

# OS FILHOS E A PANDEMIA

GUIA PARA AJUDAR  
OS PAIS A ENFRENTAR  
A PANDEMIA COM  
MAIS TRANQUILIDADE



PREFEITURA MUNICIPAL  
**SÃO CAETANO DO SUL**  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

GUIA DE ORIENTAÇÃO GERAL



PREFEITURA MUNICIPAL  
**SÃO CAETANO DO SUL**  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO





PREFEITURA MUNICIPAL  
**SÃO CAETANO DO SUL**  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

# Queridos Pais,

Nestes últimos tempos, em decorrência da pandemia de covid-19, temos vivido momentos de dúvidas e incertezas, principalmente em relação à educação dos filhos. A rotina do mundo inteiro mudou e as famílias experimentaram ficar mais tempo em casa. Dar conta desses desafios pode não ser uma tarefa fácil para todos nós. Afinal, vocês, pais, precisam conciliar o trabalho e as atividades domésticas com a necessidade de dedicar tempo e atenção aos filhos. As crianças, que ainda não entendem muito bem o que estamos vivendo, acabam se aborrecendo por passar muito tempo em casa, longe dos amigos, e muitas convivem com o medo da doença. Por esses motivos, elas precisam de mais atenção, paciência e carinho de vocês.


**Preparamos um guia para  
ajudá-los a passar por esse período  
de uma forma mais leve, na companhia  
dos seus filhos. Boa leitura!**



## MANTENHA A CALMA E O DIÁLOGO

Enfrentar esse período de isolamento não é uma tarefa simples. É difícil para adultos, crianças, idosos, todo o mundo está sob pressão. A ansiedade que você está sentindo, muitas vezes, acaba transmitindo para o seu filho. Eles prestam atenção nos adultos para saber como podem enfrentar o estresse. Quando se sentir inseguro ou irritado, faça uma pausa, respire fundo e procure conversar com alguém em quem confie.

Nessa hora, é necessário acolhimento, explicar de forma leve a situação que estamos vivendo e ouvir o que o seu filho tem a dizer para deixá-lo mais confortável com toda a situação. Ajude-os a lidarem com os próprios sentimentos com muita conversa. Nunca despreze ou minimize o sentimento do seu filho.



# GARANTA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Agora, com um pouco mais de tempo em casa, é necessário reforçar a rotina da alimentação saudável. Fazer refeições em família, todos sentados à mesa, é uma forma de aproximá-los. A participação de todos no preparo das refeições também é importante nesse processo. Convoque seus filhos para a cozinha e inventem uma receita nova ou façam seus pratos preferidos juntos. Com isso, eles podem desenvolver habilidades, despertar o interesse pelos alimentos e diversificar o paladar.

# ENSINAR É UMA FORMA DE APRENDER

É importante que você dedique, diariamente, uma parte do seu tempo para brincar e ensinar novas habilidades para o seu filho, incluindo tarefas domésticas. Seguem algumas sugestões:

- Ler um livro ou assistir um filme juntos
- Brincar de jogos de tabuleiro
- Fazer uma atividade física
- Limpar e guardar as compras
- Organizar gavetas
- Arrumar a cama
- Separar o lixo
- Cuidar de plantas e animais



# UM NOVO NORMAL TAMBÉM NA ESCOLA

As escolas municipais de São Caetano do Sul já estão preparadas para receber seus alunos. Elas estão seguindo todos os protocolos de higiene como também estão preocupadas com a saúde mental de todos. Os alunos e professores passaram por experiências de luto próximas, e isso precisa ser tratado de maneira especial e cuidadosa. Pedimos que neste momento os pais sejam aliados da escola em relação aos cuidados básicos de higiene, para que a pandemia se mantenha controlada. E que também contribuam com o emocional de seus filhos, para que isso possa ser trabalhado de forma leve na escola. Esse contato próximo é essencial para que tudo dê certo.



A **EDUCAÇÃO** de São Caetano  
está preparada, com **segurança**  
**e responsabilidade.**



PREFEITURA MUNICIPAL  
**SÃO CAETANO DO SUL**  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

