

# **COVID-19**

## **Guia de Sobrevivência para Famílias com Crianças**



**Tradução livre dos principais trechos de material  
criado por Tracy Cassels, com algumas pequenas  
contribuições de Ana Lúcia Berndt**

## Introdução

Estamos passando por um momento único em nossas vidas e por isso mesmo, isso pode representar uma grande oportunidade para refletirmos sobre como estamos levando nossas vidas, sobre nossas prioridades, nossos laços e nosso futuro.

Mas infelizmente o que está mais forte parece ser o pânico e o desespero, o que nos leva na direção oposta às reflexões que citei acima.

Como doula e consultora parental, me sinto quase na obrigação de fazer alguma coisa para ajudar mais famílias que possam estar passando por dificuldades neste momento. Mas não estava sabendo por onde começar, até que recebi esse material de Tracy Cassels: ([http://evolutionaryparenting.com/?download\\_file=10037&order=wc\\_order\\_Kel3Zi31MTtFF&uid=f8b32aea77a939ab3a64439f606a76b12ad0c4839454ee1836d457a3b9772ee3&key=d985e1b5-bce5-4359-82f3-aaabb9fbc1fa](http://evolutionaryparenting.com/?download_file=10037&order=wc_order_Kel3Zi31MTtFF&uid=f8b32aea77a939ab3a64439f606a76b12ad0c4839454ee1836d457a3b9772ee3&key=d985e1b5-bce5-4359-82f3-aaabb9fbc1fa))

Então tomei a liberdade de pedir permissão para traduzir uma parte e acabei incluindo alguns comentários meus (em vermelho), para poder compartilhar com famílias que não falam inglês.

Perdoem qualquer deslize na tradução, já que não tive muito tempo para este trabalho (também estou tentando conciliar trabalho em casa, criança e cuidados da casa, como todos). A própria Tracy considera que este não seja um material "100%", certamente tem aspectos que acabaram ficando de fora ou que não foram abordados com tanta clareza... mas isso é o que temos pra hoje... e nesses tempos de grandes mudanças e estresse, o "suficiente" já está bom demais!

Espero que seja útil. E sinta-se à vontade para compartilhar.

Com carinho,

Ana Lúcia Berndt

## Lidando com nosso estresse e com os do nossos filhos

Existem várias áreas-chave de estresse que acho que merecem discussão. Você pode não estar enfrentando todos eles, mas imagino que todos estamos enfrentando *pelo menos* um deles. As principais áreas que vejo incluem (mas não estão limitados a):

- Estresse por estar isolado
- Estresse relacionado ao trauma
- Estresse financeiro
- Estresse relacionado à saúde
- Preocupação com os filhos
- Estresse no trabalho

Os dois últimos têm suas próprias seções aqui, mas eu queria falar sobre estresse em geral, especialmente no que diz respeito à forma como lidamos com ele. Vamos começar com a nossa consciência. Eu sei que a maioria das pessoas é ciente do estresse financeiro e de saúde que estão enfrentando. Os pais também são preocupados com os filhos e com essa nova coisa de "trabalhar em casa". Mas os dois primeiros estressores na lista - relacionados ao isolamento e ao trauma - são aqueles que eu acho que permeiam nossa vida cotidiana e têm um enorme impacto sobre o que

estamos sentindo e experimentando em relação aos outros estressores, então, vamos cobri-los primeiro.

### **Os efeitos do isolamento e como ajudar**

De um modo geral, os seres humanos são criaturas sociais. Nós prosperamos em grande parte devido à nossa natureza social e nossa capacidade de confiar nos outros para nos ajudar em momentos de estresse ou dificuldade. Ao estarmos conectado com os outros, reduzimos o fardo dos tempos difíceis. Isso não significa que todo indivíduo é social ou quer estar perto de outros. Uma grande parte da nossa população é introvertida, mas mesmo os introvertidos precisam que outros prosperem (talvez não muitos outros).

Historicamente, as crises que enfrentamos envolvem seres humanos *se unindo* para superar. E fazemos isso de forma brilhante. Se você tiver tempo, recomendo fortemente que leia *Tribe* by Sebastian Junger por uma exploração mais abrangente de como confiamos em nossas “tribos” para superar tempos difíceis. No *Livro da Alegria*, tanto o Dalai Lama quanto o arcebispo Tutu falam sobre nossa necessidade de pensar e estar com os outros como antídoto para a negatividade, o estresse e a tristeza.

Hoje, no entanto, somos convidados a nos separar de nossas tribos. Estamos nos isolando nos menores grupos possíveis que temos - a unidade “familiar” (que pode ser simplesmente uma única pessoa). Alguns até sugeriram que os membros da família que moram juntos deveriam evitar o contato tanto quanto possível. Ao contrário da nossa conexão usual em tempos de crise, estamos perdendo esse senso de união.

Por que isso importa? Pessoalmente, acredito que a pior parte disso é que traz o foco e o estresse para dentro, o que pode ter alguns efeitos negativos em nossa saúde mental em geral. Primeiro, isso significa que podemos ficar muito preocupados com o estresse que nós mesmos enfrentamos, porque é disso que estamos mais próximos.

O que quero dizer com isso é que acabamos pensando que o que estamos passando é pior do que é porque falhamos em ter um contexto melhor, o qual teríamos se estivéssemos juntos e pensando nos outros. Quando seu filho está se recusando a fazer trabalhos escolares e você não pode obter o tempo necessário para trabalhar e as contas estão se acumulando e você não sabe como lidar com tudo o que está acontecendo, você pode acabar focado demais em tudo isso, pois não há mais nada para você observar fora disso. Ser excluído dos outros significa que podemos nos concentrar ou ficar obcecados com os cenários de desastre ao nosso redor.

No sentido mais amplo, podemos catastrofizar o que está acontecendo, aumentando nossa preocupação e ansiedade porque não temos contexto para colocar as coisas. Vemos as notícias que parecem infernalmente assustadoras e podemos ruminar e nos preocupar com isso, enquanto ficamos longe de tudo e de todos. A mídia – incluindo a mídia social - tende a se concentrar desproporcionalmente no negativo, porque é o que vende ou leva as pessoas a agirem. O medo é útil em muitos casos, mas nesse clima de pânico e foco no negativo, perdemos o que é bom. Sem as pessoas ao nosso redor para nos lembrar disso, podemos nos afundar cada vez mais nesse pânico.

