

COVID-19: como cuidar do meu filho?

Interrupção **escolar**

Mudanças na rotina,
condições de vida

Exposição **mediática**



Reações dos **adultos**

Situações **estressantes**



**Fontes de
estresse nas
crianças**

Alguns exemplos de sinais de sofrimento a observar em seu filho

Pré-escolar
0-5 anos



- Ele **choraminga** por tudo e por nada
- Ele quer ir no colo ou **se agarra** a você

- Ele começa a **chupar o dedo**, a fazer **xixi na cama**
- Ele tem **crises de raiva**

Escolar
6-12 anos



- Ele tem **dor** de barriga, dor de estômago
- Ele está mais **triste, irritável** ou **agitado**

- Ele tem **medos excessivos**
- Ele tem **difficuldade em se concentrar**

Adolescentes
13-17 anos



- Ele **acorda** à noite, tem **pesadelos**
- Ele tem dificuldades para dormir, tem **insônia**
- Ele exprime **aflições excessivas** ligadas ao fato de não poder ver os amigos ou ir à escola
- Ele sente **solidão, impotência**

- Ele está mais **irritável**, com **raiva** ou **agressivo**
- Ele apresenta **comportamentos de risco**: consumo de álcool ou drogas

A importância do apoio dos pais

A reação dos pais **influencia** muitas vezes o comportamento dos filhos...

... pais **calmos** e **confiantes**...

... transmitem um **melhor apoio** aos filhos.



1 Falar sobre COVID-19 baseado em informações e com linguagem adaptada a idade da criança

Tranquilizar seu filho (segurança, ressentimento)

3 Ser um modelo (sono, alimentação, distanciamento social)

Limitar a exposição às notícias midiáticas

5 Seguir uma rotina cotidiana

2

4