

Recursos familiares em tempos de pandemia

Dicas e reflexões para mães,
pais e cuidadores manterem
o bem-estar familiar



Aprenda a filtrar informações

Escolha momentos para acessar informações sobre a pandemia em fontes confiáveis!

Lembre-se de que tudo em excesso faz mal, então evite o esgotamento mental pelo consumo exagerado de notícias



Valide suas emoções e as de quem te cerca

Conversar sobre as emoções é um importante meio terapêutico, pois permite que as pessoas entendam o que cada uma está passando!

A educação sentimental, inclusive com crianças, é uma postura ativa frente às dificuldades



Construa um cronograma com seus filhos

Organizar uma rotina em casa, com horários de refeições, lazer e estudos podem ajudar a dinâmica familiar!

O treino de habilidades sociais como autocontrole, empatia e comunicação efetiva também faz parte de uma boa vivência



Invista em seu autocuidado

É cuidando de si, primeiramente, que você conseguirá ter recursos para manejar a tristeza, ansiedade, estresse, e depois cuidar do outro também!

Um ambiente harmônico se faz da soma de todos, e cada um contribui para a prevenção de violências domésticas, de gênero e raciais



Idosos em casa? É importante cuidar

Converse com os idosos tratando-os adequadamente e incluindo-os nas atividades domésticas (até mesmo as digitais)!

O acolhimento aos idosos é importante para que eles não se sintam sozinhos



Mantenha o senso de coletividade

Identificar os outros como parte de um coletivo permite um sentimento de validação e preocupação com nossa existência!

Famílias pretas e interraciais podem sofrer preconceitos pelo uso de máscaras pretas, por exemplo, mas é muito importante que permaneçam se cuidando e que recebam reconhecimento enquanto coletivo



**Gostou do material?
Curta e compartilhe!**

As reflexões foram produzidas a partir de entrevistas com pais, mães, cuidadores, profissionais da saúde e dados da literatura científica

Estamos juntos nessa!

Material criado por alunos de Psicologia na disciplina Psicopatologia Geral I da USP - RP

