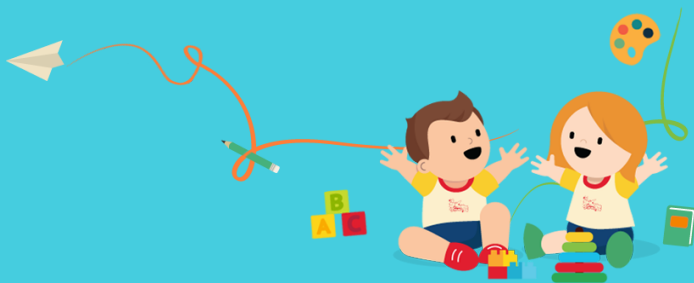




CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS

Em tempos de isolamento social



COVID-19

1

CONVERSE COM A CRIANÇA SOBRE O COVID-19

Dialogue com a criança por meio de uma linguagem simples ou através de brincadeiras divertidas, possibilitando, assim, uma compreensão das questões relacionadas com as medidas de prevenção, higienização, autocuidado e empatia com o próximo.



2 ROTINAS

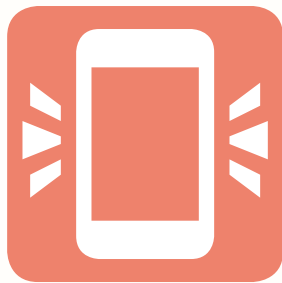
As crianças precisam de regras claras, isso permite que elas entendam quais são os seus deveres e consigam se organizar fisiologicamente e psicologicamente. A rotina faz os pequenos se sentirem seguros, pois eles saberão o que esperar. Manter as ações como hora de acordar, hora de dormir, hora de fazer ou rever as atividades escolares, de maneira bem definida, facilitará a readaptação da criança à rotina normal.



3

ATENÇÃO AO EXCESSO DE INFORMAÇÕES

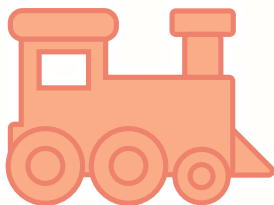
Evite ler e assistir noticiários em excesso. As orientações sobre como se prevenir e se cuidar são importantes, porém notícias com muita frequência, sobre tudo o que está acontecendo, pode provocar sensações intensas de medos, angústias, ansiedades e tristezas.



4

BRINQUEM JUNTOS

Use sua criatividade para se divertir através de brincadeiras e jogos infantis. Momentos divertidos em família pode ser uma ótima maneira de potencializarmos nossos laços afetivos. O brincar é um importante processo psicológico, fonte de desenvolvimento e aprendizagem.





5

E QUANDO TUDO ISSO PASSAR?

De fato, as rotinas mudaram e estamos vivenciando uma situação delicada, mas esse é um momento de ressignificarmos nossas vidas.

Estamos aprendendo lições que vão nos fazer crescer e que farão surgir novas oportunidades, por isso ressaltamos o cuidado mútuo.

Cuidem de vocês, dos seus familiares, das crianças, dos idosos e das pessoas em grupo de risco. Lavem bem as mãos, usem álcool em gel, fiquem em casa e mantenham a calma.

Sabemos que não é para sempre, estamos separados fisicamente, mas eternamente unidos pelo coração. E quando tudo isso passar, estaremos juntos novamente.

