

GUIA DE RECURSOS DO ESTADO DE
WASHINGTON PARA PAIS E CUIDADORES:

Cuidando da sua família durante a pandemia do COVID-19



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

Conteúdo

Introdução.....	1
Suportes específicos.....	3
Conhecimento sobre paternidade e o desenvolvimento da criança/jovem	6
Resiliência dos pais	9
Desenvolvimento socioemocional	12
Conexões sociais	13





Prezados pais e cuidadores do Estado de Washington,

A pandemia do COVID-19 mudou nosso mundo de forma dramática — e rápida.

Este é um momento difícil e sem precedentes para pais e cuidadores em todo o Estado.

Vemos você – vemos a ginástica mental e física que está fazendo para superar um momento tão novo e desconhecido para você e sua família. Seus valiosos esforços podem parecer invisíveis ou despercebidos, mas sabemos que suas ações, grandes e pequenas, para apoiar você e seus filhos, são inestimáveis. Os dias podem parecer longos e difíceis, ou renovados e alegres – de qualquer maneira, estamos nisso juntos.

Este guia foi elaborado para ajudar você e sua família a lidar com essa pandemia e no período após dela.

Cinco fatores de proteção para apoiar fortemente as famílias:

Os fatores de proteção podem surgir de várias maneiras em nossas vidas, normalmente muito visíveis, e às vezes um pouco ocultos. Os fatores de proteção podem evoluir e mudar ao longo do tempo e promovendo o bem-estar de você e seu filho. Ao percorrer este guia, você pode encontrar alguns conteúdos que afetam sua casa ou que não se referem à você. Observar todos os fatores de proteção contribui para o bem-estar geral de você e sua família.

- **Resiliência dos pais:**
Resolver problemas e encontrar maneiras de reduzir o estresse (respirar profundamente, fazer uma pausa, dar um passeio).
- **Conhecimento sobre paternidade e desenvolvimento da criança/jovem:**
Procurar uma aula ou seminário para pais on-line.
- **Conexões sociais:**
Visite sua biblioteca local para uma aula virtual de história ou fale com alguém que o inspira através de mensagens de texto ou telefone.
- **Suportes específicos:**
Ligue para 2-1-1 para encontrar organizações locais de ajuda à famílias.
- **Desenvolvimento socioemocional:**
Defina uma programação diária para que seus filhos saibam o que esperar.

O Center for Study of Social Policy oferece mais informações sobre os cinco fatores de proteção neste link: <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>.

Este guia de recursos está baseado em cada uma dessas áreas.



Suportes específicos

Para assistência imediata:

- Linha direta em todo o Estado 24/7 para abuso e negligência com crianças: 1-866-END HARM
 - Suporte perinatal em Washington: 1-888-404-7763
 - National Domestic Violence Hotline (Linha direta nacional para violência doméstica): 1-800-799-7233
 - Washington State Coalition Against Domestic Violence: wscadv.org
 - Resposta de Washington ao COVID-19: 1-800-525-0127 ou <https://coronavirus.wa.gov>
 - 2-1-1: Você pode ligar para o 2-1-1 a partir de qualquer telefone para obter uma lista de auxílio em todo o Estado, desde alimentos e fraldas até assistência para aluguel e tarifa de ônibus. Ou visite <https://wa211.org>
- Número de emergência para desastres: Para apoio à saúde mental. Estes são tempos de ansiedade. Se necessário, entre em contato 24/7/365 pelo telefone 1-800-985-5990 ou envie a mensagem de texto TalkWithUs para 66746
 - Crisis Connections (suporte 24/7 apoio à saúde mental): 1-866-427-4747
 - Parent Trust Family Help Line 1-800-932-4673
 - Help Me Grow Washington 1-800-322-2588 <https://helpmegrowwa.org>

Enfrentando o estresse de uma pandemia de uma doença infecciosa como o COVID-19

Da National Child Traumatic Stress Network

Mesmo que sua família esteja preparada, uma pandemia pode ser muito estressante. Para ajudar sua família a enfrentar esse estresse, as seguintes recomendações podem ajudar:

Mantenha-se informado e conectado

Mantenha-se atualizado com a situação através de fontes confiáveis – o Washington State Department of Health, os Centers for Disease Control and Prevention (CDC), as agências locais de saúde e canais confiáveis de mídia.

