

# APOIAR AS CRIANÇAS MAIS PEQUENAS À ENFRENTAR MUDANÇAS

ORIENTAÇÕES PARA MÃES,  
PAIS E OUTROS CUIDADORES  
EM TEMPOS DA COVID-19



© Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)

Este documento é posto à disposição dos escritórios de país do UNICEF na América Latina e no Caribe com o objetivo de ser amplamente divulgado entre as comunidades, famílias, profissionais da saúde e educação, assim como a todos os adultos responsáveis por crianças pequenas.

Este material pretende servir como um guia para falar sobre o coronavírus de uma forma simples, clara e tranquilizadora, ao mesmo tempo que permite abordar as emoções que as crianças na primeira infância possam estar experimentando.

Documento preparado pela equipe de Desenvolvimento infantil e revisado pela área de Proteção à Criança, Gênero e Educação (Diversidade e Inclusão de Crianças com Deficiência)"

**Coordenação editorial:**

Patricia Núñez,  
Diretora de Desenvolvimento Infantil

**Ilustração na página 5:**

Sol Diaz

**Desenho gráfico e diagramação:**

MOKA.Diseño

Cidade do Panamá, abril de 2020



**Tudo está mudando muito rápido.** Para todos, especialmente para mães, pais e responsáveis, isso tem gerado mudanças na vida cotidiana e certamente preocupações e incertezas. Para as crianças pequenas, com ou sem deficiência, também é uma situação nova e elas percebem que algo está acontecendo.

As crianças pequenas sentem quando há mudanças no seu entorno e podem sentir as emoções e a tensão dos adultos ao seu redor, mas nem sempre entendem o que está acontecendo, o que pode gerar ansiedade, preocupação e medo.

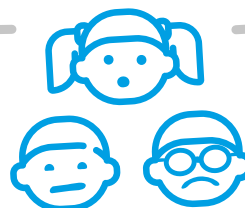
As seguintes orientações são para falar sobre algumas mudanças ou reações que podem ocorrer nas crianças e que são ESPERADAS, dado o que está acontecendo, e para que você possa compreendê-las melhor, acompanhá-las e contê-las.

Para explicar a elas o que está acontecendo, você pode usar o guia *Falando sobre o coronavírus-19 com as crianças pequenas.*

Faça o download aqui



## REAÇÕES QUE VOCÊ PODE PERCEBER NAS CRIANÇAS



É importante que você saiba que crianças pequenas, com ou sem deficiência, podem expressar suas emoções de diferentes maneiras. Elas estão numa fase em que estão desenvolvendo a linguagem e aprendendo a identificar suas emoções, mas muitas vezes não sabem que nome dar a elas ou como expressá-las. Para as crianças pequenas com atraso no desenvolvimento e/ou deficiência, pode ser mais difícil comunicar suas necessidades, dores e emoções.

As crianças muitas vezes se expressam através de reações ou mudanças que podem surpreender, mas aqui estão algumas ideias para que você possa compreendê-las melhor e ajudá-las.

**Cada criança é única!** As expressões que apresentamos a seguir são exemplos. Pode ser que algumas das mudanças que apresentamos já estejam presentes em suas vidas, então o importante é observar as mudanças que surjam a partir da situação que estão vivendo, para saber como ajudá-las melhor.

### 0 a 2 anos



- Problemas com o sono, como acordar com mais frequência, dormir menos ou ter aumento de pesadelos.
- Aumento ou diminuição da vontade de comer.
- Aumento da irritabilidade, o que significa que podem chorar mais do que o habitual ou fazer birras mais frequentemente, por vezes sem uma razão clara.
- Aumento da necessidade de estar com você ou com os adultos que o cuidam.

### 2 a 3 anos



- Problemas para dormir, como não querer ir para a cama, ter dificuldades para pegar no sono, dormir menos e ter pesadelos ou terror noturno, ou não querer dormir sozinho.
- Aumento da irritabilidade, o que nesta idade significa que está mais nervoso ou ansioso, ficar mais bravo e fazer birras sem que se entenda muito a razão.
- Podem aparecer medos sem motivo ou choro que não se entende a razão ou que são de grande intensidade em relação ao motivo que o inicia.
- Aumento da necessidade de estar com você ou com os adultos que o cuidam.
- Podem aparecer comportamentos chamados "regressivos", ou seja, podem voltar a fazer coisas que faziam quando eram menores, como fazer xixi sem avisar ou falar como bebês.
- Algumas crianças podem até mesmo sentir tonturas, dores de cabeça ou de estômago, mas é importante que você consulte um profissional de saúde se estes sintomas persistirem.

