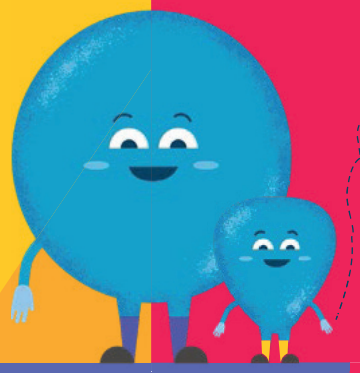
Em tempos de Coronavírus, é preciso criar um ambiente de amor, carinho e segurança para sua família.

Confira algumas dicas de como passar esse tempo.

1 COVID-19 Cuidando da Família
Tempo de Qualidade

Reserve um tempo para interagir com cada criança e cada adolescente

Em algum momento do dia, separe um tempo livre com suas crianças. Ouça o que elas têm para falar.



Pergunte as crianças e adolescentes o que eles gostariam de fazer

Ideias de atividades para bebês

- Copie suas expressões faciais e sons.
- Cante músicas, faça músicas com potes e colheres.
- Conte histórias, leia livros, ou compartilhe figurinhas.

Desligue a televisão e os celulares. Esse é um tempo livre com as crianças.

Ideias para adolescentes

- Converse sobre o que eles gostam: esporte, música, séries de TV, celebridades, amigos.
- Façam exercícios juntos ao som daquela música favorita.
- Aproveite este momento para conversar de maneira virtual com amigos e use a tecnologia a favor deles.

Ideias para crianças

- Leia um livro e faça desenhos.
- Jogue, faça brincadeiras, como a amarelinha dentro de casa.
- Dance conforme a música ou cante canções!
- Faça tarefas juntos - transforme o cozinhar e o faxinão em um jogo!
- Ajude com as lições de casa da escola.

É muito importante ouvir o que as crianças e os adolescentes têm para falar. Brinque e converse sempre! Divirtam-se!

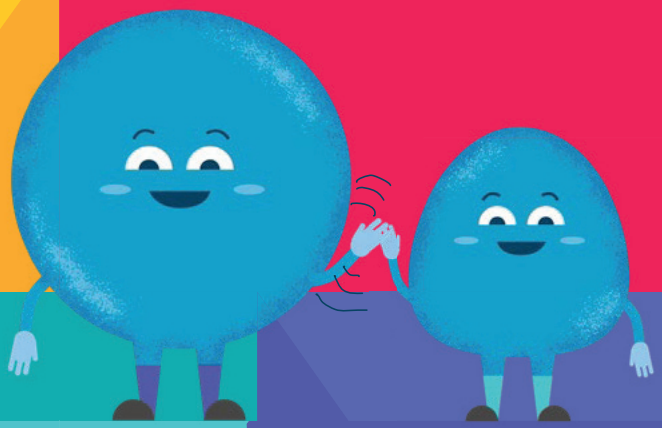
Se você for vítima ou testemunhar algum tipo de violência, denuncie! Disque 100 ou 156

2 COVID-19 Cuidando da Família
Mantendo uma Atitude Positiva

A chave é a maneira como nos expressamos!

- Fale exatamente o que você quer.
- Tome cuidado para não descontar seu cansaço nas crianças e nos adolescentes. Chame-os sempre pelos seus nomes num tom de voz calmo. Lembre-se que elas e eles precisam do seu carinho e proteção.

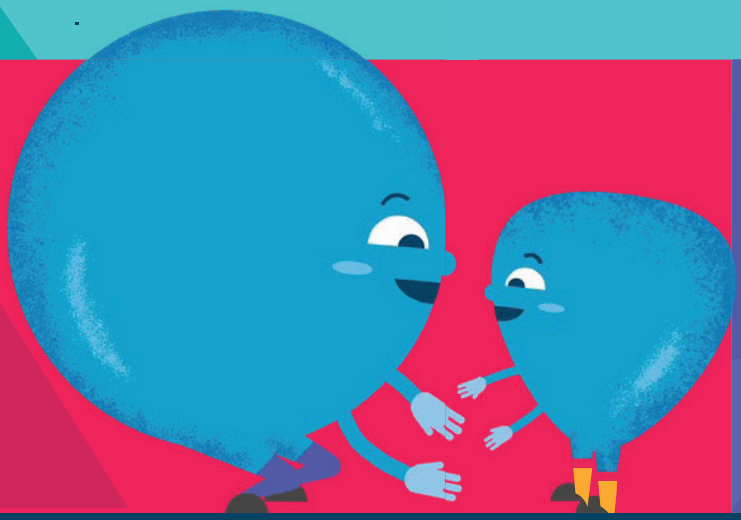
Elogie as crianças e os adolescentes quando fizerem algo bom



Mantenha a atenção das criança

- Pense em atividades para crianças que entretenham elas por mais tempo.
- Reserve um tempo sem uso da tecnologia, mas também um tempo para que ela converse com amigos virtualmente e ajude em casa.

