

# Be Well Dicas

## Conversando com as crianças sobre o coronavírus

As rápidas mudanças de cenário e a cobertura intensiva dos noticiários em relação ao coronavírus podem ser um desafio para os pais. Assim como temos nos concentrado em medidas de precaução para impedir a disseminação do coronavírus, também existem algumas medidas simples que podemos tomar para proteger o bem-estar emocional de nossas crianças e jovens. O objetivo das dicas para os pais, compiladas pela nossa equipe de Educação e Bem-estar da Cognita, é o de facilitar a conversa sobre a questão com o seu filho.

- **Não evite falar sobre o coronavírus nem finja que a situação não está acontecendo.**

Até crianças pequenas já terão ouvido falar sobre o coronavírus nos playgrounds, e evitar o problema pode causar ansiedade desnecessária. Apoie e reforce as orientações e os conselhos passados pela escola do seu filho.

- **Seja a fonte de notícias confiável do seu filho.**

Seja a pessoa que filtra o conteúdo para garantir que ele receba informações embasadas, corretas e apropriadas para sua idade.

- **Seja tranquilizador.**

É positivo as crianças ouvirem que a gripe comum é mais frequente que o coronavírus, que as crianças são menos suscetíveis a ele e que lavar as mãos é uma maneira muito eficaz de retardar a sua propagação.

- **Ouçá sobre o que eles estão preocupados e valide seus sentimentos.**

Não descarte suas preocupações, mesmo que não sejam realistas, e conte aos seus filhos sobre os fatos e ações que podem fazer para se manterem seguros.

- **Esteja ciente de que a preocupação deles pode ser com os avós ou parentes idosos.**

De fato, esse grupo de pessoas está sob maior risco do vírus e, portanto, é melhor reconhecer essa preocupação. No entanto, assegure-lhes que seus parentes estão seguindo todas as recomendações para se manterem seguros e saudáveis e, por isso, é improvável que eles adoeçam.

- **Converse com seu filho de maneira apropriada à sua idade de desenvolvimento e ao seu nível de interesse ou preocupação.**

Tente não sobrecarregá-lo com informações e promessas falsas. Em vez disso, dê a ele o básico e tome as perguntas dele como ponto de partida.

- **Gerencie sua própria ansiedade.**

Se você estiver preocupado, seu filho provavelmente perceberá isso. Ao conversar com ele, tente se ater aos fatos e não às preocupações que possa ter.

Esteja consciente do que diz e faz na frente de seus filhos - se você estiver estocando mercadorias, isso pode contradizer as mensagens tranquilizadoras que está tentando transmitir a eles.

- **Capacite-os ensinando-os sobre o que eles podem fazer para permanecer seguros.**

Reforce, por exemplo, a importância de lavar as mãos regularmente por 20 segundos (o tempo para cantar 'Parabéns para você' duas vezes).

- **Tente manter um senso de normalidade quanto à infância.**

As crianças ficam facilmente envolvidas com as atividades das quais gostam. Não há razão para elas pararem de realizá-las, além de oferecerem uma distração saudável de suas preocupações.

- **Concentre-se no aqui e agora.**

Aceite que não tem nada de errado em dizer "eu não sei". Perguntas do tipo "e se" sobre o futuro não são úteis - não apenas porque ainda não sabemos as respostas, mas porque, principalmente para crianças mais novas, o futuro é um conceito abstrato.

- **Conduza as crianças mais velhas a fontes seguras de informação.**

Se o seu adolescente estiver nas mídias sociais, enfatize a importância de ouvir os noticiários confiáveis e não se envolver em histórias sensacionalistas, que raramente são baseadas em evidências de especialistas.

- **Filtre a quantidade de cobertura de notícias às quais seu filho assiste para ajudar a reduzir qualquer ansiedade que ele possa ter sobre isso.**

Por exemplo, desligue o rádio no carro ou em casa e fale sobre outros assuntos.

- **Ajude seu filho mais velho a gerenciar o estresse das provas.**

As crianças mais velhas podem naturalmente se preocupar com provas e o impacto em seus estudos. Atenha-se apenas aos fatos e assegure-lhes que qualquer ação para fechar escolas ou adiar provas provavelmente afetaria a todos igualmente. Elas devem continuar a trabalhar de acordo com as orientações da escola - um dia de cada vez.

**Acima de tudo, continue conversando com ele.**

Diga ao seu filho que você continuará a mantê-lo atualizado à medida que obtiver informações, mas que, por enquanto, ele deve continuar com a vida normal, com o seu apoio.

**Este artigo da BBC** oferece mais orientações apropriadas para crianças e sobre como conversar a respeito do coronavírus com crianças, assim como **este post do Child Mind Institute**.

Para obter mais recursos do Cognita Be Well, visite [cognita.com/cognita-be-well](https://cognita.com/cognita-be-well).

**COGNITA**

An inspiring world of education