



Crianças em casa

Coronavírus: como tratar o assunto com as crianças.



Líder em Mim[®]

O QUE FAZER COM AS CRIANÇAS QUE PRECISAM FICAR EM CASA?

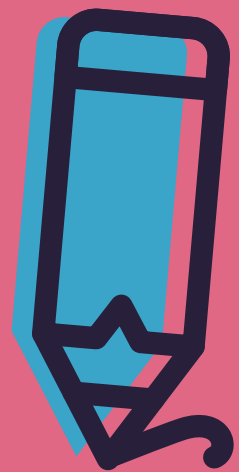
De acordo com dados levantados pelo Google, a pesquisa por “Crianças em casa” aumentou consideravelmente nos últimos dias.

Surge um desafio na vida dos adultos e das crianças:

Como organizar e aproveitar esse período em quarentena, deixando claro principalmente para as crianças que não é um período de férias?



LíderemMim[®]



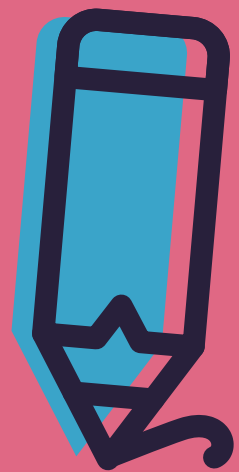
CONVERSANDO COM AS CRIANÇAS

Expliquem tudo o que está acontecendo, de maneira simples, para que eles compreendam a importância de todas as restrições e “proibições”.

Os idosos fazem parte do grupo de risco, portanto, também é importante explicar que as crianças podem ficar um tempo sem ver os avós, para garantir a saúde de todos.

Quem mora em condomínio com áreas de lazer, não pode frequentar áreas comuns, nem sair brincar com os amiguinhos.

Vale ressaltar que este momento que estamos vivendo não é de férias ou de descanso.



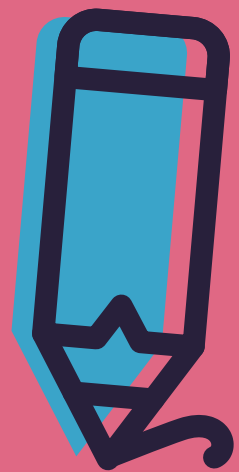
COMO TRATAR O ASSUNTO COM AS CRIANÇAS?

O primeiro passo para os pais é buscar todo tipo de informação sobre a pandemia do coronavírus. Claro, sempre em fontes sérias e com credibilidade.

Com o conhecimento adquirido, os pais se sentirão mais **seguros** para compartilharem com os filhos, destacando aquilo que é real e até mesmo desmentindo boatos. Esse cuidado, inclusive, é essencial para **controlar a ansiedade e o medo vivenciado neste momento pelas crianças.**

Nesse sentido, **uma dica pode fazer a diferença:** respeite a idade de seu filho, de forma a escolher a informação e modular o modo de transmiti-la, de acordo com a idade de cada um. **O que isso significa?** Para os mais velhos, troquem informações, incentive que eles tirem todas as dúvidas possíveis. Conversem abertamente sobre riscos, perigos e sintomas da doença provocada pelo vírus, bem como todas as formas de inibi-la.

LíderemMim®



E PARA AS CRIANÇAS MAIS NOVAS?

Aos mais novos, preferencialmente para crianças com até cinco anos de idade, explique de **maneira simples** o que considera ser essencial. Pode dizer, por exemplo, **que é uma espécie de resfriado novo e que deixa muita gente doente**. Aproveite, claro, para mostrar a importância de se **lavar as mãos com frequência e de uma boa alimentação**, deixando o corpo forte contra o vírus.

Aqui, vale uma **dica**: pergunte o que ela já sabe sobre a situação. Deixe que ela compartilhe com você o assunto e, assim, você pode extrair não apenas as informações, como também os sentimentos trazidos pelo relato. **Dessa forma, você conseguirá entender o que passa pela cabeça de seu filho e poderá definir por onde seguir o papo.**

BRINCADEIRA PARA INCENTIVAR AS CRIANÇAS A LAVAREM AS MÃOS



Brincadeira da pimenta: aqui encha uma tigela com água e pimenta em pó, cuidado para não aspirá-la e nem coçar os olhos. Peça para o seu filho mergulhar os dedos do recipiente e explique: "a pimenta representa os germes, os vírus", ela vai grudar nos dedos da criança.

Em seguida, eles peça para que a criança lave as mãos com **água e sabão** e volte a colocar o dedo na tigela. **Dessa vez, porém, a pimenta é repelida pelo sabão, explique então a importância de manter as mãos sempre limpas, com água e sabão.**



SEJA O EXEMPLO



Pais e mães sempre foram e serão exemplos para seus filhos.

Contudo, nesse caso específico do coronavírus, que tem como fator adicional a interrupção das atividades escolares, eles tornam-se a referência maior a serem copiados. Assim, é essencial que todas as ações amplamente divulgadas para a prevenção ao vírus seja não apenas mostrada aos filhos, **como também praticada.**

Higienizar bem as mãos e passar álcool gel, cobrir a boca ao tossir ou espirrar, além de manter alimentação saudável e boa hidratação são medidas que devem ser feitas, mostradas e incentivadas para os filhos de todas as idades. Afinal, não adianta transmitir todas as informações e orientações dos órgãos da saúde e não praticá-los, não é mesmo? **Ensine seus filhos que esse tipo de atitude serve não apenas para a saúde própria, como também em prol da coletividade. Isso traz mais segurança para a criança, o que pode inclusive ajudar a afastar o medo diante do cenário atual.**

Oportunidade de aprendizado socioemocional

Valores como a **solidariedade e a responsabilidade ao agir pessoal e coletivamente podem ser trabalhados com as crianças e jovens.**

Essas características podem **ajuda-las a entender e enfrentar toda a situação pela qual temos passado.**

Os pais podem abordar com seus filhos a necessidade de maior cuidado com quem tem mais idade, isso porque os idosos compõem o grupo de maior risco ao coronavírus e também pode-se explicar o que significa o **isolamento social**, abordando como esses cuidados representam uma atitude responsável para a saúde própria e para a saúde do próximo.



LíderemMim[®]

Otimismo é fundamental!

Além de todo cuidado e informação, **pais não devem esquecer de transmitir também o otimismo nesse momento.** Ele é antídoto importante contra o medo, das crianças e dos próprios pais. **É antídoto poderoso** contra a ansiedade e toda a insegurança vivida pelas crianças e jovens. Para isso, **não deixe de compartilhar com eles e destacar histórias de superação e outras informações positivas trazidas pelos noticiários.**

O avanço nos estudos sobre vacinas é um desses exemplos. Casos de pessoas que adoeceram, mas que logo se recuperaram são outros excelentes exemplos, cheios de otimismo.



LíderemMim[®]

Dicas para os pais

- Informe-se amplamente e por fontes sérias e confiáveis
- Converse com seu filho, troque muita informação
- Respeite o sentimento de cada um, inclusive o seu, tem dias mais fáceis e dias mais difíceis e está tudo bem
- Acolha e esclareça todas as dúvidas
- Seja o exemplo
- Aproveite para passar valores importantes como solidariedade e responsabilidade
- Passe otimismo: ele é um importante combustível emocional





#juntosomosmaisfortes

**Contem com a equipe Líder em mim!
Vamos passar por esse momento juntos!**



Líder em Mim[®]