Eu sei que muitos podem se perguntar se tudo está perdido, dado que ficaremos presos nessas pequenas unidades por um período prolongado de tempo, mas quero deixar claro – isto não é verdade. Sim, estamos em *físico* isolamento social, mas isso não significa que estamos verdadeiramente isolados. Já podemos ver humanos encontrando o caminho para

conectar quando vemos italianos cantando entre si através de varandas ou idosos em asilos fazendo bingo social de distanciamento nas portas ou amigos organizando bate-papos diários conectados. (eu – Ana Lúcia - tenho me encontrado mais virtualmente para cantar e dançar com outras pessoas do que estava fazendo pessoalmente antes, por exemplo!)

**Assim, a primeira coisa que peço que você faça é encontrar suas conexões sociais. Você precisa delas, assim como elas precisam de você.**

#### **Atividade: Encontrando sua Rede Social**

O tempo de socialização que cada um precisa é altamente variável e somente você saberá o que é melhor para você. A chave aqui é tornar seu tempo social tão rotineiro e regular quanto você faria normalmente fora dessas circunstâncias únicas. Primeiro considere os tipos de socialização em que você pode se envolver:

- Conversas à distância em bairros (pessoa a pessoa)
- Reuniões virtuais com pessoas mais distantes
- Chamadas telefônicas
- Escreva cartas / e-mails regularmente

Depois de conhecer os tipos de tempo social que você deseja / precisa, você deve observar seus dias e descobrir como você vai se encaixar. Infelizmente, para muitos que trabalham em casa, pode parecer como se não houvesse tempo, porque você está tão ocupado fazendo as coisas (especialmente com crianças), mas talvez você não tenha ideia do quanto esse período social é importante para sua saúde mental. Você precisa priorizá-lo agora ou você se sentirá ainda mais sozinho e essa quarentena mais difícil. Em alguns casos, a reconexão com sua rede social pode ser apenas uma ligação telefônica durante seu café da manhã ou uma reunião virtual todo fim de semana com amigos, mas tente começar com um evento semanal e então construa a partir daí.

Quero fazer uma observação especial sobre a sugestão para evitar o máximo de contato possível com membros da família. *Se você está doente ou acredita que é portador do vírus, isso é essencial*. No entanto, para famílias com crianças pequenas, a devastação de se separar emocional e fisicamente de você é muito pior neste momento. Seus filhos precisam de contato e conforto; portanto, se você puder ter contato com alguns familiares que você sabe que têm um risco muito baixo de estarem doentes, sugiro que considere, com prioridade, a sua saúde mental e emocional, além da saúde física. Sei que esse é um equilíbrio delicado, mas muitos de nossos filhos precisam de contato regular, especialmente em momentos de estresse. Por isso, não vá para o extremo do cuidado, se não for realmente necessário.

#### **Os efeitos do trauma e como ajudar**

O outro tipo de estresse que muitos de nós desconhecemos é o estresse relacionado ao trauma. Alguns estarão pensando que eles não estão sofrendo trauma porque não estão doentes ou não conhecem alguém quem esteja. Eles podem reconhecer o estresse, mas não o trauma. Vou lhe dizer agora que você está muito, muito provavelmente experimentando trauma. A incerteza e o medo que nos permeiam cria trauma e nosso corpo responde ao trauma de maneiras específicas.

Em primeiro lugar, saiba que é muito normal sentir mais estresse, ansiedade, depressão, pânico, confusão, desespero e muito mais. Estas são respostas normais e naturais dentro do cenário que estamos vivendo. Os seres humanos prosperam na previsibilidade e isso foi jogado fora, então ficamos em um estado de agitação contínua. Você não pode raciocinar como sair dessa, porque não sabemos mais o que é real e razoável, e isso causa mais ansiedade.

Acrescente a isso, para muitos de nós, não *podemos realmente fazer nada*. É isso mesmo, estamos assistindo o trem chegando e estamos desamparados. Sentimentos de desamparo resultam em um desligamento ou um “congelamento”, porque essa é a única coisa lógica para o nosso corpo fazer. Seu cérebro está dizendo o seguinte: melhor não gastar energia, pois ela pode ser necessária mais tarde, quando for possível fazer algo, mas também não é possível fugir porque não há outro lugar para ir. Então, mentalmente, você congela.

Em segundo lugar, por causa dessas reações psicológicas, também podemos começar a experimentar reações físicas. Quando nossa mente está em alerta máximo o tempo todo, esquecemos, ficamos cansados ou letárgicos, nos distraímos facilmente, podemos nos ver chorando sem motivo aparente e muito mais. Muitas pessoas estão falando sobre como estão lutando para serem tão produtivas em casa quanto no escritório, mesmo que haja menos distrações. Os pais estão falando que se sentem irritados com os filhos. Trabalho, educação, limpeza, recados e tudo o mais que simplesmente não está acontecendo.

O que está acontecendo?

Comece percebendo que essa resposta, essa luta, é *totalmente normal*. Não há nada errado" com você e o que você está vivendo está afetando todo mundo também. Olhe para as pessoas ao seu redor (novamente, movendo sua atenção para os outros) e veja que muitos estão no mesmo barco. As mídias sociais podem ser excelente neste momento por destacar o que tantas pessoas estão experimentando e sentindo para ajudar você a saber que não é você, é a hora em que estamos vivendo. (Apenas evite as histórias de desastre do que está acontecendo, pois isso pode ser mais desencadeador.)

Depois de saber que é normal, encontre maneiras de ser compassivo consigo mesmo. Não aumente seu estresse, sentindo-se horrível por não ter realizado todo o trabalho que planejou ou que seus filhos terminaram com um dia de folga na escola ou assistiram muita TV. O livro de regras normal já foi jogado pela janela e precisamos dar tempo para o nosso cérebro processar o que está acontecendo e desenvolver um novo "normal".

Você também deve trabalhar para se manter o mais mentalmente saudável possível. Isso inclui: obter o máximo de sono que puder (que pode ser afetado pela sua experiência de trauma, mas continue tentando), comer o mais saudável possível (novamente, isso pode ser mais difícil quando as finanças estão apertadas e os suprimentos ficam escassos, mas façam o melhor que puderem), exercitar-se (uma caminhada diária pode ser a salvação) e, em seguida, encontre as coisas que o ajudam a se centrar e se envolva nelas diariamente. Concentre-se no que é que o ajudará nesses momentos e depois trabalhe isso diariamente para ajudá-lo a lidar com o estresse.

No geral, a chave aqui - pelo menos no futuro próximo - é ter compaixão por si mesmo e perceber que você está enfrentando algo que pode ser tão devastador para a nossa psique quanto a guerra, mas com a sensação de que você não pode fazer muito a respeito, o que pode piorar as coisas.