### 4 a 6 anos



Além das reações acima, também podem ser observados:

- Problemas de concentração.
- Realização de brincadeiras ou desenhos repetitivos.
- Realização de sons repetitivos.
- Falta de vontade de estar com outras crianças.

As crianças pequenas tendem a levar coisas à boca. Lembre-se de que esta é a forma como elas estão explorando o mundo, é parte do seu desenvolvimento e é este o modo como elas experimentam cheiros, texturas etc. No momento atual, isto pode preocupá-lo mais que antes, mas é importante que você não reaja de maneira exagerada, explique a eles a situação e se você mantiver tudo limpo no local de brincar, todos estarão mais tranquilos.

## O QUE VOCÊ PODE FAZER?



- **Explicar** à criança o que está acontecendo, numa linguagem simples e que possa ser compreendida de acordo com sua idade ou deficiência. É muito importante dar-lhes espaço para que façam perguntas ou levantem seus medos.
- **Contê-lo:** abraçar, colocar-se à sua altura física, dizer-lhe que entende como ele se sente. Certamente você está passando por emoções semelhantes, só que você tem mais maneiras de expressá-las. No caso de estar mantendo distanciamento social por alguma recomendação preventiva, então suas palavras, tom e gestos também têm um efeito de contenção e calma.
- **Lidar amorosamente com choros ou birras:** o melhor é acolhê-lo, entendendo a emoção que tem; você o conhece, confie na sua capacidade de entendê-lo! É importante manter a calma, colocar-se à sua altura física e esperá-lo e acompanhá-lo até que ele vá se acalmando. O seu estado de calma o acalmará e pouco a pouco você poderá conversar com ele, para ajudá-lo a entender o que está acontecendo consigo.
- **Ajudar as crianças a "traduzir" o que estão sentindo:** ajudá-las a entender o que estão sentindo, dar nome à emoção e relacioná-la com algo que pode estar acontecendo com elas. É muito útil fazer isto com frases tranquilizadoras como "Sinto que você está bravo porque quer estar com os seus amigos e eu compreendo. Você gostaria que a gente telefonasse para o amigo que você está com saudade?" Se seu filho tem alguma deficiência que requeira formas alternativas de comunicar-se, você pode buscar as formas de se expressar que funcionam melhor para ele; o importante é que você o ajude a mostrar de alguma forma como se sente.

→ **Dar-se espaço para estar mais presente nas interações com as crianças:** você certamente estará combinando tarefas domésticas, trabalho e também terá que cuidar das crianças. É muita coisa ao mesmo tempo e é importante que você não se sobrecarregue. Uma coisa que pode funcionar para você é começar o dia com uma atividade onde você esteja disponível para as crianças. Começar o dia com eles e oferecer-lhes o seu carinho certamente terá um impacto positivo ao longo do dia. E no resto do dia você pode combinar suas tarefas com momentos destinados a estar com as crianças. Mas lembre-se de não exigir muito de si mesmo. Faça o que puder e isso já está bem.

→ **Construir em família alguns acordos de convivência:** tendo em conta que é um novo cenário, que podem ser muitos dias em casa e talvez com várias pessoas vivendo juntas, cada uma com suas tarefas e responsabilidades, uma atividade que pode ser muito divertida é sentarem-se juntos e fazer alguns "acordos de convivência". Este exercício pode incluir expressar sentimentos, emoções e necessidades; juntos vocês podem fazer votações e estabelecer acordos. É também uma oportunidade de incluir a participação e a ajuda das crianças em algumas tarefas domésticas que elas consigam fazer de acordo com a sua idade.

→ **Providenciar atividades interessantes e divertidas:** uma coisa que ajuda muito as crianças a se sentirem bem e a adaptarem-se às mudanças é encorajar as brincadeiras e as atividades que elas acham interessantes. Através da brincadeira, elas também expressarão emoções, além de se divertirem e se sentirem mais tranquilos.

Você pode encontrar atividades para fazer com crianças com deficiência em *[Aprendendo juntos em casa](#)*.

