

DICAS APDC

INFORMAÇÃO

COMO EXPLICAR O VÍRUS AO SEU FILHO

N.º5

Fontes: Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020; Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde, 2020; Yoopies, 2020

É comum que face a esta pandemia surjam dúvidas, medos e incertezas tanto nos adultos como nas crianças. As crianças sentem as mudanças tal como nós, pelo que será adequado manter alguma estabilidade. Neste sentido, reforçamos a importância em...

- ✓ Explicar de forma simples e objetiva **o que é o COVID-19 e como se transmite;**
- ✓ Demonstrar diferentes formas de **prevenção** recorrendo a tarefas lúdicas;
- ✓ **Limitar a exposição** das crianças a notícias e redes sociais;
- ✓ Dar oportunidade para explorarem os seus **sentimentos e medos;**
- ✓ Explicar a importância do **isolamento social** para combater o vírus;
- ✓ Reforçar que o período de isolamento não constitui um período de férias;
- ✓ **Manter uma rotina**, delimitando horários para as refeições, estudar, brincar, realizar atividade física e descansar;
- ✓ Se estiver a trabalhar a partir de casa, explique as suas restrições e sugira algumas atividades para o seu filho/a.

Pode recorrer aos manuais disponibilizados pela **OPP** e pela **Betweien** para transmitir estas informações às crianças.

Como recursos de atividades lúdicas para executar com o seu filho/a sugerimos os *websites* do **CiiL - Centro de Investigação e Intervenção na Leitura;** **Pumpkin – Famílias Felizes;** **The Digital Inventors;** **Criar, Recrear e Ensinar.**