



DICAS

"O Coronavírus (COVID-19) explicado às Crianças"



O que dizer às nossas crianças sobre a COVID-19 e como?

O Clube Millennium bcp sistematiza algumas orientações sobre a melhor forma de abordar o tema do novo Coronavírus, em casa, junto dos seus filhos.

Transmita confiança

Antes de introduzir o tema do coronavírus deverá estar devidamente informado pelas fontes corretas de informação - no caso, a **DGS** ou a **OMS**. É importante falar com as crianças de forma tranquila e direta, mostrando a realidade mas sem alarmismos. Seja sincero mas adeque o discurso à criança e procure compreender se, no fim da conversa, esta ficou tranquila e não assustada.

Quando falar com as crianças?

A melhor altura do dia para falar com os seus filhos sobre o tema é de manhã. Isto porque é natural que o tema os deixe um pouco assustados e, ao falar de manhã, dá-lhes tempo para assimilarem o assunto ao longo do dia, pensando sobre isso e, possivelmente, fazendo-lhe mais perguntas.

A rotina diária das crianças é importante

Tente manter a sua rotina diária o mais normal possível. Se as crianças estiverem em idade escolar, tente que as horas da manhã sejam dedicadas aos trabalhos e a tarde a brincar. Mantenha os horários e hábitos que tenham às refeições – irá transmitir-lhes alguma normalidade.



DICAS

"O Coronavírus (COVID-19) explicado às Crianças"

Não é preciso ter medo, mas é preciso ter cuidado

Comece por explicar que não é preciso ter medo deste vírus, mas é importante ter cuidado e seguir todas as indicações dos médicos e profissionais de saúde. E são apenas alguns gestos simples como:

- . Lavar as mãos frequentemente e bem, sempre com sabão e água, não só todas as vezes que for à casa de banho, mas também sempre que espirrar ou tossir;
- . Ficar em casa: para evitar que mais pessoas fiquem doentes, esta é a regra mais importante! E é também um enorme desafio, pois é preciso entreter as crianças nesta nova rotina.

Não deixe as crianças verem notícias

Não é recomendada a exposição das crianças às notícias, evitando a superexposição e o controlo excessivo da situação. Mantenha-se calmo e informado: as crianças agem de acordo com as reações dos pais. Lembre-se que os nossos filhos são como esponjas: absorvem o que veem e as notícias podem parecer, e ser, por vezes, assustadoras para eles.

Manter o contacto com a família e outros entes queridos é importante e possível graças à tecnologia! Se possível, ofereça atividades ao ar livre (no seu próprio jardim ou varanda) e momentos alternativos de brincadeira organizada e incentive-os também a brincarem sozinhos.

Procure retirar o lado mais positivo desta situação: ficar com a família e redescobrir a beleza de ter tempo disponível para partilhar com os seus filhos!

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

Fonte: Site Chicco