

1 PARENTALIDADE | COVID-19

Ter tempo para cada criança

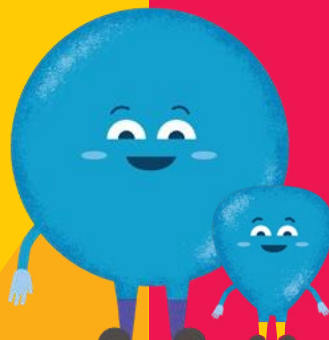
Não pode ir trabalhar? Escolas fechadas? Preocupação com o dinheiro? É normal sentir-se sob stress e em sobrecarga.

O encerramento de escolas é também uma oportunidade de melhorar as relações com as crianças e os adolescentes. Tempo de qualidade com cada criança é gratuito e divertido. Faz as crianças sentirem-se amadas e seguras, e mostra-lhes que elas são importantes.

Dedique tempo de qualidade a cada criança



Podem ser apenas 20 minutos, ou mais – depende de nós. Pode ser à mesma hora, diariamente, para que eles possam antecipar.



Pergunte à criança o que ela gostava de fazer



Escolher ajuda a desenvolver a sua autoconfiança. Se quiserem fazer algo não compatível com o distanciamento físico, é uma oportunidade para falar sobre isso. (ver o próximo panfleto)



Para fazer com o seu bebé

- ▶ Imita as expressões faciais e sons dele
- ▶ Cante e faça música com tachos e colheres
- ▶ Empilhe copos ou blocos
- ▶ Conte histórias, leia um livro e mostre imagens



Com o seu filho adolescente

- ▶ Fale sobre algo de que eles gostem: desporto, música, celebridades ou amigos
- ▶ Façam exercício físico a ouvir as músicas favoritas
- ▶ Crie um momento diário de relaxamento

Com uma criança

- ▶ Leia um livro ou veja imagens
- ▶ Crie um projeto conjunto com pinturas ou desenhos
- ▶ Dance com música ou cante cantigas!
- ▶ Façam tarefas – torne as limpezas e o cozinhar num jogo!
- ▶ Ajude com os trabalhos escolares

Ouçá-os, olhe para eles. Dê-lhes a sua atenção máxima. Divirta-se!

Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



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.

Tradução portuguesa e adaptação:



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 Apexthi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.