**Material para redes sociais**

**Cuidados parentais em meio à crise da COVID-19**

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) mudou a vida de famílias do mundo inteiro. O fechamento das escolas, o trabalho a distância, o distanciamento físico é um baque para qualquer um, principalmente para os responsáveis pelos cuidados parentais. Um grupo de parceiros se uniu à iniciativa Parenting for Lifelong Health (em português, Cuidados Parentais para uma Vida Saudável) para oferecer a pais e cuidadores uma série de dicas úteis para ajudá-los a lidar com essa nova situação (temporária).

**Observação:** Essas mensagens podem ser adaptadas para várias plataformas de mídias sociais, incluindo Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber etc. As tags também podem ser adaptadas para atender a seu público-alvo, desde que as imagens permaneçam consistentes com as referências a informações extras nos sites da OMS, da UNICEF ou da Parenting for Lifelong Health COVID-19.

**Marque os parceiros:** @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Recursos em mais de 50 idiomas - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* UNICEF link [aqui](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* WHO link [aqui](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

**Link para a base de evidências:** [aqui](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Mensagens para Twitter/Facebook/Instagram** |
|  | O fechamento das escolas afetou 1,5 bilhão de crianças. Confira essas dicas parentais que podem ajudá-lo durante a crise da #COVID19:  ✅Mantenha a positividade  ✅Crie rotinas diárias  ✅Passe um tempo individual com cada criança  ✅Lide com o estresse  ✅Converse sobre a COVID-19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - Em +50 línguas.  #COVID19Parenting |
|  | Converse com seus filhos e filhas sobre a #COVID19.  Eles já devem ter ouvido alguma coisa a respeito. Você não vai protegê-los ficando em silêncio ou guardando segredo. Mantenha uma postura sincera e aberta e pense no quanto eles conseguem compreender. Ninguém conhece melhor seus filhos e filhas do que você.  #COVID19Parenting  Dicas: www.covid19parenting.com |
|  | Dê atenção às crianças individualmente.  O fechamento das escolas também é uma chance de estabelecermos melhores relacionamentos com nossos filhos. Dar atenção individual é divertido e não custa nada: você pode desenhar e dançar sem usar o celular nem a televisão. Assim você pode ajudá-los a se sentirem seguros e amados.  #COVID19Parenting  Dicas: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Mantenha a positividade!  É difícil manter a positividade quando seus filhos e filhas exigem muito de você. A gente acaba gritando para eles pararem logo com isso. Mas eles te escutarão melhor se você der instruções positivas e elogiar o que fizerem direito.  #COVID19Parenting  Dicas: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Seus filhos estão em casa e exigindo muito de você??  Você sente que vai começar a gritar? Toda criança se comporta mal, é normal. Mas você pode se prevenir se conseguir prever o mau comportamento com antecedência, transformando-o em um comportamento positivo. Previna, proteja e elogie!  #COVID19Parenting  Dicas: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Mantenha a calma e lide com o estresse  Casa cheia? Estressado? A #COVID19 causa estresse. Compartilhe seus sentimentos. Descanse um pouco. Cuide-se para poder cuidar de seus filhos. Você consegue.  #COVID19Parenting  Dicas: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Crie uma rotina!  Um dia estruturado ajuda as crianças a se sentirem seguras e facilita a relação com elas.  Tente fazer um cronograma com horários para trabalhos escolares, jogos, tempo livre, exercícios e lavar as mãos. Assuma o controle dos seus dias.  #COVID19Parenting  Dicas: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Mantenha as crianças seguras na internet!  As crianças agora passam bastante tempo on-line. Apesar de ajudá-las a se manterem conectadas e a lidarem com o a #COVID19, isso também apresenta riscos. Mas que riscos são esses? O que você pode fazer com relação à tecnologia para proteger seus filhos?  Confira #COVID19Parenting  Dicas: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Está cuidando de seus filhos em uma casa com muitos moradores?  Pode ser ainda mais difícil manter sua família saudável e protegida da #COVID19. Para facilitar sua vida, tente:  ➡️Dividir as obrigações  ➡️Fazer exercícios todos os dias  ➡️Descansar um pouco  ➡️Transforme distanciamento social e higiene em uma rotina divertida  #COVID19Parenting  Dicas: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Estressado com dinheiro por conta da #COVID19?  Milhões de pessoas estão passando pela mesma situação. Os pedidos das crianças podem gerar discussões, mas estas dicas podem ajudar:  ➡️Procure apoio  ➡️Quanto você gasta?  ➡️O que é necessidade e o que é vontade?  ➡️Faça um orçamento familiar com as crianças  #COVID19Parenting  Dicas: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | A harmonia da família depende de você!  Quanto mais praticamos relacionamentos pacíficos e amorosos com nossas crianças, mais seguras e amadas elas se sentirão. Falar de um jeito positivo, ouvir com atenção e ter empatia podem fazer mágica💫  #COVID19Parenting  Dicas: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Milhões de crianças estão em casa enfrentando as escolas fechadas e o isolamento social.  Você já tentou aprender brincando? Em todas as idades é possível ser divertido e educativo. Existem diversos tipos de jogos. Escolha seu preferido👉  #COVID19Dicas parentais:  Dicas: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Quando ficamos com raiva...  Amamos nossos filhos, mas o estresse causado pela #COVID19, por preocupações com dinheiro e pelo isolamento podem nos deixar bravos. Aqui estão algumas dicas sobre como impedir que isso aconteça e controlar seus próximos passos ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |