



# Mensagens para o tempo em família

Texto adaptado da Eurofamanet  
Ana Almeida, Cristina Nunes e Orlanda Cruz  
Delegadas nacionais da rede COST

## **Explique aos seus filhos o que está a acontecer.**

A televisão e as redes sociais não explicam às crianças o que está a acontecer; essa é uma tarefa para nós próprios assumirmos como família. (Faça um esforço para explicar aos seus filhos o que está a acontecer. Não deixe que sejam as redes sociais e a TV eles a dar toda a informação).

## **Estabeleça metas diárias e tenha um objetivo todos os dias**

Pense num objetivo para realizar em cada dia. Ter todos os dias um objetivo, para si e para a família, ajuda a passar o tempo e é motivo para se sentirem satisfeitos.



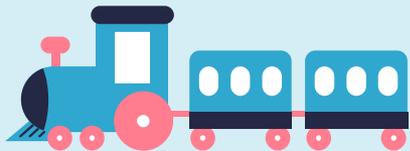


## Faça coisas para as quais nunca teve tempo

Tire proveito do momento presente para fazer coisas para as quais nunca teve tempo. As crianças gostam de organizar fotos ou vídeos antigos, ir buscar brinquedos de que já não se lembravam, ajudar a fazer arranjos em casa, e outras coisas do género.

## Tenha paciência com as necessidades das crianças

Neste momento é normal que as crianças peçam mais colo e queiram ajuda para as coisas que costumavam fazer sozinhas. Apoie-as em tudo o que precisam.



## **O tempo para a família agora é uma força**

Neste momento tem tempo para brincar, para acompanhar os trabalhos de casa das crianças ou para ver um filme em família. Tire proveito disso porque, como sempre, este tempo passará.



## **Passar mais tempo em casa resultará em conflitos, aprenda a lidar**

É provável que fiquemos irritados com mais facilidade e que as crianças se zanguem e briguem. Tente resolver a bem os conflitos: converse e negocie.

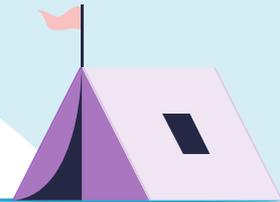
## **Comam juntos como uma família**

Os hábitos alimentares têm grande importância para o crescimento de crianças e adolescentes, principalmente durante o confinamento em casa, em que a atividade física diminui.

## **Não é um distanciamento social, é um distanciamento físico**

Estar em casa não significa estar isolado. Use as redes sociais para socializar. As crianças também precisam interagir com outras crianças e conversar com quem gostam.





## **Todos nós precisamos de tempo para nós próprios**

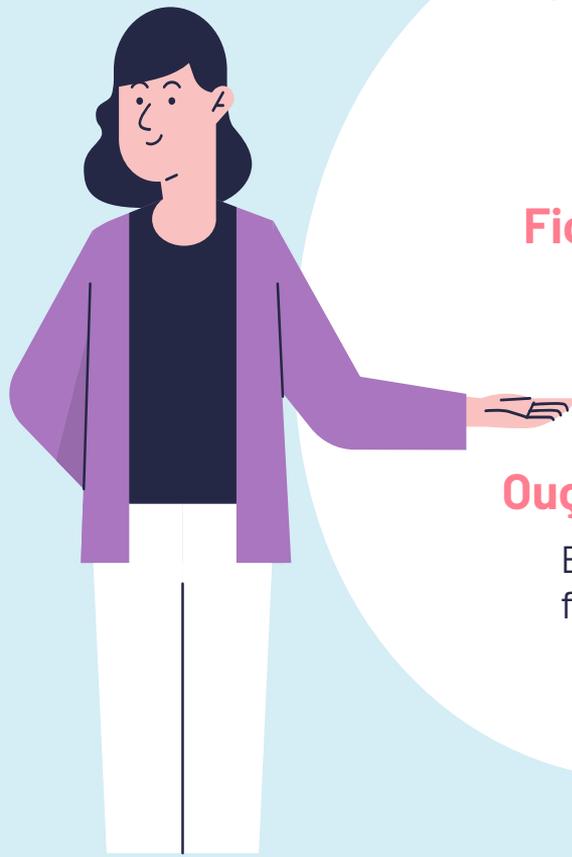
É importante, tanto para adultos como para crianças, ter um espaço só para si.

## **Ficar em casa não significa que não haja uma rotina**

Ter rotinas, embora flexíveis, ajuda-nos a saber o que virá a seguir e a sentir que controlamos o que acontece na nossa vida.

## **Ouçã os seus filhos e envolva-os nas decisões**

Escutar as crianças e fazer com que tomem parte das decisões da família é uma maneira de ajudá-las a lidar melhor com esta situação.





## **Mantenha a boa disposição e lembre-se de rir.**

O humor é um ótimo aliado para enfrentar as dificuldades. Em tempos de tensão ou dificuldade, é ainda mais importante descontrair, procurar o lado divertido da situação e recarregar as energias positivas.

## **Não desanime se está a trabalhar menos**

É importante perceber que o ritmo do teletrabalho dificilmente será o mesmo como se estivesse no seu local de trabalho. Com crianças em casa e fora da sua rotina habitual, o tempo que pode dedicar ao trabalho será menor e com mais interrupções. Contar com isso e fazer um plano realista pode ajudar a que não se sinta frustrado/a.

## **Mude para valores de apoio e solidariedade**

Este é o momento adequado para enfatizar valores, como o apoio e a solidariedade. Motive os seus filhos a colaborar, lembre-se de que eles aprendem com o que veem os outros fazer.

## **Não há nada de mal em se sentir em baixo.**

É normal estar a sentir dificuldades. Crianças e adultos podem sentir tristeza, ansiedade, frustração. Aprender a lidar com essas emoções negativas é positivo em qualquer idade.



## **Dedique tempo aos seus filhos**

O trabalho não deve ser uma desculpa para crianças e adolescentes passarem horas sem supervisão dos pais a fazer trabalhos, ver televisão ou jogar videojogos.

## **Não seja demasiado exigente consigo próprio**

Está a tentar fazer o seu melhor. Seja compreensivo consigo próprio.

