



Cuidando dos seus filhos durante a COVID-19

Pais, cuidadores e crianças em todo o país estão enfrentando novos desafios com o impacto causado pela pandemia da COVID-19 no nosso trabalho diário e nas rotinas domésticas. Escolas, creches e a maioria dos locais de trabalho estão fechados e subitamente crianças e seus pais encontram-se em casa em tempo integral.

As ideias e dicas abaixo poderão ajudar pais e cuidadores a se ajustarem a essa nova e inesperada situação.

Suporte e envolvimento com seus filhos

- **Crie oportunidades para um tempo de qualidade individual com cada criança**, sempre que possível. Um tempo individual faz com que as crianças se sintam amadas e seguras e demonstra a elas que são importantes.
- **Ajude o seu filho a se manter conectado virtualmente** com seus amigos, vizinhos e membros da família através de e-mail, ligações telefônicas e plataformas da mídia social. Isso pode ser uma forma tranquilizadora das crianças se interagirem com pessoas que elas amam.
- **Crie uma rotina diária flexível, mas consistente** e envolva seus filhos! Peça pela suas opiniões e ao permitir que eles tomem decisões os ajudarão a desenvolver sua autoconfiança. Estabeleça um cronograma que inclua atividades estruturadas, atividade física, assim como tempo livre. Isso pode ajudar as crianças a se sentirem mais seguras.
- **Brinque e se envolva com seus filhos**. Isso ajuda que eles aprendam, expressem seus sentimentos e desenvolvam a auto-confiança. Passe tempo com seus filhos participando de suas atividades preferidas. Se você não se encontra em [quarentena \(auto-isolamento\)](#) ou [isolamento](#), **saia para apanhar um ar fresco** enquanto mantém uma distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas.

Seja gentil, calmo e paciente com os comportamentos de seus filhos

- **Ouçã as preocupações de seu filho**. Reconheça e valide seus pensamentos e sentimentos. Seja honesto, aberto e acolhedor. Forneça informações claras, baseadas em fatos, de uma maneira tranquilizadora. Pergunte a eles como estão se sentindo. Diga a eles que você estará sempre por perto para apoiá-los.
- **Encoraje comportamentos positivos**. Geralmente, há mais probabilidade de as crianças obedecerem quando elas recebem instruções positivas e elogios pelos seus esforços.





- **Seja um exemplo positivo.** Tenha comportamentos positivos e saudáveis, pois as crianças aprendem quase tudo observando outras pessoas.
- **Tome medidas para se acalmar antes de reagir.** As crianças podem reagir ao estresse e ansiedade não se comportando muito bem. Eles precisam ainda mais de você quando não se comportam bem.
 - Antes de responder, respire fundo por três vezes ou conte até dez. Ficar calmo ajuda você a dominar a situação.
 - Se você puder deixar seu filho com segurança, afaste-se da situação para se acalmar e tranquilize a criança dizendo que você retornará.
 - Responda de uma maneira calma e atenciosa, e redirija a atenção do seu filho para um comportamento melhor.

Cuide-se

- **Cuidar de si é importante. Pais e cuidadores cuidam melhor de seus filhos quando eles [tomam conta de si mesmos](#)** também. Alimente-se bem, descanse bastante, faça intervalos e faça algo para diversão e relaxamento. Seja gentil consigo mesmo. Alguns indivíduos podem usar substâncias, tais como álcool e canábis como uma forma de lidar com o estresse e a ansiedade durante tempos difíceis. Entretanto, o uso de substância apresenta potenciais riscos de saúde e pode impactar negativamente sua saúde mental e bem-estar. Se você usar substâncias, faça o seu melhor para minimizar a quantidade e a frequência que as consomem e tente evitar usar substâncias perto de crianças.
- **Conecte-se virtualmente com outras pessoas.** Você não está sozinho. Encontre suporte e alivie o estresse conversando sobre seus sentimentos e preocupações com seus amigos e família.
- **Recomponha-se.** Pratique uma atividade de um minuto para plenitude mental. Preste atenção nos seus pensamentos. Preste atenção de como se sente emocionalmente. Preste atenção se seus sentimentos estão alegres ou não. Preste atenção como o seu corpo se sente. Preste atenção em algo que dói ou está tenso. Isto o ajudará a relaxar e se sentir seguro.



É normal se você ou seu filho se sentir sobrecarregado, estressado, confuso, amedrontado ou irritado durante este tempo. Para suporte adicional ou alguém para conversar sobre seus sentimentos e preocupações, contacte:

- [Kids Help Phone](#)
- [Canadian Paediatric Society - Suporte comunitário para pais](#)
- [Families Canada - Centros de suporte à família](#)
- [Crisis Services Canada - Recursos e suportes](#)
- [Wellness Together Canada: Saúde mental e Suporte para o uso de substâncias](#)
- [Suporte para indivíduos](#)
- [Recursos provinciais e territoriais para COVID-19](#)