



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

COVID-19 e como tranquilizar as crianças com preocupações



Vendo o novo coronavírus (COVID-19) nos noticiários todos os dias, é natural sentir um pouco de medo e ansiedade. As crianças também podem ficar preocupadas ou assustadas. Uma das melhores coisas que os pais e as pessoas que cuidam de crianças podem fazer é garantir as crianças que elas estão seguras e dar a elas informações adequadas à sua idade.

Primeiro, o que é mais importante

- Antes de falar com seus filhos, entenda seus próprios sentimentos. Converse sobre sua própria ansiedade e incertezas com outros adultos. As crianças assimilam atitudes e sentimentos dos adultos em quem confiam, por isso os pais precisam de obter apoio para si próprios.
- Verifique se tem as informações mais atualizadas e precisas disponíveis. Você pode obter as notícias e atualizações mais recentes sobre o coronavírus no site do CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças).

Conversando com seus filhos

Quando conversar com as crianças, lembre-se do seguinte:

- Comece a conversa perguntando aos seus filhos o que ouviram falar sobre o coronavírus na escola ou através de seus amigos. Corrija com calma qualquer informação equivocada ou falsa. Pode ser útil dar explicações adequadas à idade da criança para palavras como vírus, isolamento, quarentena ou contagioso.
- Apresente informações baseadas em fatos. Não presuma que as crianças, especialmente com menos de 8 ou 9 anos, entenderão de verdade o que essas informações significam. Eles precisam de você para colocar os fatos em perspectiva para eles.
- Transmita confiança realista na segurança das crianças. Os pais precisam expressar mais certeza com as crianças mais novas e lidar com a ambiguidade real das crianças mais velhas.

- Explique que, embora as crianças provavelmente já tenham ouvido falar que o vírus começou na China, seus colegas da cultura asiática ou de qualquer outra cultura não oferecem nenhum risco adicional de uma pessoa ter ou espalhar a doença.
- Diga a eles que muitas pessoas estão trabalhando para nós possamos permanecer saudáveis e seguros.
- Lembre as crianças dos hábitos da boa higiene. A melhor prevenção contra um vírus é lavar as mãos de maneira adequada.

Mais dicas

Ter uma conversa com seus filhos sobre os fatos e tranquilizá-los sobre a segurança deles é fundamental. Existem outras coisas que você pode fazer para reduzir a ansiedade e ajudar a família a lidar com essas situações.

- Assistir TV com seus filhos. Mantenha a quantidade de exposição às notícias em níveis razoáveis. Com a extensa cobertura dos noticiários, as crianças provavelmente serão expostas a imagens repetidas na mídia.
- Monitore o tempo que ficam na frente de uma de tela. Da mesma maneira como o tempo na frente da TV, limite a exposição e esteja preparado para separar fatos de ficção.
- Mantenha uma rotina. Um horário habitual pode ajudar a reduzir a ansiedade.
- Use as tradições, crenças e práticas religiosas de sua família como fontes de força e como uma forma de encontrar alívio e consolo.
- Antecipe que vá existir um certo grau de ansiedade.

Se seu filho mostrar sinais prolongados de estresse, busque ajuda do seu pediatra ou conselheiro de saúde mental local. *Lembre-se de que o objetivo da conversa é ajudar as crianças a se sentirem seguras e dar a elas informações factuais. Em nosso site, BradleyHospital.org, você encontrará mais dicas de como falar com as crianças sobre as doenças nas notícias e sobre eventos traumáticos.*