Mantenha o contato – ligue, envie mensagens de texto, envie e-mails, use redes sociais e plataformas de reuniões, como Zoom, Google Hangouts, FaceTime, WhatsApp, etc.

Mantenha-se atualizado – mas não deixe que as informações da mídia o sobrecarreguem. Esteja ciente e limite a exposição das crianças à pandemia.

Ajude as crianças, estimulando perguntas e as ajudando a entender a situação atual:

- Fale sobre os sentimentos deles e valorize esses sentimentos.
- Ajude-os a expressar seus sentimentos por meio de desenhos ou outras atividades.
- Esclareça informações erradas ou mal-entendidos sobre como o vírus se espalha e que nem todas as doenças respiratórias são COVID-19.
- Ofereça conforto e um pouco mais de paciência.
- Recapitule regularmente com seus filhos ou toda vez que a situação mudar.

Estabeleça uma programação

- Mesmo que sua família esteja isolada ou em quarentena, você deve estar ciente de que isso será temporário.
- Mantenha a rotina habitual da sua família, como hora de dormir, refeições e exercícios.
- Tire um tempo para fazer em casa coisas que fizeram você e sua família se sentirem bem em outras situações estressantes, como: ler, assistir filmes, ouvir música, jogar, praticar esportes ou realizar atividades religiosas (oração, participação em missas/cultos pela Internet).
- Permita que as crianças participem das oportunidades de ensino à distância oferecidas por suas escolas ou outras instituições/organizações.
- Reconheça que sentimentos de solidão, tédio, medo de contrair a doença, ansiedade, estresse e pânico são respostas típicas a uma situação estressante, como uma pandemia, e você não está sozinho.

Cuide de si mesmo e da sua família

- Adapte suas atividades diárias à realidade atual, e concentre-se no que você pode alcançar. Mude as prioridades e o foco, se necessário.
- Permita-se pequenas pausas do estresse da situação.
- Esforce-se para controlar as afirmações autodestrutivas e substituí-las por pensamentos positivos.
- Seus filhos se espelham em você para enfrentar suas preocupações. Dê o seu melhor para superar o estresse e descubra como minimizar o estresse de todos.





Tenha um plano

Você sabe o que fazer?

Se você ou alguém da sua família adoecer por COVID-19, você tem um plano? Não é legal pensar nisso, mas é melhor se preparar para o caso de doença grave ou hospitalização.

Aqui estão algumas coisas para se pensar e planejar:

Se você ficar doente, existe alguém que poderá cuidar do seu filho? Lembre-se de que é mais provável que o COVID-19 afete pessoas com mais de 65 anos. Portanto, existe alguma tia/tio/amigo da família que poderia servir de cuidador enquanto você se concentra na sua melhora? Coloque as informações de contato/atendimento de emergência em um local de destaque para que as equipes de resgate possam encontrá-las. Se você não tiver alguém para pedir ajuda, o hospital geralmente pode aconselhá-lo sobre os recursos comunitários para famílias em crise.

Outros recursos incluem:

- 211: <https://wa211.org>
- Child Care Aware: <https://childcareawarewa.org>
- Parent Help Line: <https://www.parenthelp123.org>
- Help Me Grow: <https://helpmegrowwa.org>
- A sua clínica de atendimento primário local

Cabe ressaltar que, na maioria dos casos, é melhor se isolar em casa. Na maioria dos casos, recomenda-se as mesmas precauções que para a gripe sazonal. Desde que ninguém em sua casa seja do grupo de risco mais alto – como quimioterapia, asma, etc., você pode ficar em casa se aumentar o hábito de lavar as mãos, manter a louça separada e, se possível, usar um banheiro e quarto separado. Tente manter esses limites até que você seja liberado por um profissional médico; isso geralmente leva cerca de 14 dias.

Enquanto estiver isolado por 14 dias, é melhor ter um plano para se alimentar e fazer compras também. Atualmente, muitos restaurantes e aplicativos de entrega oferecem serviço de entrega, geralmente gratuitas, e muitos fazem a entrega sem ter nenhum contato com você. Dependendo de onde mora, um serviço de entrega de compras também pode estar disponível. Os bancos de alimentos também ajudam quem precisa de alimentos. Você pode encontrar o seu banco de alimentos local on-line em <https://www.foodbanks.net/state/wa.html>. Se não puder ir até o local, entre em contato com um amigo ou alguém da família que possa pegar e deixar na sua porta da frente. Mais informações sobre ajuda alimentar podem ser encontradas on-line em <https://www.parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources>.

Conhecimento sobre paternidade e desenvolvimento da criança/jovem

O que esperar e como reagir

Da National Child Traumatic Stress Network

As crianças podem reagir de maneira diferente a cada situação de estresse. Essas reações podem mudar de acordo com a idade, situação ou dependendo do dia:

FAIXA ETÁRIA	REAÇÕES	COMO AJUDAR
PRÉ-ESCOLA	<ul style="list-style-type: none">• Medo de ficar sozinho, ter pesadelos• Dificuldades com a fala• Perda do controle da bexiga/intestino,• Constipação, urinar na cama• Mudança no apetite• Aumento de birras, aumento de lamentações ou se apegar mais	<ul style="list-style-type: none">• Paciência e tolerância• Forneça segurança (tanto verbal como física)• Incentive-os a se expressarem por meio de brincadeiras, encenações e narrativas• Permita alterações de curto prazo nos períodos de sono• Planeje atividades relaxantes e reconfortantes antes de dormir• Mantenha as rotinas familiares regulares• Evite a exposição à mídia
ENSINO FUNDAMENTAL (idade entre 6 a 12)	<ul style="list-style-type: none">• Irritabilidade, aumento de lamentações, comportamento agressivo• Mais apego, pesadelos• Transtorno do sono/apetite• Sintomas físicos (dores de cabeça, dores de estômago)• Distanciamento dos colegas, perda de interesse• Competição pela atenção dos pais• Esquecimento de trabalhos de casa e novas informações aprendidas na escola	<ul style="list-style-type: none">• Paciência, tolerância e tranquilidade• Faça sessões de jogos e os faça manter o contato com amigos por telefone e Internet• Faça exercícios e alongamentos regulares• Participe de atividades educacionais (livros de exercícios, jogos educativos)• Participe de tarefas domésticas estruturadas• Estabeleça limites suaves mas firmes• Converse sobre a pandemia e faça perguntas, incluindo o que está sendo feito na família e na comunidade• Incentive-os a se expressarem por meio de brincadeiras e conversas• Ajude a família a desenvolver ideias para melhorar os hábitos com relação à melhora na saúde e a prática de suas rotinas• Limite a exposição à mídia, contando sobre o que viram/ouviram, inclusive na escola• Trate qualquer estigma ou discriminação que possa surgir, e esclareça informações erradas
ADOLESCENTES (idade entre 13 a 18)	<ul style="list-style-type: none">• Sintomas físicos (dores de cabeça, exantemas cutâneos, etc.)• Distúrbios do sono/apetite• Agitação ou diminuição de energia, apatia• Ignorar comportamentos relacionados à manutenção da saúde• Distanciamento dos colegas e de entes queridos• Preocupações com estigmas e injustiças• Evitar/ausentar-se da escola	<ul style="list-style-type: none">• Paciência, tolerância e tranquilidade• Incentive a continuidade das rotinas• Incentive a discussão de experiências sobre a pandemia com colegas, familiares (mas não force)• Faça-os manter o contato com amigos por telefone, Internet, videogame• Participe de rotinas familiares, incluindo tarefas, ajudando irmãos mais novos e planejando estratégias para melhorar o comportamento de melhora da saúde• Limite a exposição à mídia, contando sobre o que viram/ouviram, inclusive na escola• Discuta e aborde a estigma, preconceito e possíveis injustiças ocorridas durante a pandemia

Sete estratégias para apoiar pessoas com necessidades especiais em tempos incertos

Do UNC Frank Porter Graham Child Development Institute

Todos estamos sentindo diferentes níveis de estresse no momento. Existem muitas incógnitas devido ao fechamento de escolas, mudanças nas rotinas, perda de conexão e medo geral do COVID-19. Crianças com autismo podem achar particularmente difícil se adaptar e processar a situação. O UNC Frank Porter Graham Child Development Institute desenvolveu sete estratégias para pessoas com autismo entenderem melhor o COVID-19 e as mudanças pelas quais estamos passando.

