

Decálogo para mães, pais e outros cuidadores em tempos de **COVID-19**

No contexto da pandemia por **COVID-19**, mães, pais e outros cuidadores estão enfrentando desafios significativos no que diz respeito à criação e ao cuidado das crianças e ao seu próprio bem-estar.

Compartilhamos aqui algumas mensagens que podem **ajudar você como mãe, pai ou cuidador** a tornar um pouco mais leve este tempo.

1

Confie na sua capacidade de criar, cuidar e se adaptar às mudanças.

A criação, por si só, requer **uma adaptação contínua às constantes mudanças das crianças**. Você já fez isso antes e com certeza poderá fazê-lo nesta situação.



2

Não há necessidade de preencher o dia com atividades conjuntas.

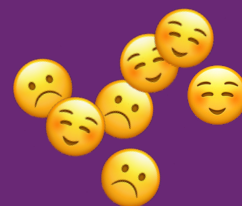
O fato de vocês estarem em casa juntos o tempo todo não significa que tenham que fazer tudo juntos ou passarem o dia organizando atividades divertidas. As crianças também vão precisar de espaço para brincar por conta própria, para se concentrarem sozinhas em algo que acham interessante ou até mesmo para não fazer nada de especial. **Quando fizerem coisas juntos, procure que seja algo divertido para você também.** É um bom sinal quando todos aproveitam.



3

Seja flexível.

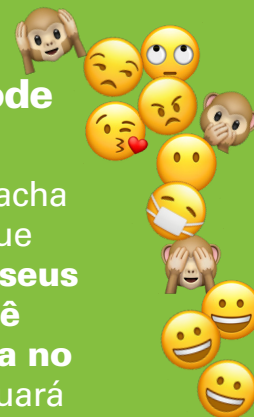
Circunstâncias excepcionais exigem medidas excepcionais. Você não é uma mãe má ou um pai ou cuidador mau porque muda certas regras para facilitar o convívio durante esse período. Os acordos de convivência podem ser revistos em conjunto; **talvez alguns não funcionem bem nesta situação e outros novos possam surgir.** O importante é que todos conheçam as regras e, se for útil desenhá-las ou colocar lembretes em lugares visíveis da casa, não deixe de fazê-lo.





4 Identifique os pontos em que você pode ceder e o que lhe parece inegociável.

Faça uma lista dos comportamentos que você acha que pode tolerar e identifique os dois ou três que você entende não poder ceder. **Comunique a seus filhos que há questões sobre as quais você será mais flexível (por exemplo, a bagunça no quarto ou alguns horários), mas que continuará sendo muito firme quanto a outros comportamentos (por exemplo, que não aceitará briga entre irmãos).**



5 Todos podem ajudar.

Não tenha medo de incluir seus filhos, considerando a idade e o amadurecimento de cada um. Explique a eles a novidade da situação e vejam como podem dividir as tarefas. **Esta é uma grande oportunidade para desenvolver o apoio mútuo e a colaboração familiar.**



6 Defina rotinas ou planos para poucos dias.

Será útil estabelecer algumas rotinas ou planos para os próximos dias apenas; não procure ter certezas para além disso. **Lembre-se que este é um tempo excepcional e que a flexibilidade é importante.** Se for necessário alterar rotinas ou planos, faça-o sem remorsos.



7 Tudo bem improvisar.

Se você prefere a improvisação e sua vida atual a torna possível, permita-se viver um tempo de improviso. **Você pode aproveitar para fazer com seus filhos o que sonhou muitas vezes, mas não dispunha de tempo suficiente com eles.**



Lembrete para mim



1 Confio em mim mesmo. Já fui capaz de me adaptar antes.

2 Não é necessário preencher o dia com atividades conjuntas.

3 Tudo bem ser flexível e mudar de opinião.

4 Escolho em que posso ceder e em que não posso.

5 Todos podem ajudar.

6 Defino rotinas ou planos para poucos dias.

7 Tudo bem improvisar.

8 Ninguém é perfeito.

9 Respirar.

10 Peço ajuda se necessito.



Convidamos você também a participar dos desafios **#LearningAtHome** onde propomos um conjunto de atividades divertidas que podem ser feitas com as crianças pequenas para incentivar a aprendizagem através da brincadeira.