



Como apoiar as crianças (e a si mesmo) durante o surto da COVID-19



O surto do coronavírus mudou muitas coisas em nossas vidas cotidianas. Porém, mesmo durante esse período de incertezas, é certo que nossos filhos ainda estão aprendendo, crescendo e se desenvolvendo.

Todo mundo pode ajudar a apoiar o desenvolvimento saudável de uma criança (e pode até ajudar a aliviar o estresse!). Apenas alguns minutos e algumas atividades simples e gratuitas podem fazer a diferença.

1 **Brinque e interaja intensamente** com os pequenos. Mesmo antes de aprender a falar, bebês e crianças buscam atenção – balbuciando, gesticulando ou fazendo caretas. Quando crianças pequenas “apresentam” a oportunidade de interação com elas, é importante “retribuir” atentamente. Isso pode ser tão simples quanto um jogo de esconde-esconde. Ou, se uma criança apontar para um brinquedo, dê nome a ele em voz alta ao entregá-lo à criança.

Por quê? [Interações intensas](#) ajudam a construir cérebros e [resiliência](#) em desenvolvimento, algo que todos precisamos nesses tempos difíceis.



Recursos úteis (em inglês):

Vídeo: [5 Passos para o Desenvolvimento do Cérebro por meio do Método ‘Brincar e Interagir’](#) (Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard)

Brochura: [Método ‘Brincar e Interagir’ para Pais e Cuidadores](#) (Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard)

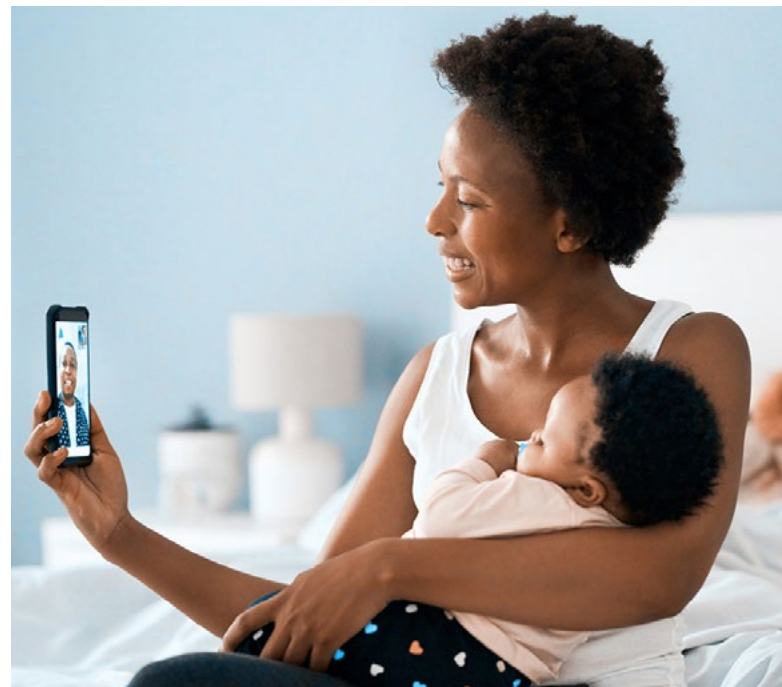
Podcast: [Os arquitetos do cérebro: brincar e interagir](#) (Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard)

Vídeo: [Mini Master Class para Pais com o Diretor do Centro, Sr. Jack P. Shonkoff, MD](#) (UNICEF)

Aplicativo para telefone celular: [Vroom](#) e [Kinedu](#)

2 Mantenha conexões sociais. As medidas de permanência em casa estão ajudando a retardar a propagação do vírus, proteger nossa saúde e nossos hospitais. Mas enquanto estamos separados uns dos outros fisicamente, é ainda mais importante nos conectarmos socialmente para proteger nosso bem-estar emocional. Mantenha contatos sociais e relacionamentos – mantendo distância física fora da própria casa.

Por quê? Relacionamentos responsivos – como aqueles com muitas interações intensas (veja o item 1 acima) – entre crianças e adultos, adultos e outros adultos, e crianças e outras crianças, ajudam a nos proteger contra [os efeitos do estresse contínuo](#).



Recursos úteis e dicas (em inglês):

Converse com familiares e amigos por telefone ou vídeo. Essa é uma ótima maneira de conectar crianças com outros adultos (e fazer uma pequena pausa!).

Se conversar em tempo real não for uma opção, **escreva cartas à moda antiga ou envie e-mails aos amigos e familiares.** Incentive as crianças a fazerem perguntas aos avós e outros adultos.

Faça cartazes e avisos motivadores e coloque-os nas janelas para apoiar seus vizinhos. Isso também pode ser uma tarefa artesanal divertida para fazer com as crianças!

Saia e diga “oi” para vizinhos, amigos e pedestres. Basta tomar cuidado para manter pelo menos dois metros de distância de quem não mora com você.

Artigo: [Coronavírus \(covid-19\): Distanciamento físico e bem-estar da família](#) (Raising Children Network)

Artigo: [Mantendo as Conexões da Sala de Aula Ativas](#) (Escola de Educação de Harvard)

Artigo: [Recursos para apoiar o bem-estar emocional das crianças durante a pandemia da covid-19](#) (Child Trends)

3 Faça uma pausa (com ou sem filhos). Caso se sinta sobrecarregado, encontre uma maneira de se livrar do estresse. Dê uma volta no quarteirão. Tente fazer alguns minutos de meditação ou respiração profunda. Ligue para um amigo (veja o item 2).

E se dê um tempo. Lembre-se de que você não está sozinho – todos estão lutando com essas mudanças inesperadas em nossas vidas e muitos de nós precisamos de algum apoio extra de nossas comunidades. Seja gentil consigo mesmo e entenda que você não pode fazer tudo.

Por quê? Ao encontrar maneiras de dar uma pausa, você voltará aos seus filhos com melhor capacidade de atender às necessidades deles e apoiar o desenvolvimento dos pequenos.



Foto por Natalia Figueredo do Unsplash

Recursos úteis (em inglês):

Infográfico: [O que podemos fazer sobre o estresse tóxico](#) (Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard)

Vídeo: [Estresse e resiliência: como o estresse tóxico nos afeta e o que podemos fazer sobre isso](#) (Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard)

Resumo: [A ciência da resiliência](#) (Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard)

Artigo: [Covid-19: estresse e enfrentamento](#) (Centro de Controle e Prevenção de Doenças, CDC)

Artigo: [Covid-19: cuidando da sua saúde emocional](#) (Centro de Controle e Prevenção de Doenças, CDC)

Ferramenta: [Meditações gratuitas para reduzir o estresse](#) (Calm.com)

Para mais informações e recursos:

Muitas comunidades e organizações oferecem suporte e serviços, como linhas de atendimento contra a crise, entrega de alimentos e fundos de ajuda. Caso não saiba como encontrá-los, ligue para 211 nos EUA e no Canadá para falar com alguém que possa ajudá-lo a entrar em contato ou acesse: 211.org/services/covid19.

O Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard compilou [uma lista de recursos adicionais relacionados ao coronavírus](#) para pais, cuidadores e outras pessoas.