

# 3 COVID-19 Cuidados Parentais Estruturação Total!

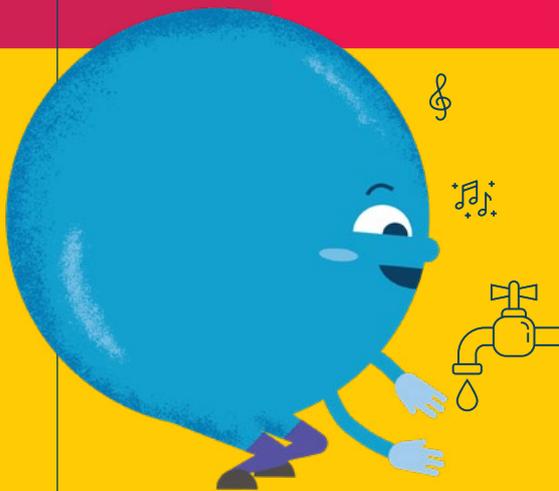
COVID-19 bagunçou nossa rotina diária de trabalho, em casa e na escola. Isso é difícil para as crianças, adolescentes e também para você. Criar novas rotinas pode ajudar.

## Crie uma rotina diária firme, mas flexível

Monte um horário para você e seus filhos com tempo para atividades planejadas e também tempo livre. Isso pode ajudar as crianças a se sentirem mais seguras e a se comportarem melhor.

Crianças ou adolescentes podem ajudar a planejar a rotina do dia – como fazer um quadro de horários escolar. Elas seguirão melhor isso se ajudarem a fazê-lo.

Inclua exercícios físicos a cada dia – isso ajuda com o estresse e com as crianças cheias de energia em casa.



## Você é um modelo de comportamento para os seus filhos

Se você seguir mantendo distâncias seguras e se higienizando, e tratar os outros com compaixão, especialmente os que estão doentes ou em situação de risco – suas crianças e adolescentes aprenderão com você

## Ensine as crianças sobre como manter distâncias seguras

Se estiver tudo OK em sua nação, leve as crianças para um tempo fora de casa.

Você também pode escrever cartas e fazer desenhos para compartilhar com as pessoas. Exponha-os fora de casa para que os outros possam ver!

Você pode tranquilizar seus filhos conversando com eles sobre como você os está mantendo a salvo. Ouça as sugestões deles e leve-as a sério.

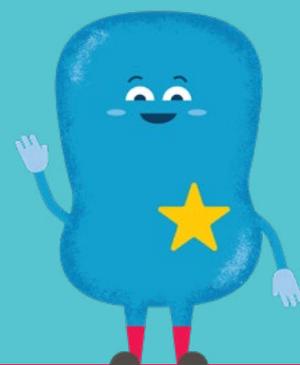
## Procure tornar divertida a higienização e o lavar as mãos

Crie uma música de 20 segundos para o momento de lavar as mãos. Dê às crianças pontos e elogie seu esforço por lavarem as mãos regularmente.

Invente um jogo para ver quem consegue tocar menos vezes o rosto (você podem marcar o placar um para o outro).

Ao final de cada dia, separem um tempo para refletir sobre o dia que passou. Conte aos seus filhos uma coisa boa ou engraçada que fizeram.

Comemore tudo o que você fez de bom hoje. **Você é TOP!**



Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.