

# 3 PARENTALIDADE | COVID-19

## Estabelecer uma rotina

A COVID-19 retirou-nos o nosso trabalho diário e as rotinas de casa e da escola. Isto é difícil para as crianças, os adolescentes e para si. Criar novas rotinas pode ajudar.

### Criar uma rotina diária flexível mas consistente

- Crie uma rotina para si e para as crianças: tempo de atividades programadas e tempo livre. Isto ajuda-se a sentirem-se seguras e bem comportadas.
- Crianças ou adolescentes podem ajudar a planear a rotina diária – p.ex. fazer o horário escolar. As crianças cumprem melhor se tiverem ajudado a planear.
- Inclua exercício diário – isto ajuda com o stress e com crianças com muita energia em casa.



### É um modelo para o comportamento das crianças

- Se cumprir a distância de segurança e a higienização, e tratar os outros com compaixão, especialmente aqueles que estão doentes ou vulneráveis, as crianças e adolescentes aprenderão consigo.

### Explique à criança a situação atual de distância social

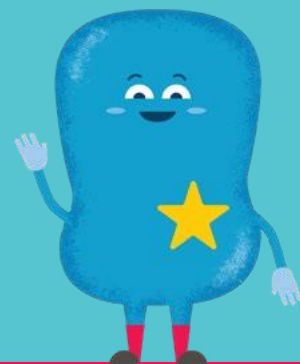
- Cumprindo as orientações das autoridades, pode fazer deslocações de curta duração.
- Pode também escrever cartas e fazer desenhos para partilhar. Ponha-os à janela ou à porta para outros os verem!
- Tranquelize a criança sobre como se estão a manter seguros. Ouça as suas sugestões e leve-as a sério.

### Torne a lavagem das mãos e a higiene divertidas

- ▼ Crie uma canção de 20 segundos para lavar as mãos. Adicione ações! Dê às crianças pontos e elogios para a lavagem regular.
- ▼ Crie um jogo para ver quão poucas vezes conseguem tocar na cara, com uma recompensa para quem tocar menos vezes (podem contar uns pelos outros).

No final de cada dia, tire um minute para pensar no dia. Diga à criança uma coisa positiva ou divertida que ela tenha feito.

Dê os parabéns a si pelo que fez bem hoje. É uma estrela!



Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)