#### **Atividade: Hábitos saudáveis para lidar com o trauma**

Aqui, é importante dar uma olhada nos quatro componentes diários que podem ter um forte impacto na sua saúde mental nesses tempos - sono, dieta, exercício e atividades de relaxamento – e descobrir como você vai trabalhar com eles. Pode parecer esmagador, então eu acho que é melhor se concentrar em pequenos passos, como escolher uma coisa saudável para comer todos os dias, se você estiver comendo chips (pelos quais não te culpo) e lentamente construindo esses hábitos saudáveis. Algumas ideias para você:

Sono: reduza as telas na cama; vá dormir 30 minutos mais cedo; acorde 30 minutos mais tarde

Dieta: adicione uma refeição saudável por dia; substituir um mau hábito por algo mais saudável; concentre-se no tamanho da porção de alimentos pouco saudáveis em vez de eliminá-lo totalmente

Exercício: faça uma caminhada todos os dias; faça aulas on-line de ioga ou aeróbica diariamente (10 minutos)

Relaxar: tome um banho quente para relaxar; leia um bom livro; como uma atividade manual que você sempre quis; faça um diário; assuma um projeto doméstico onde você possa colocar suas energias quando você precisar liberar tensões.

### **Mudança de mentalidade**

Como sabemos agora, estar sozinho pode aumentar nosso estresse devido à “ruminação” e ao fato de mantermos o foco em nós mesmos, enquanto viver em um momento traumático terá efeitos fisiológicos e mentais adicionais. Ver e envolver-se com os outros pode ajudar, assim como ser mais gentil conosco mesmos a aceitar nossas limitações, mas também precisamos fazer o trabalho mental para nos ajudar a sair dessa mentalidade. Aqueles que se dedicam a práticas de atenção ou meditação tendem a ficar melhor em tempos de estresse.

Quais são alguns desses truques ou dicas mentais que nos ajudam a lidar com o estresse intenso?

1. Considere outros. Se nada mais, basta um momento para olhar para o seu estresse e fechar seus olhos para pensar em todas as outras pessoas se sentindo exatamente como você. Alguns deles talvez são piores do que você. Você sabe o ditado "miséria adora companhia" e é verdade, mas principalmente porque a companhia realmente ajuda a reduzir a miséria (mesmo se tudo o que você faz é reclamar). Lembre-se de que, se você sabe que não está sozinho, esse sentimento de pânico e medo pode ser diminuído porque, bem, você não está sozinho.

2. Concentre-se no seu local de controle real. Muitas vezes nos preocupamos com coisas que não podemos controlar e isso nos causa uma grande quantidade de estresse e ansiedade que não precisamos. Quando nos encontramos preocupados com as muitas coisas que enfrentamos, a primeira pergunta que precisamos fazer é: "Eu tenho controle sobre isso?" Em muitos casos, a resposta é “na verdade não” (embora às vezes acreditemos erroneamente que temos controle quando não temos, como pensar quando pensamos que nossos filhos devem dormir mais tempo). E quando não, a única solução para nós é deixar de lado a preocupação. Agora, se a resposta for "sim", passamos para o próximo truque ...

3. Passe do estresse para o desafio. Se você estabeleceu que tem controle sobre determinada situação, você se preocupa e fica em pânico. Isso ocorre porque tendemos a nos concentrar no problema e esperamos que ele se resolva. Estressado financeiramente? Você deseja mais dinheiro. Infelizmente, essa não é uma solução muito prática para o problema. A Dra. Elissa Epnel descobriu que, quando reformulamos eventos estressantes de catástrofes, tendemos a vê-los como “desafios”, limitamos o impacto negativo no comprimento dos telômeros (telômeros são estruturas do nosso DNA – quando são curtos estão ligados ao envelhecimento celular, estresse e depressão, enquanto telômeros longos estão ligados a uma melhor saúde celular). Assim, costumamos ser mais felizes e mais bem sucedidos em reduzir nosso estresse!

Agora, não me entenda mal, serei o primeiro a dizer que nenhuma dessas práticas é fácil. De fato, estas podem ser algumas das coisas mais difíceis de fazer, ponto final. É preciso muita prática e você está obrigado a errar mais vezes no começo. Para ajudar, vamos dar uma olhada em como essas mudanças mentais podem ajudá-lo com um dos estressores mais comuns que ocorrem no momento: o estresse financeiro.

Muitos de nós estão enfrentando tempos muito difíceis financeiramente, pois os empregos são perdidos ou reduzidos, mas as contas ainda precisam ser pagas. Quando temos estresse financeiro, pode ser muito difícil considerar os outros. Você pode ouvir as pessoas dizerem: "Pense nas famílias famintas da África!" para o qual você pode dizer "suma daqui!", afinal, muitas vezes esse não é o tipo de pensamento de outras pessoas que ajudará nessa situação.

Em vez disso, o melhor é pensar primeiro nas pessoas próximas a você. Quem você conhece que também está com dificuldades? Quando você pensa em pessoas que conhece, isso pode ajudar a reforçar o vínculo invisível entre vocês e você passa a se sentir menos solitário, *especialmente* se estiver aberto e conversando com eles sobre isso. Se você pode se abrir sobre suas dificuldades, isso ajuda a diminuí-las e você pode até receber conselhos de outras pessoas que estão no mesmo barco. Mesmo se você não puder, pense em alguém que você conhece que está lutando, você pode ficar on-line e ler histórias de famílias enfrentando preocupações financeiras semelhantes e saiba que você não está sozinho nisso. E quando você sabe que você não está sozinho, o medo que vem do isolamento não é mais realmente aplicável.

Em seguida, você deseja considerar o controle que tem sobre sua situação financeira. Isto será altamente variável, já que algumas pessoas realmente terão controle sobre maneiras de trazer dinheiro para casa nestes tempos difíceis, mas muitos não. No mínimo, você pode ter controle sobre sua capacidade de procurar subsídios, empréstimos, fundos e muito mais. Saber que você tem controle pode permitir que você assuma o controle sem congelar, mas se você realmente perceber não há nada que você possa fazer, coloque seus esforços em outro lugar.

Finalmente, você precisa mudar seu pensamento para encarar os desafios em vez do estresse. Isso se parece com o mudar de, "Oh meu Deus, não vamos ter dinheiro suficiente este mês!" ou "Nós precisamos de mais dinheiro para sobreviver!" para "Como posso trazer US \$ 500 extras este mês para cobrir algumas despesas?" ou "Quantos programas diferentes posso encontrar para me inscrever para ajudar nas finanças nessa crise?". No primeiro, estamos passando por um estresse que tratamos como se não tivéssemos controle, mas se sabemos que temos controle sobre isso, precisamos mudar nosso pensamento para *como* temos controle sobre ele. Quando somos capazes de fazer isso, o caminho a seguir se torna mais claro e o estresse começa a diminuir.