COMPREENDENDO A AJUDA



Descreva o vírus e a situação atual (por exemplo, fechamentos, distanciamento social) em linguagens e termos concretos, e evite formulações lúdicas ou abstratas. Use uma narrativa social, uma história que ilustre uma situação e possíveis reações através de texto modificado, fotos ou uso de tecnologia. Forneça suporte visual para oferecer orientação sobre ações e comportamentos específicos do coronavírus.

OFEREÇA OPORTUNIDADES PARA QUE SE EXPRESSEM



Você pode oferecer aos membros da família várias maneiras de expressar seus sentimentos quando puderem através de discussões familiares e individuais, atividades escritas, produção de vídeos ou jogos.

Sentimentos e necessidades podem ser comunicados através de formas alternativas de expressão, como o uso de comunicação aumentativa e alternativa (por exemplo, iPad, fotos), ouvir ou tocar música, dança, ioga e várias formas de arte visual.

PRIORIZE AS HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO E CALMA

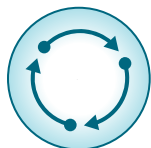


Em especial, as pessoas com autismo têm algumas estratégias de enfrentamento e calma em seu repertório de habilidades que podem utilizar com ajuda nos momentos de maior ansiedade.

Isso pode incluir balançar-se em uma cadeira de balanço, ouvir música com fones de ouvido, respirar profundamente, assistir a um videoclipe preferido, breves períodos de exercícios intensos ou acessar uma atividade ou material favorito.

Se as estratégias de enfrentamento ou calma ainda não fazem parte da rotina, os cuidadores podem priorizar o ensino dessas habilidades durante esse período de incerteza.

MANTENHA ROTINAS



Rotinas de dormir/acordar: Mantenha a saúde física, pois isso é fundamental para todos os membros da família e para garantir um sono adequado, o que é muito importante. Os distúrbios do sono são mais comuns em pessoas com autismo. Portanto, uma atenção especial pode ser necessária para ajudar numa boa higiene do sono e a manter as rotinas de sono e vigília.

Trabalho doméstico/habilidades diárias: Participar de tarefas e rotinas organizadas é uma estratégia recomendada para ajudar crianças e adultos jovens a enfrentar o estresse associado ao COVID-19.

Ampliar o uso de uma programação visual e o uso regular de uma agenda ao longo do dia pode ajudar a facilitar a participação nas atividades domésticas, bem como a reduzir a ansiedade.



CRIE NOVAS ROTINAS

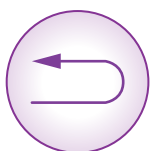
Transição de cenas. Estabeleça uma rotina clara, consistente e concreta para que essa transição possa preparar melhor os indivíduos para a próxima fase e fornecer ajuda contínua.

Ofereça opções. Em um momento de crise, quando a maioria das pessoas sente que tudo está muito além de seu controle, oferecer opções pode aumentar o senso de autonomia e motivação. Criar oportunidades regulares ao longo do dia em que os familiares possam falar sobre o que aconteceu, e quando aconteceu, pode servir como uma estratégia eficaz de redução da ansiedade e ferramenta de comunicação.



PROMOVA CONEXÕES À DISTÂNCIA

Os cuidadores podem ter de verificar para garantir que o contato social continue a acontecer por meio de mensagens de texto e/ou oportunidades de contato social diário com a família, amigos, vizinhos, professores ou outras pessoas através do Face Time, What's App, Google Hangout e Marco Polo, ou outros aplicativos. Agendar um horário para falar com outras pessoas através de plataformas on-line para participar de cultos, jogar xadrez, participar de jogos sociais, concluir tarefas escolares on-line ou fazer voluntariado é uma maneira de garantir a interação social para promover e impedir o isolamento.



