

6 PARENTALIDADE | COVID-19

Falar sobre a COVID-19

Esteja disponível para falar. As crianças já ouviram alguma coisa sobre o vírus. O silêncio ou os segredos não as protegem. Honestidade e abertura, sim. É a pessoa que as conhece melhor – adapte à idade da criança e confirme se compreendeu.

Esteja disponível e escute

Permita à sua criança que fale livremente. Faça perguntas abertas e descubra quanto é que ela já sabe.

Seja honesto

Responda sempre às perguntas de forma clara e real. Tenha em conta a sua idade e quanto é que poderá compreender.

Apoie

A criança pode sentir medo ou estar confusa. Dê-lhe espaço para partilhar como se sente e mostre-lhe que está lá para ela.

É normal não saber todas as respostas

Não há problema em dizer “Nós não sabemos mas estamos a trabalhar nisso; ou nós não sabemos, ‘mas pensamos’”. Use esta oportunidade para aprender algo novo com a criança!



Heróis, não bullies

Explique que a COVID-19 não está relacionada com a aparência das pessoas, o sítio de onde são ou a língua que falam. Diga à criança que devemos respeitar e ter uma atitude positiva com as pessoas que estão doentes e com aqueles que cuidam deles.

Procure histórias de pessoas que estão a trabalhar para parar o surto e que estão a cuidar de pessoas doentes.

Há muitas histórias a circular

Algumas podem não ser verdadeiras. Recorra a sítios confiáveis:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
<https://www.unicef.pt/coronavirus/>
<https://covid19.min-saude.pt/>

da Organização Mundial da Saúde, UNICEF e Direção Geral da Saúde.

Termine num tom positivo

Verifique se a criança está bem. Relembra-a que se preocupa e que pode falar consigo sempre que precisar. Depois, façam juntos algo divertido!

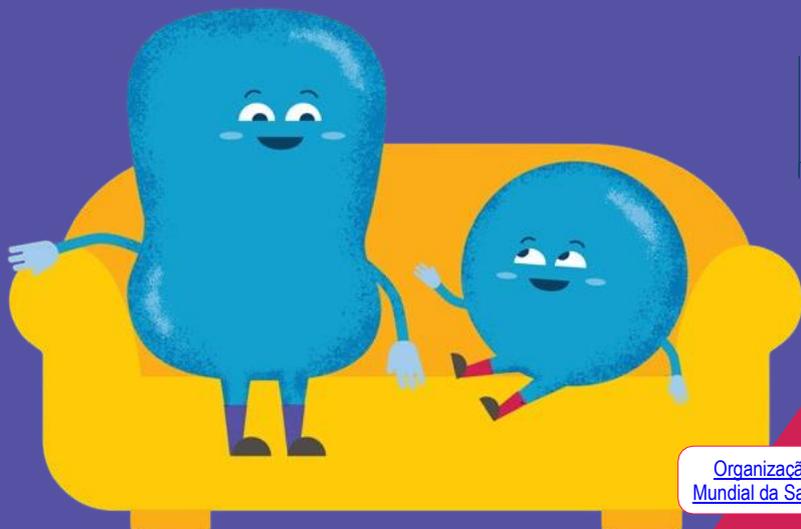
Para mais informação clique nos links abaixo:

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