### **Atividade: Controle e Perspectiva**

Para se manter o mais mentalmente saudável possível durante esta crise, reserve um tempo para escrever todas as grandes coisas que estão causando estresse direto. Sejam grandes ou pequenas, você deseja colocá-las no papel. Agora divida-as em duas listas: as coisas que você acredita ter controle e aqueles sobre as quais você não acredita ter controle. Eu uso o termo "acreditar" aqui porque você pode se surpreender ao descobrir que tem mais controle do que pensa ou menos do que pensa quando você começa a desenvolver seu plano.

Comece com a lista que você acredita ter controle e, para cada item, mude seu pensamento, escrevendo o estresse como uma questão de desafio. Ou seja, você quer mudar de "Estou estressado com meus filhos ficando doentes" a "Como posso limitar a chance de meus filhos entrarem em contato com coronavírus?". Você pode perceber aqui que não tem controle total, mas você pode começar a ver como você pode começar com pelo menos algumas atitudes. Depois de reformular seus estressores como desafios, analise-os e escreva suas soluções para esses desafios. Nos casos em que o desafio é aquele que você não pode resolver, coloque-o por enquanto, na lista "não tenho controle".

Para a lista que você acredita que não tem controle, veja os itens que você reconhece que obviamente não tem controle e crie espaço mental para colocá-los de lado. Isso é,

reconheça que são assustadores e terríveis, mas seja claro que você não deixará que eles assumam o controle de seu pensamento. Por exemplo, se você está preocupado se o seu trabalho será ou não mantido quando isso acabar, mas não há realmente nada que você possa fazer sobre isso, reconheça que é assustador e que estará lá sempre que você quiser entrar em pânico, mas que você precisa se concentrar nas coisas que você identificou acima como tendo controle. Pessoas encontram várias maneiras de liberar espaço e soltar esses itens, então, recomendo encontrar a maneira que funciona melhor para você, embora possa levar tempo e prática.

Para os itens que não são tão claros, recomendo dedicar algum tempo social para perguntar aos outros como eles podem abordar esses medos ou preocupações. Às vezes é difícil encontrar soluções porque estamos muito próximos do problema, mas outros podem nos fornecer algumas ideias que ajudam. Vemos que pode haver coisas que podemos fazer e que nos dão esperança. Lembre-se que nós, como seres humanos somos criaturas sociais e nossa solução de problemas e sobrevivência está intrinsecamente ligada a ter contato com outros seres humanos.

Lembre-se de que essa atividade não acontecerá de uma só vez. É algo que você deve continuar fazendo de tempos em tempos ou sempre que você sentir seu estresse aumentar. Esta é uma prática contínua e não é fácil, mas com o tempo fica mais simples.

### **Seção 3: Trabalhando em casa com crianças**

Se você está tentando trabalhar em casa com as crianças ao redor (TENTANDO!), isso pode ser irritante e frustrante e levar a um ciclo de ressentimentos, raiva e “chicotadas” entre vocês e seus filhos. Mesmo se você não estiver tentando trabalhar em casa, poderá se encontrar completamente sobrecarregado e exausto por volta da hora do almoço. Para facilitar dias melhores para você e suas crianças, recomendo tentar implantar algumas das estratégias a seguir para ajudá-lo a ter tempo para trabalhar e atender a seus filhos simultaneamente:

- Defina horários para o seu trabalho e isole-se o máximo possível. Se você não pode se isolar das crianças, crie um lembrete visual para as crianças de que é hora de brincar sozinhas (ou com outra pessoa que viva na casa) para que você possa fazer algumas coisas. Algumas pessoas fazem sinais mostrando às crianças que esse é um horário “sem incomodar” ou uma linha do tempo visual para o que está acontecendo. Se você precisar usar telas, vá em frente, tempos desesperados exigem medidas desesperadas.

Apenas uma observação: crianças menores (de 3 anos ou menos) sofrerão mais com isso e talvez seja necessário ser criativo, às vezes você terá que trabalhar enquanto a criança cochila, está assistindo alguma coisa ou à noite, depois que ela for dormir. Isso pode ser cansativo - sem dúvida -, mas é o que é. E se for necessário, explique sua realidade ao seu chefe para que ele tenha expectativas realistas com relação ao seu trabalho (lembre-se, estamos todos no mesmo barco!).

- Trabalhe em períodos menores e veja o que você pode fazer em 30 minutos e faça uma pausa para estar com as crianças novamente. Nossos filhos se saem melhor quando nos concentramos exclusivamente neles. Até curtos períodos de tempo com eles podem preencher sua necessidade o suficiente para permitir que eles nos deem um pouco de tempo para o trabalho. Especialmente com crianças menores, pode ser necessário começar com 10 ou 15 minutos de trabalho, depois brinque com as crianças e trabalhe novamente. Aos poucos você pode ir aumentando esses períodos, dependendo da idade do seu filho. A chave é *não* tentar fazer várias tarefas ao mesmo tempo. Quando você tenta trabalhar e está meio presente com as crianças, elas sabem disso e não sentem que as necessidades deles são atendidas e você não consegue trabalhar de fato - torna-se uma perda de tempo total. **(E aqui, eu, Ana Lúcia, quero lembrar que estar com as crianças enquanto olha**



o celular ou lê as notícias também não funciona. Elas precisam de atenção PLENA. E depois as coisas fluem com mais tranquilidade)

- Faça seu filho "trabalhar" com você. Se seu filho é pequeno, ajude-o a encontrar suas próprias versões de trabalho (colorir, pintar etc.), mas se seu filho for mais velho, você poderá definir esse horário para as atividades escolares enquanto você faz seu trabalho. (Outro adendo meu: estou ouvindo de várias pessoas que as crianças mais velhas, que costumavam ir à escola, de repente estão se interessando por atividades da casa como cozinhar ou cuidar do jardim. E com autonomia, podem buscar receitas que as interessam e aprender coisas na internet segundo seus próprios interesses de forma saudável e criativa – bem vindo à ideia de desescolarização – ou unschooling)
- Também sugiro envolver as crianças nas tarefas da casa, compartilhando responsabilidades de acordo com a idade. Mas recomendo cuidado aqui. O envolvimento deve ser algo desejado pela criança e portanto deve ser visto como algo divertido também. Colocar um foco muito grande na responsabilidade e no caráter "obrigatório" da atividade pode fazer o tiro sair pela culatra e gerar mais resistência. Isso já aconteceu por aqui! E depois, quebrar a resistência pode ficar cada vez mais difícil. Se seu filho não quer ajudar, tenha paciência e empatia, observe quais as dificuldades ele pode estar passando e tente ajuda-lo primeiro. Depois, quando ele estiver se sentindo bem, tenho certeza que vai ficar feliz em ajudar!
- Trabalhe em pé. As crianças pequenas são frequentemente atraídas quando nos vêem sentados – é como o sinal de que estamos prontos para brincar com eles, porque claramente não estamos fazendo nada. Colocar o laptop em uma mesa alta não apenas o mantém longe de mãos pequenas, mas, ao você se levantar, dá a ideia de que está ocupado com algo e eles podem ser menos propensos a incomodá-lo durante esse tempo. Você ainda não terá mais de 30 minutos de cada vez, mas pode ser um pouco mais pacífico do que ter que lembrá-los incessantemente de que esse é o seu horário de trabalho. (Essa foi totalmente nova pra mim... ainda não testei! Haha)

Seja gentil consigo mesmo. No geral, saiba que trabalhar em casa, sem espaço sozinho ou Sem ajuda não é como nossa vida profissional é estruturada. Espero que as empresas que têm funcionários trabalhando em casa também possam aprender a ser mais flexíveis em suas expectativas, podendo aliviar parte do fardo dos pais.

