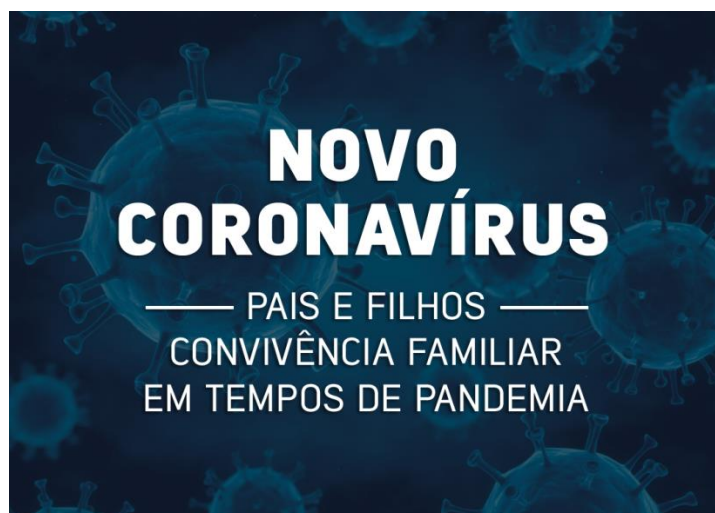




São Gonçalo, 01 de junho de 2020.

[Pais e filhos: convivência familiar em tempos de pandemia](#)



Neste período de isolamento domiciliar em virtude da pandemia do novo coronavírus, com aulas suspensas em escolas de todo o país, e a família toda em casa 24 horas por dia, manter a harmonia na convivência diária pode ser um desafio. Eventuais conflitos acabam gerando ainda mais ansiedade e estresse. Manter a calma, diminuir as cobranças e criar rotinas na casa é o primeiro passo para tornar melhor esta situação tão diferente para todos.

O Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou recentemente dicas relevantes para que pais e responsáveis contribuam para preservar o bem-estar de crianças e adolescentes neste momento. **Confira:**

Converse tranquilamente com seus filhos sobre a situação atual, com linguagem simples e adequada para a idade, evitando o aumento do estresse, do medo e da ansiedade. Explique que as medidas de isolamento são importantes e preventivas. Abra espaço para que eles expressem sentimentos e dúvidas.

É essencial dialogar sobre atividades prioritárias, necessidades básicas da casa e divisão de tarefas. Os horários de trabalho dos pais devem ser organizados, tentando intercalar período para afazeres da casa e o tempo com os adolescentes que estão em casa. Fique atento ao que o seu filho está vendo na internet!

Os pais devem entender que os jovens precisam do seu suporte nesse período que estão em casa. Dar conselhos, falar sobre o que estamos vivendo, ouvir o que eles pensam fará toda a diferença quando esse momento de isolamento terminar.

Separe um ou dois momentos do dia para que possa se atualizar sobre as notícias sobre a doença.

Realize pausas durante o dia para que a família possa estar unida de forma animada e agradável, principalmente durante as refeições.

**Ainda assim, pode ser difícil manter a criatividade e o ânimo durante tanto tempo em casa. Separamos algumas dicas de atividades que podem ajudar a manter momentos agradáveis em família durante a quarentena:**



Ir para cozinha com a criançada pode ser uma ótima distração. A questão é adaptar as tarefas para cada faixa etária: para os pequenos, entre 1 e 2 anos de idade, coloque a massa pronta nas mãos deles; já para os maiores, distribua os ingredientes em potes e peça para eles misturarem. Canais no YouTube, programas de TV e videochamadas com avós e outros familiares são ótimas fontes de receitas.



Disputar espaço com as telas nem sempre é fácil. Para tornar a leitura um hábito interessante, a dica é escolher um livro adequado e, a cada dia, um membro da família pode ler um trecho para os demais.



Pra quem gosta de programação cultural ou deseja aprender mais, visitar museus online pode ser bem interessante. Além das páginas de cada instituição, o Google Arts & Culture reúne dezenas de museus e galerias ao redor do mundo e permite visitas virtuais em espaços de arte.



Use os recursos que tem em casa e a transforme num laboratório de experiências. Por exemplo, pode ser interessante descobrir como uma máquina de lavar funciona ou aprender a costurar. Introduza tarefas domésticas, de acordo com a idade dos seus filhos. Ensine de forma alegre e prazerosa, supervisionando as atividades.

Nunca passamos tanto tempo com nossos filhos quanto agora. Aproveite para inventar momentos de interação familiar, criar lembranças positivas e dedicar um pouco do seu tempo livre para acompanhar de perto o crescimento deles.

***Os pais devem servir de modelo do comportamento que esperam de seus filhos. Deixe claro para todos que o momento não é de férias, mas um período transitório em que as atividades cotidianas devem ser cumpridas, e que em breve voltarão às rotinas habituais.***

Quando tudo parece estar perdido, precisamos manter a esperança e acreditar que dias melhores estão por vir.

Com muito carinho, sugerimos que assistam a este filme com toda a sua família.

Clique no link abaixo e assista ao trailer do filme: **O MILAGRE DA FÉ**. (disponível do TELECINE)

[https://www.youtube.com/watch?v=JzpDj\\_yERvg](https://www.youtube.com/watch?v=JzpDj_yERvg)

Uma Semana de muitas Vitórias para TODOS!