FIQUE ATENTO A MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS

Pessoas com autismo podem não ser capazes de expressar verbalmente seu medo, frustração e preocupação com as muitas mudanças e/ou sua saúde. Portanto, essas expressões podem ser demonstradas de outras maneiras. Os cuidadores devem estar cientes do comportamento das pessoas com autismo nesses tempos de incerteza e observar sinais de ansiedade e depressão. Isso pode incluir uma mudança no comportamento de dormir ou comer, um aumento no comportamento repetitivo, preocupação excessiva ou ruminação, aumento da excitação ou irritabilidade, ou diminuição na higiene pessoal.



Resiliência dos pais

Recursos para saúde mental

Da Peak Resilience

Reações frequentes durante esse período

As pessoas geralmente amam a certeza e o controle. Quando as coisas parecem fora de controle, a sensação de medo pode aumentar. Essa reação é normal, pois se trata de uma reação biológica natural do nosso corpo. O que importa é como reagimos às nossas reações.

Aqui estão algumas reações comuns que você ou as pessoas que você conhece podem estar experimentando:

- Preocupação, ansiedade, medo do desconhecido em geral
- Preocupações e medos relacionados à situação financeira
- Medos em torno de sua saúde ou da saúde de seus entes queridos
- A sensação de estar “nervoso” - irritado, mal-humorado, na frente das pessoas
- Sentimentos de baixa estima - sem esperança, triste, apático (não se importar)
- Sentimentos de desapego ou coisas surreais
- Dificuldades com valores conflitantes – “devo visitar minha avó?”
- Estresse existencial - pensamentos e sentimentos relacionados a “qual é o significado da minha vida?”

Formas importantes para manter sua saúde mental e promover a saúde mental de outras pessoas:

- Reconheça que o medo e incerteza são normais, e esses sentimentos são aceitáveis - às vezes as pessoas podem ficar ansiosas por estarem ansiosas – não é preciso nem dizer que isso não diminui a ansiedade
- Concentre-se em dar passos pequenos e concretos todos os dias para se preparar e se educar. Exemplo: olhar para seus armários para fazer um inventário dos suprimentos e alimentos de sua casa permitirá que você faça ou vá buscar o que estiver faltando no dia seguinte. Ligar para um parente mais velho ajudará você a se concentrar em ajudar outras pessoas que podem ter mais problemas do que você
- Identifique o que está sob seu controle (lavar as mãos) e o que está fora de controle (medidas de quarentena), e tente se concentrar no que está sob seu controle
- Estabeleça limites com amigos ou familiares, dizendo a eles o que você pode fazer no momento
- Cuidem um do outro e permaneçam em contato! Converse com seus vizinhos, amigos e familiares para compartilhar suas necessidades e habilidades em ajudar os outros



Maneiras saudáveis de enfrentamento para os pais

Da National Child Traumatic Stress Network

Reações normais a uma crise

Todos reagem de maneira diferente a situações estressantes, como uma pandemia de doenças infecciosas que exige distanciamento social, quarentena ou isolamento. É importante reconhecer essas reações e perceber que elas são normais. Você pode sentir:

Ansiedade, medo

- Sobre o seu estado de saúde ou a saúde de outras pessoas.
- Devido ao afastamento do trabalho, perda de renda, segurança no emprego.
- Por conta dos obstáculos para garantir itens essenciais.
- Ansiedade sobre a responsabilidade de cuidar eficazmente de seus filhos e de outras pessoas sob seus cuidados.

Raiva, frustração

- Por conta da incerteza de quanto tempo você ficará nessa situação.
- Por conta dos desafios de se manter em casa sem ter tempo para si mesmo, possivelmente ao tentar trabalhar remotamente.
- Devido ao tédio ou incapacidade de participar do trabalho ou em atividades regulares.
- Se você achar que está exposto à doença devido à negligência de outras pessoas.
- Por conta de recursos de saúde insuficientes para enfrentar a crise.

