



SIASS

Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

CUIDADOS COM AS CRIANÇAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Estamos vivendo um momento delicado, precisamos evitar que a tristeza e a preocupação diminuam o brilho e a alegria do convívio em família e, principalmente atinjam as nossas crianças. Pensando nisto, seguem algumas dicas de como otimizar o tempo de qualidade junto às nossas crianças.

ORGANIZE O TEMPO

Delimite um período para estar com as crianças e outro para sua demanda pessoal. Oriente os pequenos a ler um livro, assistir a um filme, desenhar, pintar ou até mesmo brincar sozinho.



ENSINE PEQUENAS TAREFAS DOMÉSTICAS

Atribua tarefas domésticas às crianças: organizar e limpar o próprio quarto e os brinquedos, ajudar a lavar e guardar a louça, entre outras. Assim a criança desenvolve o senso de colaboração. Considere a relação entre a idade e a dificuldade da tarefa.

ESTIMULE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de exercícios físicos pode ser divertida e ajuda a trabalhar o corpo e a mente dos envolvidos. Podendo inserir histórias, músicas e brincadeiras. A atividade física constrói consciência corporal nas crianças e ajuda a diminuir a ansiedade.



CUIDADOS COM AS CRIANÇAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

ENVOLVA AS CRIANÇAS NO PREPARO DAS REFEIÇÕES

Envolva todos da família no processo de preparo das refeições. Convoque os pequenos para a cozinha! Assim, eles podem desenvolver habilidades, despertar o interesse pelos alimentos e ampliar o paladar.

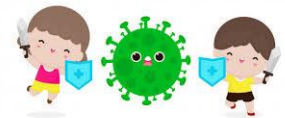


MOMENTO DE DIVERSÃO

Brincar, jogar, dançar e se divertir... Tente resgatar as brincadeiras antigas, deixando um pouco de lado a tecnologia e explore a capacidade criativa e imaginária das crianças: pular corda, brincar de amarelinha, jogar bola.....

CONVERSE COM A CRIANÇA SOBRE CORONAVÍRUS

Não deixe o tema se tornar um tabu! Entenda o que as crianças já sabem, o que elas acham que é, como elas se sentem em relação a isso e que soluções dariam para o que tem passado. Prefira esperar as perguntas do que trazer o assunto à discussão, principalmente se elas tiverem menos de 6 anos



FILTRE AS INFORMAÇÕES

Crianças são muito sensíveis com que acontecem ao seu redor, mesmo que não consigam falar sobre isso. Filtre as informações que chegam, com relação à maturidade e a idade da criança. Tente dar uma percepção de calma, porém valide os sentimentos de preocupação e ansiedade que ela possa ter.

OFEREÇA CONFORTO E SEGURANÇA

Vejam quais são os medos da criança. Assegure que alguém irá cuidar dela e ensiná-la como se proteger. Pensem juntos saídas de como se sentir melhor e conte que tem muitas pessoas incríveis trabalhando para que tudo isso acabe logo.



FONTES: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/mmfdh-lanca-guia-de-brincadeiras-para-a-quarentena>

SCAVACINI, Karen. Como proteger a saúde mental para famílias com crianças em tempos de coronavírus. – Instituto Vita Alere, São Paulo, 17/04/2020.