#### **Atividade: Desafio de Trabalho de Uma Semana**

Para voltar aos trilhos (um pouco) com o trabalho, recomendo um "desafio" durante uma semana: organize seu trabalho de maneira um pouco diferente para ver como ele se combina com o atendimento das necessidades infantis também. Para fazer isso, recomendo o seguinte:

1. Divida seu trabalho em pequenos pedaços. Comece criando duas listas: Projetos curtos / atividades e projetos mais longos. Por exemplo, os e-mails são curtos porque, embora passar por tudo pode demorar um pouco, cada e-mail não deve demorar uma hora. Escrever relatórios é uma atividade mais longa. Em seguida, divida seus projetos mais longos em componentes menores. Sempre que possível, divida seus projetos maiores em pedaços de 15 a 20 minutos (mais ou menos, da melhor maneira possível). A razão para isso é que você perceberá que muitas vezes você só vai conseguir 15 a 20 minutos livres e, se não tiver pequenas coisas que pode fazer nesse período, tendemos a não fazer nada, mas se temos pequenas tarefas a serem feitas, elas podem ser feitas ao longo de um dia. Não é um dia de trabalho de 8 horas, mas também não é zero.
2. Identifique um projeto prioritário que quer concluir durante a semana. Talvez você queira mais do que isso, mas se você está lutando para atender à demanda, pelo menos comece com o que é mais

importante. Se você acabar este, tenha um segundo para começar em seguida, mas o senso de conclusão é crucial.

3. Anote as vezes em que você acha que pode realizar de 15 a 20 minutos de trabalho. Eu frequentemente penso sobre as vezes em termos de carência infantil, então eu sei que é melhor fazer alguma coisa logo após se envolver com eles ou quando eles estão comendo ou assistindo alguma coisa. Tente identificar 4 ou 5 desses períodos no seu dia e escreva quando eles acontecem, para que você esteja pronto para tirar proveito deles todos os dias. Importante, não gaste todo o seu tempo em e-mail, mas reserve um pedaço para os e-mails mais importantes e deixe o resto para depois que terminar seu grande projeto. Isso não lhe dará o resultado de uma semana inteira de trabalho, mas é o ponto de partida se você estiver com dificuldades

#### **Seção 4: O que nossos filhos realmente precisam?**

Como pais, muitas de nossas dificuldades nesse período estão relacionadas às crianças. Dependendo da idade, nossos desafios variarão entre como mantê-las ocupados, como aliviar as ansiedades, como garantir que nossos filhos continuem recebendo educação. No entanto, existem cinco preocupações principais que encontrei até agora com as famílias nesta crise:

1. Preocupações com saúde e segurança
2. A falta de tempo social
3. A quantidade de atenção que eles exigem de nós em casa (ou seja, são as únicas pessoas a atender suas necessidades, por assim dizer)
4. Educar nossos filhos durante a crise
5. Lidar com a ansiedade sobre o que está acontecendo e as mudanças ao seu redor

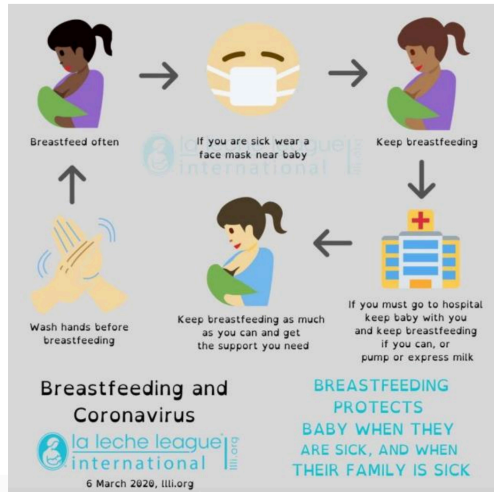
Essas são preocupações muito válidas quando você tem filhos em casa e, portanto, sugiro que examine cada um individualmente.

#### **Preocupações com saúde e segurança**

Muitos de nós nos preocupamos com os filhos em tempos de crise, porque as crianças - especialmente as pequenas - são frequentemente vulneráveis a doenças. Uma vantagem com coronavírus é que de um modo geral, nossos filhos pequenos estão seguros; no entanto, bebês menores de 1 ano de idade *podem* ter risco um pouco maior do que outras crianças pequenas de desenvolver complicações.

O que podemos fazer para manter nossos filhos - e outros - seguros?

- Como todas as pessoas, mantenha-as dentro de casa e evite sair o máximo possível. Encomende mantimentos, se puder, e mantenha ao mínimo as saídas e encontros com outras pessoas;
- Continue amamentando, se estiver amamentando. Mesmo se você for infectado com coronavírus, o consenso geral é para que se continue amamentando. Pela amamentação, você está fornecendo um valioso suporte imunológico ao seu bebê. O gráfico abaixo é de La Leche League e destaca as melhores práticas para as mães que amamentam.



