



UNICEF - OITO DICAS PARA AJUDAR A CONFORTAR E PROTEGER AS CRIANÇAS

COMO FALAR COM SUAS CRIANÇAS SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

É fácil sentir-se desorientado por tudo o que você está ouvindo sobre a doença do coronavírus (Covid-19) no momento. Também é compreensível que suas crianças também estejam ansiosas. É possível que as crianças achem difícil entender o que estão vendo online ou na TV – ou ouvindo de outras pessoas –, então, elas podem estar particularmente vulneráveis a sentimentos de ansiedade, estresse e tristeza. Mas ter uma conversa aberta e cuidadosa com suas crianças pode ajudá-las a entender, lidar e até dar uma contribuição positiva para os outros.

1. FAÇA PERGUNTAS ABERTAMENTE E OUÇA A CRIANÇA

Comece convidando a criança a falar sobre o assunto. Descubra o quanto ela já sabe e siga a partir daí. Se ela é muito nova e ainda não ouviu falar sobre o surto, talvez você não precise levantar a questão – apenas aproveite a oportunidade para lembrá-la sobre boas práticas de higiene sem introduzir novos medos.

Verifique se você está em um ambiente seguro e permita que ela fale livremente. Desenhos, histórias e outras atividades podem ajudar a começar uma conversa.

Mais importante ainda, não minimize ou se esquive das preocupações da criança. Assegure-se de reconhecer os sentimentos dela e lhe garantir que é natural sentir medo dessas coisas. Demonstre que está ouvindo, prestando toda a atenção ao que ela fala e tenha certeza de que ela entende que pode conversar com você e seus professores sempre que quiser.

2. SEJA HONESTO: EXPLIQUE A VERDADE DE UMA FORMA QUE A CRIANÇA ENTENDA:

As crianças têm direito a informações verdadeiras sobre o que está acontecendo no mundo, mas os adultos também têm a responsabilidade de mantê-las protegidas dos problemas. Use uma linguagem apropriada para a idade, observe suas reações e seja sensível ao seu nível de ansiedade.

Se você não sabe responder às perguntas delas, não invente. Use isso como uma oportunidade para explorar as respostas juntos. Sites de organizações internacionais como o UNICEF e a Organização Mundial da Saúde são ótimas fontes de informação. Explique que algumas informações online não são precisas e que é melhor confiar nos especialistas.

3. MOSTRE À CRIANÇA COMO PROTEGER ELA MESMA E SEUS AMIGOS:

Uma das melhores maneiras de manter as crianças protegidas contra o coronavírus e outras doenças é simplesmente incentivar a lavagem regular das mãos. Não precisa ser uma conversa assustadora. Cante junto com a Galinha Pintadinha ou com o Palavra_Cantada, ou siga esta dança para tornar o aprendizado divertido.

Você também pode mostrar às crianças como cobrir o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ao tossir ou espirrar, explicar que é melhor não ficar muito perto das pessoas que apresentem esses sintomas. E pedir,

ainda, para que digam a você se começarem a sentir mal-estar, como dores no corpo, corpo quente, fraqueza, tremedeira, podem ser sintomas de febre, e se estiverem com tosse ou dificuldade em respirar.

4. OFEREÇA SEGURANÇA:

Quando vemos muitas imagens perturbadoras na TV ou online, às vezes pode parecer que a crise está ao nosso redor. As crianças podem não distinguir entre imagens na tela e sua própria realidade pessoal, e podem acreditar que estão em perigo iminente. Você pode ajudar sua criança a lidar com o estresse, criando oportunidades para ela brincar e relaxar, quando possível. Mantenha rotinas e agendas regulares o máximo possível, principalmente antes da hora de dormir, ou ajude a criar novas rotinas em um novo ambiente.

Se você estiver enfrentando um surto na sua região, lembre a suas crianças de que elas não estão propensas a contrair a doença, que a maioria das pessoas que têm coronavírus não fica muito doente e que muitos adultos estão trabalhando duro para manter sua família segura.

Se sua criança ficar doente, explique que ela deve ficar em casa (ou no hospital, se for o caso), porque é mais seguro tanto para ela quanto para seus amigos. Tranquelize-a dizendo que você sabe que é difícil (talvez assustador ou até um tédio) algumas vezes, mas que seguir as regras ajudará a manter todos em segurança.

5. VERIFIQUE SE ELAS ESTÃO SENDO ESTIGMATIZADAS OU ESPALHANDO ESTIGMAS:

O surto de coronavírus trouxe numerosos relatos de discriminação racial em todo o mundo, por isso é importante verificar se suas crianças não estão enfrentando nem contribuindo para o *bullying*.

Explique que o coronavírus não tem nada a ver com a aparência de alguém, sua origem ou o idioma que falam. Se elas sofreram *bullying* na escola, devem se sentir à vontade para contar a um adulto em quem confiam.

Lembre a suas crianças que todos merecem estar seguros na escola. O *bullying* está sempre errado e cada um de nós deve fazer a nossa parte para espalhar a gentileza e apoiar um ao outro.

6. PROCURE QUEM PODE AJUDAR:

É importante para a criança saber que as pessoas estão ajudando umas às outras com atos de bondade e generosidade.

Compartilhe histórias de profissionais da saúde, cientistas e jovens, entre outros, que estão trabalhando para interromper o surto e manter a comunidade segura. Pode ser um grande conforto saber que pessoas compassivas estão agindo.

7. CUIDE DE VOCÊ:

Você poderá ajudar melhor suas crianças pelo seu próprio exemplo. As crianças assimilam a sua resposta às notícias, o que as ajudará a saber que você está calmo e no controle.

Se você estiver ansioso ou chateado, reserve um tempo para si mesmo e procure outras famílias, amigos e pessoas de confiança em sua comunidade. Reserve algum tempo para fazer coisas que o ajudem a relaxar e se recuperar.

8. ENCERRE AS CONVERSAS COM CUIDADO:

É importante saber que não estamos deixando as crianças em perigo. À medida que a conversa termina, tente avaliar o nível de ansiedade observando a linguagem corporal, considerando se elas estão usando o tom de voz habitual e prestando à sua respiração.

Lembre a suas crianças que elas podem ter outras conversas difíceis com você a qualquer momento. Lembre-as de que você se importa, está ouvindo e está disponível sempre que elas se sentirem preocupadas.