

# 5 COVID-19 Cuidados Parentais

## Mantenha a Calma e Gerencie o Estresse

Esse é um período estressante. É preciso cuidar de si para poder dar suporte aos filhos.

### Você não está sozinho

Milhões de pessoas têm os mesmos medos que nós. Procure alguém com que você possa conversar sobre como está se sentindo. Escute-os. Evite as mídias sociais que podem te fazer sentir pânico.

### Pausa para relaxar

Todos nós precisamos de um intervalo de vez em quando. Quando seus filhos estiverem dormindo, faça algo divertido e relaxante para você. Faça uma lista de atividades saudáveis que VOCÊ gosta de fazer. Você merece!

### Ouçá seus filhos

Esteja aberto e ouça seus filhos. Eles irão procurar você em busca de conforto e apoio. Ouça seus filhos quando eles compartilharem com você como estão se sentindo. Aceite como se sentem e dê a eles conforto.



### Pare um pouco

1-minuto de atividade relaxante que você pode fazer quando estiver sob estresse ou preocupação

#### Passo 01: organize um local

- Encontre uma posição confortável para sentar, com seus pés tocando totalmente o chão e suas mãos repousando sobre seu colo.
- Se você se sentir confortável, feche os seus olhos.

#### Passo 02: pensar e sentir o corpo

- Pergunte a si: "o que estou pensando agora?"
- Perceba seus pensamentos. Perceba se eles estão negativos ou positivos.
- Perceba como estão suas emoções. Perceba se elas são de felicidade ou não.
- Perceba como está seu corpo. Perceba qualquer local de dor ou tensão.

#### Passo 03: Foque em sua respiração

- Ouça sua respiração na medida em que você inspira e expira.
- Você pode por sua mão na região abdominal e sentir a subida e descida do abdômen durante a respiração.
- Você pode querer dizer a si: "Está tudo bem. Seja o que for, estou bem".
- Então, apenas ouça sua respiração por alguns instantes.

#### Passo 04: Voltando da pausa

- Perceba como todo o seu corpo está se sentindo.
- Ouça os sons à sua volta no local onde você está.

#### Passo 05: Refletindo sobre a pausa

- Pense um pouco: "eu me sinto diferente de fato?"
- Quando você estiver bem, abra seus olhos.

Parar um pouco também pode ajudar quando seu filho estiver te irritando ou tiver feito algo errado. Isso te permite agir com mais calma. Respirar fundo algumas vezes ou tentar se conectar com os sentimentos de seus vizinhos podem ainda fazer uma grande diferença. Você pode Parar um Pouco também com seus filhos!

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.