- Durante esse período, se você tiver consultas com profissionais médicos, descubra quantas você pode fazer on-line, pois não deve perder nenhuma assistência médica se for necessário para você ou seus filhos. Muitos países têm serviços médicos on-line, se você precisar deles e muitos consultores de lactação estão oferecendo assistência on-line para quem precisa. Alguns deles podem prescrever medicamentos ou solicitar exames sem que você precise ir ao hospital ou visitar seu médico. Se você precisar ir ao hospital ou médico, descubra quais protocolos eles têm para manter você e outras pessoas em segurança antes.
- Se alguém da família ficar doente, se isole o máximo possível e assuma que todos os outros membros da família já estão infectados. Algumas pessoas sugeriram isolamentos dentro da família (e alguns adolescentes podem ficar felizes com essas notícias), mas no geral, as famílias vivem em locais próximos e os germes se espalham rapidamente. Crianças pequenas em particular, não estarão dispostas a manter distância. Na verdade, todas as crianças podem precisar de mais proximidade nesse momento, para lidar com o estresse. Lembre-se de que a saúde mental deles é importante também.
- Como em todos os vírus e doenças, nossa saúde geral é importante para combatê-los. Para nossos filhos, queremos garantir que eles continuem a comer refeições saudáveis, tomar um multivitamínico, se necessário, tomar zinco e vitamina D extras, se necessário (pois estes são cruciais para a função imunológica), obtenha o máximo de ar fresco possível, durma bem (mesmo que provavelmente seu bebê não vá dormir a noite toda, tente dormir o máximo possível junto com ele) e faça exercícios regularmente também. E isso é válido para todos os membros da família.
- Lembre-se de que o problema real é que seus filhos têm mais chances de serem portadores e infectar outras pessoas; portanto, verifique se elas não estão em contato com outras pessoas, especialmente aqueles que estão em maior risco de terem complicações. As crianças não apresentam muitos sintomas, mas podem ser portadores, colocando os outros em uma posição perigosa.

### **A falta de tempo social**

Dependendo da idade do seu filho, a falta de tempo social pode ser um pequeno inconveniente ou causa de preocupação. Nossos filhos mais novos tendem a ser menos afetados por esse aspecto, pois geralmente não têm o que poderíamos chamar de amigos "verdadeiros". Eles gostam da companhia de outras pessoas (às vezes), mas, em geral, sua família é seu universo e, portanto, o tempo adicional com aqueles que mais amam é suficiente para mantê-los felizes.

À medida que nossos filhos ficam mais velhos, fica mais difícil, já que dependem dessa interação social para encher seu “poço de bem-estar”. Às vezes são amigos, mas também pode ser um horário regular com os avós ou a família, que os mantêm cheios de amor e, por isso, queremos fazer todo o possível para ajudar a manter isso para eles. A seguir, algumas ideias que podem ajudar a manter a vida social de seu filho.

- Facetime, facebook messenger, zoom, skype e outras plataformas de reunião virtual são maravilhosas para as crianças apenas conversarem e se verem. Crianças entre 7 e 12 anos parecem se satisfazer muito com facebook messenger para crianças, por causa dos jogos, emojis e adesivos que eles acham hilários e divertidos. Usar essas plataformas para aniversários pode ser bom para as crianças verem seus amigos, abrir presentes ou cantar parabéns com um bolo. Eles não duram uma hora juntos, mas mesmo os 15 minutos ou mais para aqueles momentos especiais podem fazer uma grande diferença. Você também pode usar essas plataformas para jogar juntos certos jogos de tabuleiro, como dama, xadrez, conecte quatro e assim por diante.

Para crianças mais novas que não estão acostumadas a ter conversas como essas, mas que estão sentindo falta de interagir com aqueles com quem se relaciona, você pode configurar atividades virtuais para ajudar com seu engajamento social. Por exemplo, você pode ter filhos construindo lego juntos e mostrar um ao outro como eles vão. Filhos e avós podem colorir juntos e conversar sobre o que estão fazendo e mostrar um ao outro para ajudar a manter relacionamentos presentes na vida de nossos filhos, mesmo quando estamos fisicamente isolados.

- Você pode trazer de volta o papel e a caneta dos velhos tempos. Escrever cartas é uma excelente maneira de manter contato com pessoas mais distantes de uma maneira mais criativa. Crianças mais velhas e jovens que gostam de escrever podem achar essa uma boa maneira de utilizar seu tempo, praticar habilidades de escrita e permitir que seus pensamentos saiam de uma maneira mais criativa.

- Telefone. Você se lembra de falar ao telefone por horas quando você era mais jovem? Seus filhos Talvez nunca tenham usado o telefone, mas uma conversa direta tem muito valor em um mundo isolado. Muitos indivíduos mais velhos não têm o tipo de plataforma social que pode permitir que as crianças interajam dessa maneira com elas. Ligar para nossos familiares mais velhos e amigos é uma boa maneira de manter esses relacionamentos.

- Mensagens de vídeo. As mensagens de vídeo são ótimas para as crianças enviarem e voltarem a assisti-las repetidamente quando eles estão se sentindo para baixo ou na necessidade de um pouco de socialização. Eles também são incríveis para aniversários quando nossos filhos estão isolados e não querem estar vendo seus amigos durante esse tempo. O elemento crucial aqui é garantir que haja tempo social suficiente *todos os dias* para suprir as necessidades do seu filho. Às vezes, podemos nos preocupar mais com as atividades da escola, mas a capacidade de socializar livremente é igualmente - se não mais - importante. A quantidade de tempo de socialização variará de criança para criança, mas eu imagino que seja pelo menos 30 minutos por dia e pode chegar até 2 horas para crianças e adolescentes mais velhos.

Também acho que é um bom momento para considerar *adicionar* um novo amigo ou se reconectar com os antigos. Muitas crianças em todo o mundo estão enfrentando essa pandemia durante anos de formação e aproveitando para ampliar seu círculo de amigos, pode ser uma excelente maneira de transformar uma situação negativa em positiva. Quer esteja assumindo um filho adotivo através de uma organização e conectando através de suas plataformas de escrever e compartilhar ou encontrar adultos em outros grupos de pais que pensam da mesma forma e ter seus filhos começando a se conectar ou apenas procurando amigos mais velhos e se reconectando... Este é um momento em

que podemos realmente criar mais espaço para os outros em nossas vidas, o que pode ter impactos positivos a longo prazo.

### **A atenção. Tanta atenção.**

Não me importo se você é um pai que trabalha, que fica em casa ou que trabalha em casa. Eu não me importo se seus filhos vão para a escola ou se ficam em casa com você. Antes desse isolamento, é provável que você teve algum tempo para si mesmo. Seus filhos tiveram atividades e datas de brincadeiras ou tempo na escola. Você tinha encontros ou tempo no trabalho ou apenas ir à academia ou caminhar sozinho um pouco.