Desamparado

- Devido à falta de controle sobre a situação.

Solidão

- Por causa da sensação de estar isolado do mundo, de sua comunidade e entes queridos.

Deprimido

- Os sintomas de depressão incluem desesperança, alterações no apetite, muito pouco sono ou sono em excesso.

Tentação

- Um desejo de consumo de álcool ou drogas para enfrentar a situação.
- O desejo de descontar a raiva, frustração, medo ou tristeza nos outros.

Confira estas maneiras de gerenciar sua resposta à pandemia:

Prepare-se para o sucesso

Altere suas atividades diárias para atender à realidade atual de sua situação. Concentre-se no que você PODE fazer, não no que você não tem condições de fazer. Comemore pequenas vitórias, especialmente quando se trata de seus filhos.

Mostre sua compaixão

Tente alimentar mais compaixão, não apenas em relação aos outros, mas também em relação a si mesmo. Tente reconhecer afirmações autodestrutivas e as substitua por pensamentos mais encorajadores. Como se sabe, a autocompaixão promove a satisfação com a vida, bem-estar e humor psicológico e emocional geral.

Exercícios

Estudos mostram que as pessoas que se exercitam corretamente se sentem menos estressadas, deprimidas e solitárias do que outras. Mesmo exercícios leves, como uma curta caminhada, podem fazer a diferença.

Interaja com familiares e amigos

Estabeleça como objetivo ter conversas relevantes com entes queridos/amigos o mais rápido possível. Se você não tem familiares próximos e está tendo problemas para criar ou manter amizades, entre em contato com um terapeuta para obter ajuda profissional. A terapia pode ajudá-lo a construir um melhor relacionamento consigo mesmo, o que pode reduzir a solidão e melhorar outros relacionamentos. Mesmo um único bom relacionamento pode fazer uma grande diferença.

Arranje tempo para si mesmo

Tempo sozinho é importante! Não se sinta culpado por dar um passeio sozinho, tomar um banho de espuma quente ou o que quer que faça se sentir à vontade. Fonte: National Child Traumatic Stress Network



Desenvolvimento socioemocional

Dicas sobre como conversar com crianças pequenas sobre o COVID-19

De 0 a 3 anos

Mesmo que você tenha mantido seus filhos longe das notícias sobre o COVID-19 na mídia ou impedido eles de ouvir conversas com adultos, provavelmente eles devem ter perguntas para fazer. Aqui estão algumas respostas apropriadas à idade para as perguntas mais frequentes das crianças. Acima de tudo, lembre-se de manter suas respostas simples e apropriadas à idade.

- Por que não posso brincar com esse garotinho aí? “Temos que parar de brincar, por enquanto, com os outros para que todos possamos permanecer saudáveis.”
- Por que limpamos tudo com panos? “Limpamos as coisas para mantê-las limpas.” Você não precisa explicar mais do que isso — crianças pequenas ainda não entendem germes ou transmissão de infecções.
- Por que essa pessoa está usando uma máscara? “No momento, para que todos se mantenham saudáveis, todos somos incentivados a usar máscaras. Ela ajuda a impedir que os germes se espalhem.”
- A máscara é uma fantasia? “Não, às vezes as pessoas usam máscaras quando estão doentes. A máscara significa que eles estão ajudando a proteger você e todas as outras pessoas.”
- Por que não posso dar abraços ou beijos no vovô (ou em outro ente querido)? Tranquilize seu filho dizendo que ele ainda o ama e se importa muito com ele. Então você pode explicar: “Se um adulto está resfriado, ele pode impedir que outras pessoas fiquem doentes não se abraçando ou se beijando por um tempo. Se eles se sentirem melhor e estiverem saudáveis novamente, a primeira coisa que farão será te dar um grande beijo!”
- Por que não posso ir para a creche/escola? “Sua creche está fechada no momento. Seu professor e seus amigos estão em casa, assim como você. Quando sua creche abrir de novo, você poderá voltar e ver seus amigos. Eu te aviso quando.” Evite entrar em detalhes sobre doenças para que as crianças não desenvolvam medo de ir à creche.
- Vou ficar doente? “Todo mundo fica doente às vezes. Se você ficar doente, a mamãe/papai cuidará de você até que você esteja melhor. Os médicos também ajudarão você.”
- Por que não podemos sair de casa? Por que meu amigo não pode vir brincar? “No momento, existe uma regra de que as famílias precisam ficar em casa e ficar juntas por um tempo. Isso ajuda a nós e nossos amigos a permanecermos saudáveis. Eu sei que pode ser triste quando não podemos ver os amigos e brincar com eles. Mas há muitas coisas divertidas que podemos fazer juntos em casa! Que tal brincar de pega-pega ou montar um quebra-cabeça?”

