

Pais e filhos durante a pandemia de COVID -19

Durante a pandemia de COVID – 19 são essenciais os suportes das famílias na prevenção dos prejuízos á saúde e ao desenvolvimento das crianças.

- Os adultos devem realizar momentos de diálogos e discussão das atividades prioritárias do dia a dia, das necessidades básicas da criança. Realizar o planejamento da rotina dos filhos com: atividades de brincadeiras, estudo, leitura, música, atividade física, sono e tempo tela, além dos intervalos com atividades espontâneas.
- Decidir em família o papel de cada adulto possui em fornecer o suporte para que este período não se torne estressante para as crianças e toda família.
- Ensinar como higienizar as mãos e que esse cuidado deve ser um hábito sempre. Além disso, orientar todos os cuidados.
- Conversar com os filhos sobre a atual situação, com linguagens simples e adequada para cada idade.
- Manter alimentação de forma saudável. Os alimentos possuem papel essencial no crescimento, na prevenção de doenças e na formação arquitetônica cerebral.
- Realizar as refeições juntos abordando temas construtivos.
- Intercalar períodos de atividades físicas e se, possível, fazer atividades em conjunto com os pais (circuitos feitos com travesseiros, garrafas plásticas, pular corda, dançar, entre outros).
- Praticar técnicas de atenção plena e relaxamento.
- Estimular atividades no quintal, varanda ou próximo a locais mais arejados da casa ou apartamento.
- Usar a tecnologia a favor de todos. Definir horários para jogos online com amigos e videoconferências ou chamadas de vídeos com parentes (avós, tios, etc).
- Inserir as crianças nas tarefas domésticas respeitando a capacidade de acordo com a faixa etária de cada um.
- Deixar claro para todos que o momento não é de férias em que s atividades cotidianas devem ser cumpridas.

Seja você o modelo de comportamento que espera de seus filhos. Portanto, os pais devem evitar excesso de tela, manter o lar harmonioso e demonstrar de todo cuidado e carinho para com seus filhos.

A escola estará sempre a disposição da família, qualquer dificuldade e angústia procure a direção e ou professores para suporte e auxílio.

Lembre-se juntos somos mais fortes !