.



Adolescentes conectados

Para os adolescentes , estar conectado com os amigos é importante.
Mas tente estabelecer um horário pra isso!

Se você for vítima ou testemunhar algum tipo de violência, denuncie! Disque 100 ou 156

3 COVID-19 Cuidando da Família
Novas Rotinas

Crie uma rotina diária firme, mas flexível

- Crianças ou adolescentes podem ajudar a planejar a rotina do dia. Elas seguirão melhor isso se ajudarem a fazê-lo.

Ensine as crianças sobre como manter distanciamento social seguro

- Você também pode escrever cartas e fazer desenhos para compartilhar com as pessoas.
- Tranquilize as crianças conversando sobre como você está mantendo elas protegidas.

Torne divertida a lavagem das mãos

- Elogie seu esforço por lavar as mãos regularmente.
- Cante uma música, invente uma brincadeira.

As crianças aprendem com você

- Se você seguir mantendo distâncias seguras e se higienizando, e tratando os outros com compaixão, especialmente os que são grupo de risco, as crianças e adolescentes aprenderão com você.

Ao final de cada dia, separem um tempo para refletir sobre o dia que passou. Conte uma coisa boa ou engraçada que fizeram.

Comemore tudo o que você fez de bom hoje.

Se você for vítima ou testemunhar algum tipo de violência, denuncie! Disque 100 ou 156

4 COVID-19 Cuidando da Família Atitudes

Redirecionar

Observe o comprtamento das crianças e quando ficarem inquietas, você pode distrai-las com alguma coisa interessante e divertida. Atenção: Nenhum tipo de atitude violenta vai resolver!

Pare por um instante

Quando você quase estiver perdendo o controle, dê uns 10 segundos a si mesmo. Inspire e expire pausadamente por cinco vezes. Então, tente reagir com mais calma.

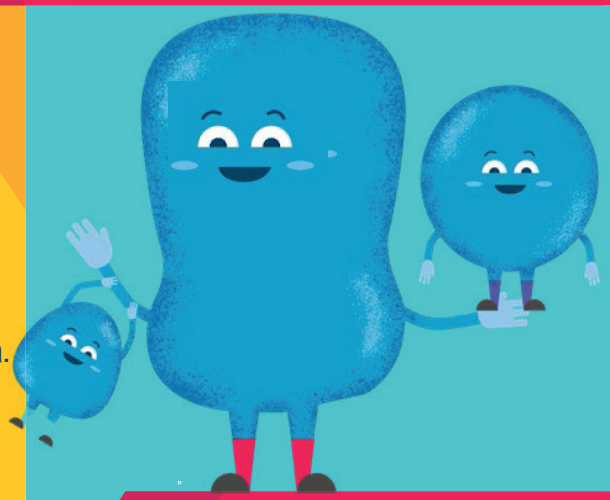
Limites e Responsabilidades

Estabelecer limites ajuda as crianças a assumirem a responsabilidade pelo que fazem. É mais efetivo que bater ou gritar.

- Construa junto com as crianças as regras e combinados. Aceite algumas sugestões e diga as suas.
- Permita que as crianças tenham mais uma chance de seguir as orientações antes que tenham de lidar com as consequências.
- Certifique-se de que você pode seguir firme com o limite. Por exemplo, guardar o celular de um adolescente por uma semana é muito difícil. Privar o uso por uma hora é algo mais fácil, realista.
- Tente ficar calmo ao estabelecer limites.
- Lembre-se sempre de que xingar, humilhar e praticar castigos físicos, como bater, são formas de violência. Se você souber de crianças e adolescentes que são vítimas de violência, denuncie!

Continue utilizando as dicas 1 a 3

- Tempo a sós "olho no olho", elogio por estarem cumprindo os combinados. As rotinas planejadas irão reduzir os episódios de conflito.
- Dê tarefas simples às crianças e aos adolescentes mas que demandem responsabilidades. Apenas se certifique de que é algo que elas sejam realmente capazes de fazer. E quando elas fizerem, lembre-se de parabenizá-las!



Se você for vítima ou testemunhar algum tipo de violência, denuncie! Disque 100 ou 156

5 COVID-19 Cuidando da Família
Mantenha a Calma

Você não está sozinho

Muita pessoas têm os mesmos medos que nós.
Peça ajuda de pessoas de confiança ou busque apoio de outros órgãos de proteção à criança. Não esqueça que você não está só.
Evite as mídias sociais que podem te deixar aflitos.