Tudo mudou, não importando quais eram suas circunstâncias antes. Definitivamente existem pessoas para quem isso não é *muito* diferente, especialmente se você tem um bebê muito novo. Uma das lutas para tantas famílias é a quantidade de atenção que seus filhos precisam. Especialmente as crianças em idade pré-escolar são preenchidas com alegria quando exploram seu próprio mundo, mas meu Deus, eles têm uma tonelada de energia e um poço que precisa ser preenchido regularmente com amor e atenção e engajamento. O fato de que o tempo de atenção deles seja bem curto não ajuda em nada. Para facilitar seus níveis de atividade e manter sua sanidade (independentemente do seu trabalho), eu sugiro:

- Organizar intervalos para você relaxar. É melhor agendar depois de um período de atenção plena com as crianças. Aproveite o seu tempo de pausa e lembre-se que você estará presente com seus filhos fora desses horários.
- Organize um tempo livre para as crianças. Acho melhor quando isso é feito de forma “vaga” e não explícita. Ou seja, você pode deixá-los brincar enquanto você realiza suas tarefas (no computador, por exemplo, use o truque de ficar em pé – mencionado acima), por mais ou menos uma ou duas horas. Quando eles precisam da sua ajuda, você se junta a eles por 5 a 10 minutos e depois retorna às suas tarefas. Às vezes eles precisam mais de você, e tudo bem, mas o objetivo é que esse seja o momento da criança *aprender* a estar com ela mesma e isso não vai acontecer imediatamente (especialmente com crianças menores).
- Faça refeições juntos como uma atividade. Com muita frequência, alimentamos nossos filhos separadamente, principalmente durante o dia, mas tornar as refeições uma atividade pode ajudar a ganhar tempo com elas, além de ajudar que elas comam uma variedade maior de alimentos. Configurar refeições como piqueniques ou ao ar livre, se possível, e torná-la um evento divertido juntos. Eu também recomendo incluir nas refeições livros ou cartões ou pequenos jogos que podem ser jogados ao mesmo tempo para que nossos filhos possam aproveitar o processo inteiro. Sim, o almoço pode demorar uma hora, mas será uma hora que preenche suas necessidades emocionais, assim como suas barrigas.
- Não sinta que precisa de toneladas de atividades, sendo os únicos a sempre divertir seus filhos. Na verdade, criar atividades para eles todo o tempo torna mais difícil para eles aprenderem a se divertir a partir de sua própria criatividade. Escolha 2-3 atividades por dia que você está disposto a fazer com eles e de resto, deixe que as coisas fluam. Defina os horários (aproximado) para essas atividades e, em seguida, deixe-os descobrir como se divertir fora dessas horas. Sim, pode haver algumas queixas de tédio ao longo do caminho. É importante entender, simpatizar e acolher. (Claro, se você está *gostando* de estar com eles o tempo todo, aproveite! Essas dicas são para aqueles que estão com dificuldades por causa da quantidade de tempo que seus filhos estão pedindo.)
- Em termos de atividades, eu recomendo ter um jogo (como um jogo de tabuleiro ou cartão) e uma brincadeira (como esconde-esconde ou pular na cama) todos os dias. E você pode usar os mesmos

jogos e artesanato repetidamente, desde que seus filhos gostem deles. Às vezes, pressionamos a nós mesmos para que as coisas sejam "novas", mas nossos filhos amam a mesma coisa de sempre. Se não gostarem mais, você precisará criar algumas coisas novas, mas é muito mais fácil fazer isso de vez em quando do que todos os dias.

- Gire brinquedos. É incrível como os brinquedos antigos se tornam divertidos quando não são vistos por um tempo. Arrume os brinquedos e reduza a oferta para apenas algumas coisas de cada vez e em seguida defina um cronograma de rotação, em que você vai trocar os brinquedos a cada semana ou duas. Por exemplo, domingo à noite vocês podem arrumar os brinquedos e materiais de artes que estavam sendo usados naquela semana e os substituir por um novo conjunto. Isso pode ajudar com toda essa coisa de tédio.
- Mova as atividades. Coloque os blocos de construção em um novo local e veja como as crianças reagem. A novidade estimula suas mentes. Brinquedos antigos em novos lugares podem torná-los mais emocionantes.
- Telas. Mais uma vez, use conforme necessário para dar um tempo a si mesmo. É ideal? Não, mas existem muitos programas de alta qualidade por aí que você não precisa se sentir muito culpado por eles ficarem assistindo durante esse tempo.

### **Educação**

Na maioria das partes do mundo, a escola parou. Algumas passaram a oferecer atividades online, mas não todas. Se você estiver em um local sem aprendizado on-line ou em um local em que os recursos enviados para os pais são escassos, você pode estar preocupado com o que deveria fazer com seu filho durante este tempo.

Antes de mais, permita-me assegurar-lhe que a coisa mais importante que você pode fazer é conectar com o seu filho, dado o estresse que cerca a todos. Se você der importância demais para a escola neste momento, corre o risco de criar um ambiente hostil ou negativo que *não* servirá para *ninguém* durante esta crise. Certifique-se de se concentrar em passar algum tempo de qualidade juntos, fazendo as coisas que seu filho gosta, mesmo que você não possa ver o benefício acadêmico em um primeiro momento.

A segunda consideração é a idade da criança. Se seu filho está no ensino médio, as chances são de que as escolas estejam mais conectadas em termos de educação on-line para que as crianças possam ganhar os créditos de que precisam para se formar. Caso contrário, você precisará entrar em contato com o conselho escolar para saber como eles vão lidar com tudo isso. Enquanto isso, provavelmente você vai querer assistir a alguns cursos on-line de outras fontes (como [Outschool](#)). Se, no entanto, seu filho estiver no ensino fundamental, eu recomendaria deixar para lá a escola. É claro que você sempre pode adicionar aprendizado através de brincadeiras ou engajamento em outras áreas ou talvez faça um curso on-line, mas seu filho sobreviverá sem trabalho acadêmico.

Se você mesmo assim precisa garantir algum nível de continuação acadêmica, eu recomendaria os seguintes:

- Aprendizagem baseada em projetos. Nesse tipo de aprendizado, você escolhe um projeto em que seu filho esteja interessado em trabalhar durante esse período. Pode ser construindo um modelo de carro, criando uma fantasia, escrever um livro, plantar um jardim e assim por diante. A chave dos projetos é que eles não são ofícios ou atividades pontuais, mas abrangem muitas áreas diferentes, exploradas profundamente. Por exemplo, dependendo da idade do seu filho, se a opção for plantar um jardim, eles precisam pesquisar o que vai crescer, quando precisam ser plantados, que tipo de

solo é necessário, que outras preocupações ambientais existem, quão profundas são as sementes para plantar, em seguida, como cuidar deles etc. Isso cobre muitas áreas acadêmicas diferentes, mas pode não parecer acadêmico para o seu filho. Como pai você só precisa garantir que seu filho esteja aprendendo, não você.

- Livros curriculares. Como muitos educadores em casa podem dizer, há *muitas* opções quando se trata de pastas de trabalho que cobrem uma ampla variedade de currículos. Encontre alguém que possa te dar boas dicas.
- Cursos online. Existem muitas formas de aprendizado on-line para as famílias. A maioria é auto-direcionado, o que pode ser ótimo para alguns alunos, mas não para outros. Alguns são ao vivo (como [Fora da escola](#), que é o que eu uso com minha família em casa) e outros gravados. A alegria do aprendizado on-line para nós está na enorme variedade de tópicos abordados. Minha própria filha teve aulas sobre história através da moda, mitos e lendas, francês, matemática, habitats e muito mais. O que você escolher, lembre-se de que a chave aqui é não criar um ambiente negativo em torno da aprendizagem, mas sim para facilitar a aprendizagem de uma maneira divertida e envolvente.

