

SAÚDE MENTAL DAS — CRIANÇAS —



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Blumenau





**Não repreenda
emoções de ansiedade e
tristeza da criança.
Motive-a a se expressar e
explique que são emoções
naturais e
importantes!**





Seja honesto com a criança e explique de maneira apropriada à idade o que é a doença e os cuidados necessários para se proteger dela.

Elabore cartazes e quadros que a faça compreender a atual situação e a ter domínio sobre ela.

Por exemplo, um calendário por exemplo para ela acompanhar e eliminar os dias, um quadro com orientações para controle e prevenção do vírus.



Tenha paciência e aja
com gentileza.
Lembre-se que mesmo
para um adulto, é difícil
expressar o que sente.





Propicie atividades criativas como desenhos e jogos, para fins de entreter.



Tente mudar os materiais, texturas e temas diariamente. Inclua um dia com água, outro de culinária, outro de tintas e desenhos, outro de recortes e colagens, música, e siga variando as brincadeiras.



Não recorra ao alarmismo
e a superproteção.
Perceba como você fala e
age dentro de casa. Você
precisa manter a calma para
que eles sintam segurança.



Mantenha uma rotina familiar.

É importante inovar dentro das relações e isso inclui a criança.

Incentive a criança a manter contato seguro com seus amigos e familiares.



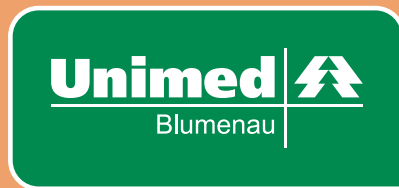
**VAMOS VENCER
ESTA BATALHA
JUNTOS!**



Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:

0800 940 7800

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedblumenau.com.br