Pausa para relaxar

Todos nós precisamos de um intervalo de vez em quando.
Em tempos de Coronavírus, é fundamental cuidar da sua saúde mental. Assim, fica mais fácil cuidar da sua família e oferecer o carinho e o apoio que as crianças e os adolescentes precisam.

Ouça seus filhos

Esteja aberto quando as crianças e os adolescentes quiserem compartilhar com você como estão se sentindo. Dê a eles conforto e apoio.

Pare um pouco

1 minuto de atividade relaxante que você pode fazer quando estiver sob estresse ou preocupação

Passo 01: Organize um local
- Encontre uma posição confortável para sentar, com seus pés tocando totalmente o chão e suas mãos repousando sobre seu colo.
- Se você se sentir confortável, feche os seus olhos.

Passo 02: Pensar e sentir o corpo
- Pergunte a si: "O que estou pensando agora?"
- Perceba se seus pensamentos são positivos ou negativos.
- Perceba se suas emoções são de felicidade ou angústia.
- Atente-se para qualquer local de dor ou tensão no seu corpo.

Passo 03: Foque em sua respiração
- Ouça sua respiração na medida em que você inspira e expira.
- Você pode por sua mão na região abdominal e sentir a subida e descida do abdômen durante a respiração.
- Você pode querer dizer a si: "Está tudo bem. Seja o que for, estou bem".
- Então, apenas ouça sua respiração por alguns instantes.

Passo 04: Voltando da pausa
- Perceba como todo o seu corpo está se sentindo.
- Ouça os sons à sua volta no local onde você está.

Passo 05: Refletindo sobre a pausa
- Pense um pouco: "Eu me sinto diferente de fato?"
- Quando você estiver bem, abra seus olhos.

Parar um pouco é importante quando você estiver cansada. Isso permite que você aja com mais calma quando algo lhe irritar.
Respire fundo algumas vezes.

Se você for vítima ou testemunhar algum tipo de violência, denuncie! Disque 100 ou 156

6 COVID-19 Cuidando da Família
Conversando sobre a COVID-19

Esteja aberto e ouça

Permita que as crianças e os adolescentes falem livremente. Faça perguntas que ajudem descobrir o quanto elas já sabem.

Seja honesto

Sempre responda verdadeiramente às perguntas deles.
Pense na idade da criança e no quanto ela consegue entender.

Seja solidário

As crianças e os adolescentes podem estar com medo ou confusos. Dê-lhes espaço para compartilharem como estão se sentindo e mostre que você está ali por eles.

Tudo bem não saber todas as respostas

Tudo bem não saber as informações. Essa pode ser uma boa oportunidade para descobrirem algo novo juntos.

Respeito é Importante

Explicar que a COVID-19 não tem nada a ver com a aparência das pessoas, nem com o lugar de onde elas são, nem ainda com a língua que falam.
Fale para as crianças que devemos respeitar e ser solidários com as pessoas que estão doentes e com as pessoas que estão cuidando delas.

Existem muitas informações disponíveis circulando.

Acesse fontes de informação confiáveis:

Prefeitura de São Paulo: www.capital.sp.gov.br/

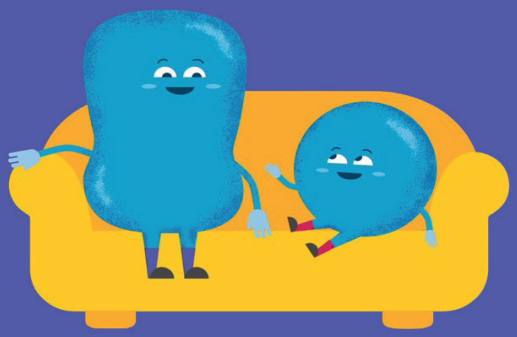
Ministério da Saúde: www.saude.gov.br

UNICEF: www.unicef.org/brazil/coronavirus-covid-19

Lembre-se que há canais de denúncia:

- disque 156 pela internet (https://sp156.prefeitura.sp.gov.br/)
- Disque 100
- Conselho Tutelar

Se você for vítima ou testemunhar algum tipo de violência, não hesite: denuncie!



Continue se cuidando! Isso tudo vai passar!

Confira se as crianças e os adolescentes estão bem. Relembre-os de que você se importa com eles e de que eles podem falar com você sempre que quiserem. Então, façam alguma coisa divertida juntos!

World Health Organization · unicef · 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.

Cidade de São Paulo