### **Ajudando-os com sua ansiedade**

Dependendo da idade e do temperamento do seu filho, isso pode ou não ser um problema. Crianças mais velhas que entendem o que está acontecendo e as crianças que geralmente ficam ansiosas com mais facilidade são aquelas que provavelmente estão com mais dificuldades agora. Em primeiro lugar, se a ansiedade do seu filho for muito grande, considere fontes de ajuda profissional neste tempo. Existem locais que oferecem ajuda à distância gratuita ou de baixo custo e alguns deles também estão focados nas crianças. Para aqueles cujos filhos estão mais ansiosos, pode ser devido ao medo do vírus ou a problemas generalizados. Ansiedade sobre a mudança em suas rotinas e vidas ou até mesmo captando a ansiedade de nós, adultos. Felizmente, existem coisas que podemos fazer para ajudar nossos filhos durante esse período. Abaixo, algumas destas ideias:

- Gerencie seu estresse. Eu sei, eu sei, é mais fácil falar do que fazer, mas é realmente essencial quando temos filhos ansiosos ao nosso redor. Além dos conselhos sobre como lidar com nosso próprio estresse, apenas estar ciente de como você está se sentindo em um determinado momento e ter tempo para relaxar e respirar fundo ou fazer uma pequena meditação também pode ajudar seus filhos.
- Crie uma nova rotina. Muitas crianças ansiosas prosperam na rotina e suas vidas foram viradas de ponta cabeça. No entanto, isso não significa que você não pode iniciar novas rotinas que durarão a duração desta pandemia. Também pode ajudar a identificar quais rotinas antigas ainda podem continuar, para que haja um senso de continuidade para essas crianças. Sim, eles não podem ir à creche ou escola ou ver vovó e vovô, mas eles estão jantando com você todas as noites, lendo histórias juntos, e assim por diante. Muitas vezes, crianças ansiosas se concentrarão na mudança e nós podemos ajudá-las a se concentrar no que continua igual, para reduzir o estresse.
- Priorize um horário individual ou especial. Muitas famílias com crianças ansiosas utilizam esses “momentos especiais” como parte de sua antiga rotina e para muitas delas, eles foram deixados o lado. Isso pode acontecer porque o “momento especial” costumava acontecer fora de casa ou porque não estamos cientes da necessidade desse tempo quando estamos passando todo o dia juntos. No entanto, nossos filhos - especialmente os ansiosos - precisam dessa conexão regularmente conosco para se sentirem aterrados e seguros. Se for necessário mudar, você pode conversar com seu filho – se ele for mais velho – para decidir o que é que vão fazer para seu

“momento especial” durante a pandemia. Sim, algumas crianças vão precisar de *mais* tempo “especial” durante esse período, esteja preparado para oferecer da melhor maneira possível.

- Ajude-os a aprender uma nova habilidade. Quando estamos em um estado de crise, nos sentimos perdidos e sem rumo e nossos filhos podem sentir o mesmo. Perdemos nosso senso de propósito e, portanto, uma maneira de recuperar isso é se concentrar em aprender algo novo, especialmente para crianças mais velhas. Aprender uma nova habilidade requer esforço mental que tira nossa mente das situações estressantes e também leva tempo, algo que nossos filhos têm mais nesses dias. Ele também fornece um propósito, pois eles trabalham para algo novo.

- Programações visuais. Colocar a programação de forma visual para as crianças pode ser útil para estabelecer as novas rotinas. Assim fica mais fácil para as crianças seguirem e se sentirem seguras. Também serve como um bom lembrete das várias coisas que precisam acontecer todos os dias à medida que nos adaptamos às novas rotinas. Não precisa ser muito detalhado, mas deve oferecer o fluxo do dia.

- Fale sobre o que está acontecendo de maneira apropriada para a idade. Você não vai falar de desgraça e melancolia para seu filhos. Isso não vai ajudar em nada. Mas eles não são estúpidos e se beneficiarão de uma conversa honesta do que está acontecendo e por quê. Concentre-se nos aspectos positivos do distanciamento para a saúde de todos e lembrando que temos médicos incríveis, enfermeiras, funcionários do hospital, pessoal do supermercado e outras pessoas que trabalham para nos manter em movimento.

- Encontre maneiras de ajudar. Todos nós nos saímos melhor em momentos de estresse quando podemos ajudar os outros. Pode parecer contra-intuitivo, mas quando ajudamos os outros, somos capazes de colocar nosso estresse de lado e isso também nos fornece uma boa dose de endorfina, que ajuda nosso humor geral e diminui o estresse. Para as crianças, você pode ajudá-las a identificar maneiras de ajudar outras pessoas em sua vida regularmente. Pode ser apenas um desenho para enviar aos entes queridos em isolamento (o correio ainda funciona como o e-mail) ou se o seu filho tiver habilidades para ajuda prática, fazendo algo que ajude os profissionais de saúde. Por exemplo, temos um estudante do ensino médio em nossa comunidade que está fazendo máscaras de casa e doando metade ao hospital e vendendo a outra metade aos membros da comunidade para fazer mais e doar lucros para o fundo de assistência médica. Crianças pequenas podem não ser capazes de fazer isso, mas certamente podem trazer alegria a outras pessoas de várias maneiras e se você os ajuda a perceber isso, isso pode ajudá-los a obter uma sensação de controle sobre a situação.

- Deixe as coisas acontecerem. A maior parte do estresse de nossos filhos parece vir das atividades e situações que são orientadas para adultos. Agora é o momento ideal para deixar isso de lado. Mais brincadeira livre, mais tempo não estruturado (mesmo dentro de uma rotina, você pode ter muito tempo não estruturado) e mais *diversão* são ingredientes fundamentais para combater a ansiedade em crianças. Pode ser por isso que algumas famílias estão realmente vendo *menos* ansiedade em seus filhos nesse momento e você pode ver um pouco disso em seus próprios filhos, se você puder dar a eles o espaço que eles precisam.

Como sempre, também lembre-se de estar disponível quando eles precisam desabafar. Apenas escute, deixe-os falar e tenha empatia com o que estão sentindo. Não caia na ideia de que você precisa "consertar" seus sentimentos ou mudar o que eles pensam. A coisa mais importante que você pode fazer por eles quando se sentirem ansiosos é simplesmente estar lá para apoiá-los através da crise. Razão, lógica e senso de propósito podem vir mais tarde.