianças com muita energia em casa.

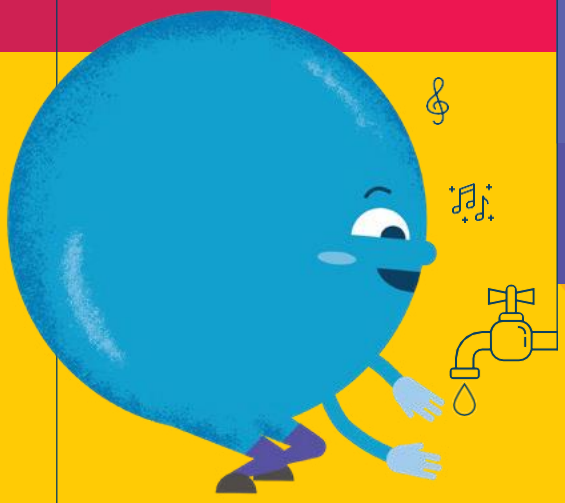
## Ensine seu filho/a a manter distâncias seguras

- Se estiver tudo bem no seu país, leve as crianças para fora.
- Você tambem pode escrever cartas e desenhar figuras para compartilhar com as pessoas. Coloque-as fora de sua casa para que os otros vejam.
- Você pode tranquilizar o seu filho/a falando sobre como está se mantendo seguro. Ouça as sugestões e leve-as a serio.

## Torne a lavagem das mãos e a higiene divertidas

Faça uma música de 20 segundos para lavar as mãos. Adicione ações. Dê puntos as crianças e elogie a lavagem regular das mãos.

Faça um jogo para ver quantas vezes podemos tocar nossos rostos com uma recompensa pelo menor número de toques. (você pode contar um com o outro)

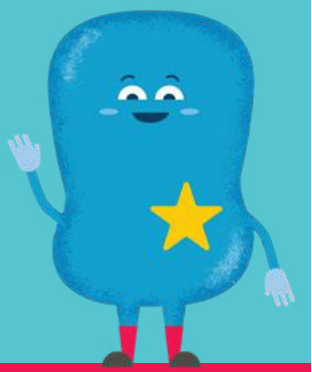


## Você e um modelo para o comportamento do seu filho/a

- Se você praticar manter distâncias e higiene, tratas os otros com compaixão, especialmente aqueles que estão doentes o vulneráveis, seus filhos e adolescentes aprenderão com você.

**No final de cada dia, toma um minuto para pensar no dia. Informe seu filho sobre uma coisa positiva ou divertida que ele fez.**

**Elogie-se pelo que se fez bem hoje. Você e uma estrela!**



Clique aqui para obter mais ideias para a parentalidade.:

OMS | UNICEF | Outras Línguas | Evidência

World Health Organization · unicef for every child · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID From the American People · Accelerate Adolescent Success Africa · CDC Centers for Disease Control and Prevention

*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.*

*Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.*