



PAIS: A pandemia não vai de férias...

PERCEBER
Há, por vezes, dificuldade em aceitar e interiorizar as regras de confinamento. Os adolescentes sentem-se muitas vezes invencíveis e, por isso, pode ser difícil geri-los que se mantenham em casa. Conversem e passe a ideia de que ninguém é imune ou está livre do risco. Façam pesquisa em conjunto e concentrem-se em fontes oficiais.

ROTINAS
Criem um horário com as tarefas diárias e deem importância ao seu cumprimento. Lembre-se que aprendizagens vão além da escola, aproveite este tempo para incentivar o seu filho a aprender algo do seu interesse (p. ex. tocar um instrumento, aprender danças, fazer trabalhos manuais).

DÊ O EXEMPLO
Os comportamentos recomendados aplicam-se à população no geral. Pratique os comportamentos de isolamento, distanciamento, higienização das mãos, etiqueta respiratória, entre outros. Assegure que o seu filho pode olhar para si como um modelo.

RESPONSABILIDADE
Caso já tenha regressado ao trabalho e o adolescente fique sozinho, tente sensibilizá-lo para que, na sua ausência, sejam mantidos os comportamentos recomendados. Reforce a ideia de que confia nele.

VALIDAÇÃO
Confirme que é normal sentir ansiedade, tristeza ou revolta. Assegure a importância das medidas atuais, que se aplicam a todos. Demonstre compreensão pela ansiedade de estar com os amigos presencialmente. Ajude o seu filho a perceber que, por agora, "nadar saudável" só à distância e que, dentro de algum tempo, retomarão o contacto presencial.

REDES SOCIAIS
Numa fase em que os amigos são tão importantes, é normal que a utilização das redes sociais se torne ainda mais frequente. Este contacto permite manter um sentimento de comunidade e é também uma forma de ocupar o tempo. Esteja atento em relação à sexualidade da informação e que o seu filho acede ao uso abusivo destas redes. Sensibilize-o para os perigos das redes, bem como para uma utilização regrada e responsável.

... mantenham-se todos seguros!



PERCEBER

Criem um horário com as tarefas diárias e deem importância ao seu cumprimento. Lembre-se que apre

ROTINAS

Criem um horário com as tarefas diárias e deem importância ao seu cumprimento. Lembre-se que apre

DÊ O EXEMPLO

Os comportamentos recomendados aplicam-se à população no geral. Pratique os comportamentos de i

RESPONSABILIDADE

Caso já tenha regressado ao trabalho e o adolescente fique sozinho, tente sensibilizá-lo para que, na s

VALIDAÇÃO

Confirme que é normal sentir ansiedade, tristeza ou revolta. Assegure a importância das medidas atuais.

REDES SOCIAIS

Numa fase em que os amigos são tão importantes, é normal que a utilização das redes sociais se torne

... mantenham-se todos seguros!

(clique na imagem para a aumentar)