Saiba mais aqui



→ **Cuidar das rotinas diárias:** é importante estabelecer rotinas diárias na casa, pois é algo que pode ajudar as crianças a se sentirem seguras. Cuide dos horários de sono (as crianças precisam descansar!), mantenha os horários das refeições e tenha algumas atividades diárias planejadas. Mas também é importante estar aberto a mudanças na rotina, se você vê que as crianças precisam de outras coisas. Pode haver dias em que as crianças só precisam brincar, ler um livro com você ou ver um filme em família. E isso está bem. O importante é ver do que o seu filho ou filha está precisando porque talvez a criança se sinta mais segura e protegida com rotinas fixas ou talvez o que precise é de tempo para brincar livremente ou para se conectar com os amigos por telefone ou virtualmente. Aqui damos uma ideia de tabela divertida, mas cada família tem as suas próprias rotinas e horários.

# ROTINAS em CASA

9:00 ACORDAR!



9:30 TOMAR UM GOSTOSO CAFÉ DA MANHÃ



10-11 APRENDER COISAS NOVAS! (Podem ser as actividades que a sua escola passou)



11:00 BRINCADEIRA LIVRE



13:00 ALMOÇAR

14:00 DESCANSO E CREATIVIDADE



16:00 EXERCÍCIO DIVERTIDO



17:00 LANCHINHO DA TARDE

18:00 AJUDANTE DE COZINHA



19:00 JANTAR



20:00 TOMAR BANHO

20:30 DORMIR



É importante que as tarefas domésticas e a responsabilidade do cuidado das crianças sejam distribuídas entre todos os membros adultos da casa. Esta é uma oportunidade para revisar como as tarefas domésticas são distribuídas habitualmente.

Historicamente, a responsabilidade pelo cuidado e trabalho doméstico têm recaído principalmente sobre as mulheres. Homens e mulheres têm a oportunidade de fazer uma repartição igualitária das tarefas domésticas, dando assim um exemplo positivo às crianças e também assegurando que todos contem com o espaço necessário para cuidar de si e para trabalhar, se for o caso. Assim, todos estarão melhor e estarão se cuidando.

As crianças também podem ajudar nas tarefas domésticas, dependendo das suas idades e capacidades. É importante que haja também uma distribuição igualitária das tarefas entre meninos e meninas e que os faça sentir que estão participando das atividades da família e que possam aproveitar isso.

No caso de famílias com apenas uma pessoa responsável, é importante procurar a ajuda de que possa necessitar e evitar sobrecarregar-se. É uma situação diferente e estamos todos fazendo o melhor que podemos. Tente dar a si mesmo espaços para fazer coisas que goste, ou organize alguma rede de apoio com a família ou amigos que possam lhe ajudar.

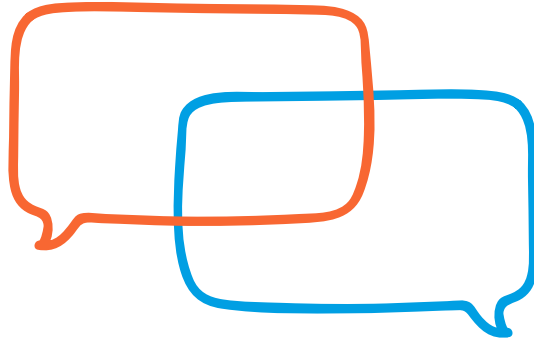


Lembre-se de ter momentos para cuidar de si e fazer coisas que você gosta. As crianças percebem e sentem as emoções dos pais, por isso é importante dar a si próprio tempo para cuidar-se e para fazer as coisas que você gosta, como ver filmes, dançar, cantar, falar com os seus amigos. Desta forma, você poderá estar bem e calmo e estará ajudando seu filho ou filha a estar mais tranquilo.

Descanse, cuide de suas horas de sono, alimente-se bem, faça algum exercício que você goste, e mantenha contato com seus seres queridos.

**Ninguém é perfeito e você está fazendo o melhor que pode.**





**Se você sente que precisa de ajuda, não hesite em pedir. Apoie-se nos que o rodeiam e comunique-se com outras famílias ou amigos que estão enfrentando os mesmos desafios que você.**

© Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)

Escritório Regional para a América Latina e o Caribe  
Rua Alberto Tejada, Edifício 102  
Cidade do Conhecimento  
Panamá, República do Panamá  
PO Box 0843-03045  
Telefone: +507301 7400

[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)  
Twitter: @uniceflac  
Facebook: /uniceflac

unicef   
para cada criança