

**COMO POSSO
AJUDAR
O MEU FILHO?**

É IMPORTANTE CONVERSAR COM O SEU FILHO SOBRE ESTE ASSUNTO



Podemos ver em conjunto o
folheto que a Equipa de
Pedopsiquiatria nos enviou!





Porque tenho de estar isolado?

O isolamento ajuda a que os vírus não se espalhem tão rápido de umas pessoas para as outras. É difícil, mas não vais ficar isolado para sempre!

O que é normal sentir?

Medo, impaciência, tristeza, zanga. Todas as dúvidas que tenhas, esclarece-as com os teus familiares e professores!

O que faço estes dias todos?

- Tenta ter uma hora para acordar e ir dormir.
- Continua a fazer a tua higiene.
- Comunica com os teus amigos.
- Ajuda os adultos nas tarefas em casa.
- Não fiques o dia inteiro de pijama.
- Não fiques o dia inteiro à frente dos ecrãs.

COVID- 19 - e agora?

Sou o corona! Sou um vírus que anda por aí.
Para te protegeres de mim fica em casa, usa máscara quando saís de casa, lava bem as mãos com água e sabão ou usa desinfetante em gel.
Ah! E evita comer coisas frias e andar ao frio!



Em caso de dúvida ligue para a Saúde 24 - 808 24 24 24

EVITE IR AO SERVIÇO DE URGÊNCIA



Para dar segurança aos vossos filhos

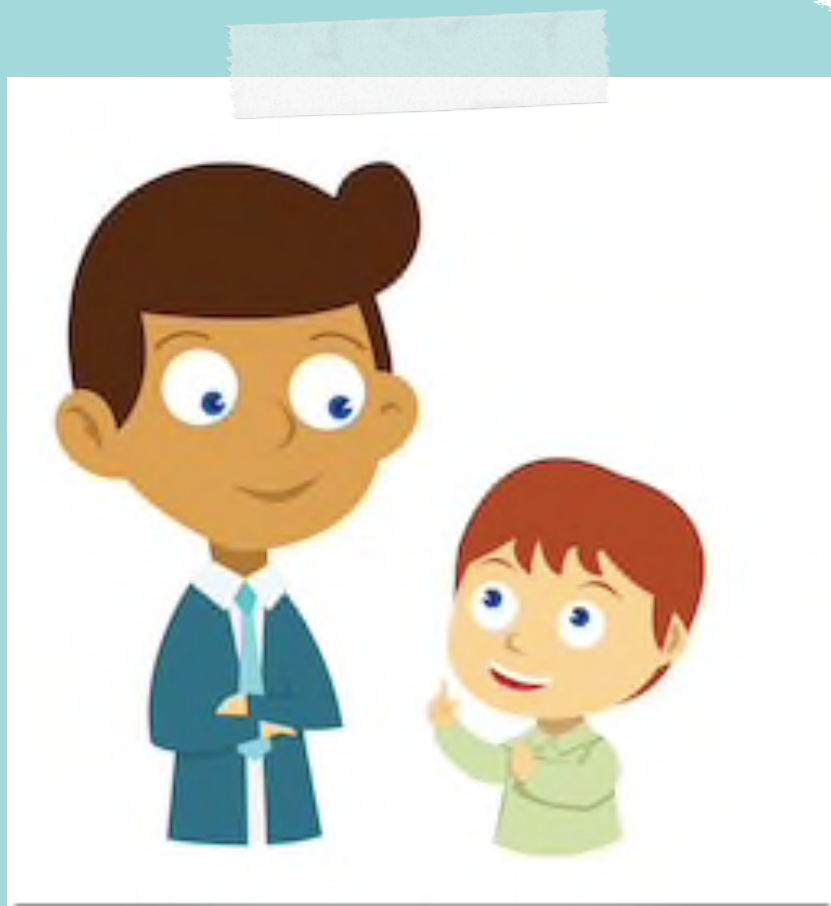
- Reforce que estão seguros em casa.
- Ouça as dúvidas, medos e preocupações e transmita tranquilidade e segurança. Será um alívio para eles.
- Partilhem entre vocês as dificuldades que estão a sentir.
- Mantenha contactos sociais à distância.
- Seja paciente e compreensivo.
- Promova que relaxem e brinquem.
- Promova um ambiente de amor, carinho, proximidade e esperança.

