

6 COVID-19 Cuidados Parentais

Conversando sobre a COVID-19

Esteja disposto a conversar. Eles já vão ter ouvido falar algo sobre o vírus. Silêncio e segredos não protegem nossas crianças. Honestidade e franqueza, sim. Pense no quanto eles irão entender. Você é quem os conhece melhor!

Esteja aberto e ouça

Permita seu filho falar livremente. Faça perguntas mais abertas ao invés de "sim" ou "não" e descubra o quanto eles já sabem sobre a doença.

Seja honesto

Sempre responda verdadeiramente às perguntas deles. Pense na idade da criança e no quanto ela consegue entender.

Seja solidário

Seus filhos podem estar com medo ou confusos. Dê-lhes espaço para compartilharem como estão se sentindo e mostre que você está ali por eles.

Existem várias histórias acontecendo pelo mundo afora

Algumas podem não ser verdadeiras. Por favor, faça uso de fontes confiáveis: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

e <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> da OMS e UNICEF.

Está tudo bem não saber todas as respostas

É tranquilo dizer: " - Nós não sabemos, mas estamos trabalhando nisso; ou nós não sabemos, mas acreditamos que... " Use isso como uma oportunidade para aprender algo novo com seus filhos!

Heróis e não agressores (bullies)

Explicar que o COVID-19 não tem nada a ver com a aparência das pessoas, nem com o lugar de onde elas são, nem ainda com a língua que falam. Conte para seus filhos que nós podemos ser compassivos com as pessoas que estão doentes e com as pessoas que estão cuidando delas. Procure histórias de pessoas que estão trabalhando para combater a pandemia e estão cuidando de pessoas doentes

Finalize com boas notícias

Confira se seus filhos estão bem. Relembre-os de que você se importa com eles e de que eles podem falar com você sempre que quiserem. Então, façam alguma coisa divertida juntos!

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.