Mesmo que seu filho seja jovem demais para fazer essas perguntas, você perceberá que ele ainda está curioso sobre as mudanças que estão acontecendo ao seu redor. Você pode confirmar que algo diferente está acontecendo sem entrar em detalhes. Explique que a rotina mudou e o que seu filho pode esperar: “Você ficará na casa do papai por um tempo, em vez de ir à creche. Hoje de manhã vamos dar um passeio e depois fazer um lanche.”

Conexões sociais

Da *National Child Traumatic Stress Network*

O distanciamento social nada mais é que o distanciamento físico; isso não significa que temos que perder o contato com parentes, colegas e a comunidade. Aqui estão algumas dicas para melhorar as conexões existentes e criar novas conexões.

- **Entre em contato com amigos e familiares existentes (ajuda)**

PERMANEÇA EM CONTATO com as pessoas que você ama (e seja inovador!).

- **Descubra quem mora no seu bairro por meio de anotações, telefonemas ou mensagens de texto, e veja quem precisa de sua ajuda.**

Ofereça uma palavra gentil, compartilhe seu estoque de papel higiênico ou peça aos seus filhos que desenhem ou façam projetos de arte para os vizinhos.

- **Crie grupos nas redes sociais ou via FaceTime, Zoom, Skype ou WhatsApp para o seu bairro, suas escolas e os amigos dos seus filhos.**

- **Se você pertence a organizações de apoio religioso ou social, como uma igreja, ou participa regularmente de programas de 12 passos, é possível encontrar tudo isso na Internet.**

Muitos oferecem serviços de streaming ou recursos on-line quando as pessoas não podem mesmo sair de casa.

- **Envie um cartão ou anotação para melhorar o dia de uma pessoa.**

- **Participe de um grupo ou organização que trabalha com apoio a dificuldades enfrentadas por crianças e famílias.**

Fortalecer nossas redes de segurança e serviços necessários, como assistência infantil acessível e adequada; cuidados de saúde para grupos vulneráveis da população; e proteção aos trabalhadores essenciais e de linha de frente, e os trabalhadores em serviços essenciais, ajudará a fortalecerá também todo o nosso Estado no caso de uma crise futura – e deixará as crianças mais seguras todos os dias.

- **Competências socioemocionais das crianças**

Interações família-criança que ajudam as crianças a desenvolver a capacidade de se comunicar com clareza, reconhecer e regular suas emoções, construir e manter relacionamentos.

- **Atualmente, existem novos fatores de estresse e incertezas.**

Ajude seu(s) filho(s) a encontrar o caminho certo neste novo mundo, trabalhando com ele para entender e regular suas emoções. Ouça as preocupações deles, dê segurança e seja honesto com eles sobre como você se sente, mas de forma apropriada para a idade deles.

- **Esta é uma oportunidade para ajudá-los a fortalecer suas habilidades de resolução de problemas.**

Saiba as opiniões deles sobre como organizar seus dias, como gerenciar os trabalhos escolares e domésticos – e deixe-os avaliar o que funciona e o que não funciona.



■ **Incentive e apoie relacionamentos saudáveis com colegas.**

Crianças (especialmente adolescentes) sentem falta dos amigos. Encontre formas criativas de interagir, por exemplo, assistir a um filme juntos na Netflix Party.

■ **Veja o mundo através dos olhos de seus filhos.**

Você se lembra de como era ser criança? Você se lembra de como era chato assistir as notícias? Você se lembra de como foi legal quando seus pais fizeram coisas espontâneas com você?