Para entreter durante o dia

- Mantenham rotinas.
- Criem o plano do dia e da semana.
- Mantenham exposição solar à janela.
- Façam atividade física em conjunto.
- Alimentem-se bem.
- Telefonem, façam vídeo-chamadas com os familiares e amigos.
- Joguem jogos de tabuleiro, cartas, leiam histórias...
- E não esquecer: trabalhos da escola!

Procurem ideias de atividades na Internet-são infinitas:)

**Estou aqui para te ouvir e
responder às tuas perguntas.**



**Se a criança não quiser falar,
devemos respeitar isso e não
forçar. Aguardar um momento em
que esteja disponível.**

COMO MÃE/PAI O QUE POSSO DIZER

A nossa vida ficou diferente por agora.

É normal sentires-te preocupado, todos pensamos nisto.

Quero muito ir sabendo o que tu pensas.



COMO CONVERSAR SOBRE A SITUAÇÃO

É importante explicar numa linguagem adequada à idade da criança.

Pode ser necessário repetir a mesma informação algumas vezes para a criança a compreender.

Quando não souber responder pode dizer “Não sabemos isso, existem muitos cientistas a estudar este vírus, vamos esperar para ver o que descobrem”.



COMO CONVERSAR SOBRE A SITUAÇÃO

Seja reconfortante, mas não faça promessas irrealistas.

É bom que as crianças saibam que estão seguras em casa e que estão a seguir todos os cuidados.



Não prometa que para a semana já passou, que não existem vizinhos com a doença e que a escola vai voltar rapidamente ao normal.

Diga que muitas pessoas estão a ajudar.

COMO CONVERSAR SOBRE A SITUAÇÃO



Como estão todos em casa, os pais devem evitar ver muitas notícias ou informação sobre o coronavírus na presença das crianças.

As crianças aprendem observando os pais. É importante os pais comunicarem de forma calma e positiva para as crianças se sentirem seguras.

O QUE FAZER SE PERCEBER QUE O MEU FILHO/A MINHA FILHA ESTÁ MUITO ASSUSTADO/A?

- Podemos escrever uma carta ao medo ou fazer um desenho do medo
- Podemos fazer o desenho do que pensamos/ sentimos/ saudades
- Podemos fazer a mochila das preocupações e escolher quais é que ficam com a criança e quais é que ficam com o adulto
- Podemos combinar a hora do dia das conversas difíceis (sobre tristeza, raiva, medo, saudade, o vírus, a pessoa que está doente, etc.)

Procure criar e manter uma ROTINA

As rotinas permitem que o seu filho/a sinta segurança, prevendo o que vai acontecer! Também ajudam a reduzir o comportamento menos adequado.

Defina REGRAS CLARAS e PREVISÍVEIS para as rotinas diárias

Envolva o seu filho/a na rotina definida, elogie e seja positivo quando o seu filho/a cumprir o que foi determinado.

Seja consistente - estável e previsível.

Na sua rotina diária não se esqueça de incluir tempo para BRINCAR com o seu filho/a

Sabia que quando brinca... Está a dar atenção positiva, a ensinar coisas boas ao seu filho/a e a estimular a sua criatividade. Brincar é das coisas mais importantes na vida de uma criança.

Seja um MODELO POSITIVO para o seu filho!

Seja paciente e mantenha um tom de voz calmo.

ALGUMAS ESTRATÉGIAS QUE PODEM AJUDAR

Dicas para manter a calma:

Respire fundo

Evite dar respostas ou tentar resolver quando se está a sentir zangado/a

Tente ter pensamentos positivos e de esperança
Crie um momento para cuidar de si - ler, dançar, estar um pouco sozinho/a, relaxe (conte até 4 lentamente ao inspirar e expirar)

A decorative wavy line in yellow and white on the left side of the image.

**ESTA SITUAÇÃO NÃO VAI
DURAR PARA SEMPRE...
ENCONTRAMO-NOS EM BREVE!**