- “Acampar” na sala de estar
- Construir um forte com travesseiros
- Criar uma caça ao tesouro na natureza

■ **Aprender pode ser divertido.**

Dada a incerteza em torno do retorno à escola, muitos pais estão preocupados com a possível perda educacional de seus filhos. Felizmente, as atividades diárias oferecem imensas oportunidades de aprendizado:

- Cozinhar ensina ciências e matemática
- Jardinagem ensina sobre a natureza e pode inspirar projetos de artes criativos
- Ler juntos enriquece o vocabulário e as habilidades auditivas

■ **Interaja com a família.**

Agora é um ótimo momento para interagir com familiares próximos e distantes.

- Interaja com membros da família através do telefone/Skype/FaceTime/Zoom/WhatsApp
- Confira álbuns de fotos e examine as heranças de família
- Crie uma árvore genealógica
- Escreva cartas para/faça cartões para parentes (talvez um obrigado atrasado pelo presente super legal que você recebeu?)

■ **Interaja com amigos e vizinhos.**

Nossos círculos sociais costumam servir como nosso maior sistema de apoio, e há muito o que fazer em vez de encontros, refeições compartilhadas e reuniões em grupo.

- Saia, cumprimente e fale com vizinhos e passantes a uma distância segura
- Organize uma refeição virtual
- Participe de um show virtual (“discoteca na nuvem”), um culto na igreja, um exercício ou uma aula de ioga
- Joguem um jogo on-line juntos

Recursos:

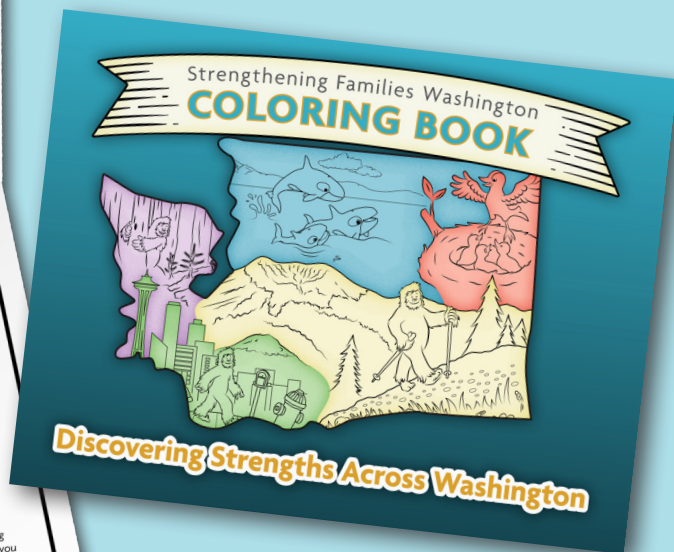
- Sesame Street:
<https://www.sesamestreet.org/caring>
- Talking is Teaching
<https://talkingisteaching.org/assets/public-files/HHS-SED-Tips-for-Families.pdf>
- Child Mind Institute
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>
- Division of Early Childhood of the Council for Exceptional Children
<https://www.dec-spced.org/ei-ecse-resources-covid-19>
- First Aid for Feelings
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>



Precisa de uma atividade para fazer com as crianças?



Baixe o nosso livro de colorir e siga o Pé Grande enquanto ele aprende mais sobre os Fatores de Proteção. Há atividades para crianças e adultos! Disponível em inglês e espanhol. Para mais informações, visite nosso site: www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/sfwa.



Esta publicação foi possível graças ao financiamento de um subsídio federal do US Department of Health and Human Services, Administração de Crianças e Famílias, por meio do programa de subsídios de prevenção de abuso infantil na comunidade (CFDA 93.590).

DCYF PUBLICATION FS_0039 PG (05-2020) Portuguese

Se você quiser cópias deste documento em outro formato ou idioma, entre em contato com as DCYF Constituent Relations (Relações Constituintes do DCYF) (1-800-723-4831 | 360-902-8060, ConstRelations@dcyf.wa.gov).