



#VamosTodosFicarBem



*Ficamos todos assustados
com a notícia
sobre o Coronavírus
que se espalhou pelo mundo*



Recebemos instruções para

FICARMOS

TODOS

EM CASA





De primeira,

Foi
uma
Notícia...

Super Alegre!!!



Mas, percebi que

ficar muito tempo
dentro de casa pode

trazer várias outras emoções...



Posso ficar mais irritado



por não poder sair....





posso ficar triste

Porque tenho saudades

dos meus amigos....

Ficar com nojinho

ao ver as notícias

sobre contaminações



POSSO SENTIR MEDO

Ficar preocupado com minha família

Ficar preocupado com as pessoas que conheço

e as pessoas no mundo





O que podemos fazer



para lidar com



essas diversas



emoções?



Primeiro: aceite que, nessas situações,

é natural ter essas emoções...

Seja GENTIL
com você
e com seus
sentimentos





Brinque com sua família!

Jogos de Tabuleiro,
Esconde-esconde,

Jogos de palavras...

Usem a imaginação

e criem brincadeiras! 😊



Fale com os amigos!



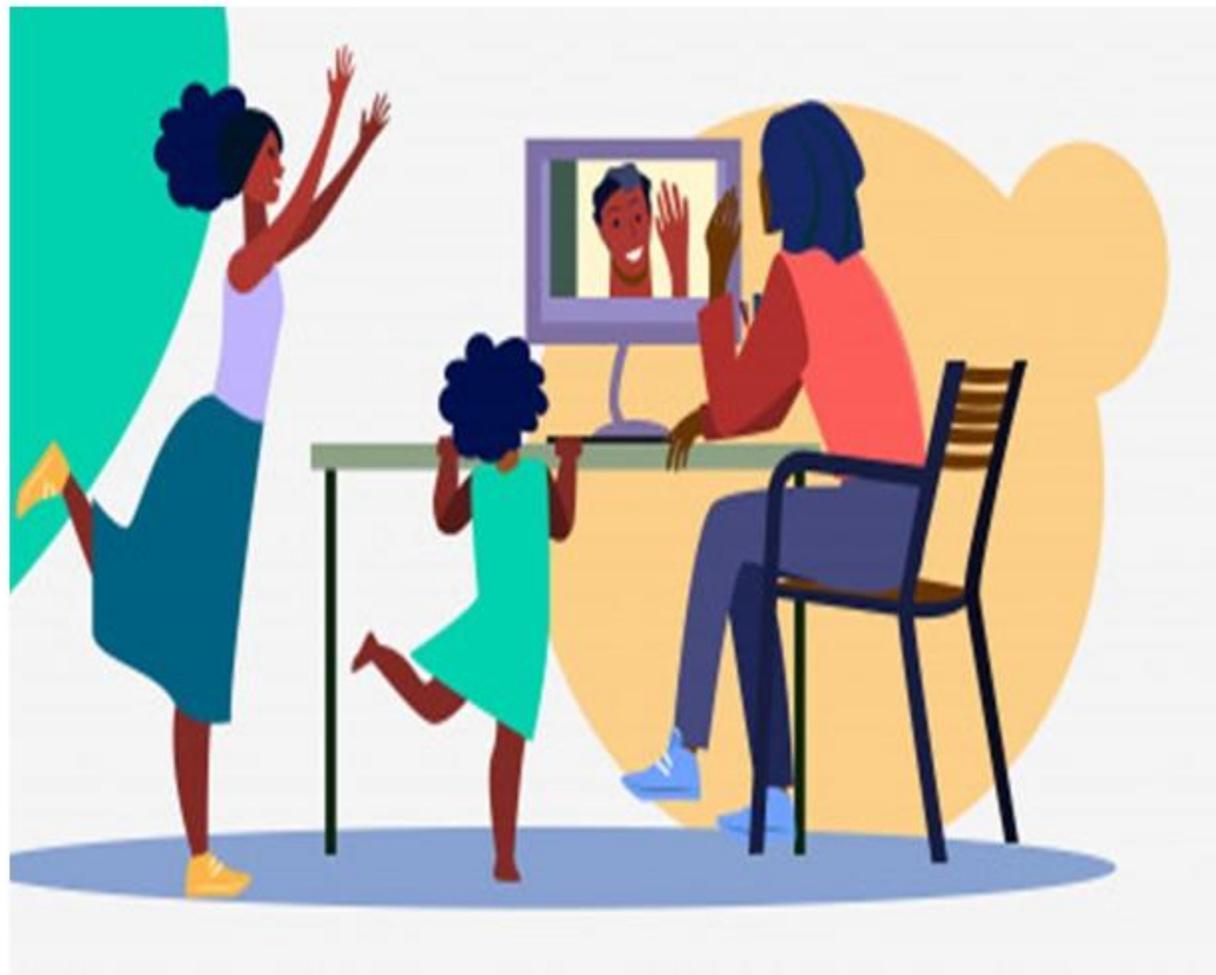
Faça vídeo chamadas
para seus amigos!
Divirtam-se com conversas
e brincadeiras via internet...

Vídeo chamadas para a Família!

Já que não podemos visitar os idosos,
faça ligações e

vídeo chamadas para seus avós
E pessoas da família!

Eles vão adorar!!!





Faça um pic nic na sala da casa!!!

**Prepare um lanche com sua família!
Coloque a toalha da mesa no chão da sala
E divirtam-se com esse pic nic
ESPECIAL!!! 😊**

Faça exercícios físicos!



Posição do Camelo



Posição da Vaca



Posição do Sapo

Yoga para Crianças

Posições de Animais



Posição da Tartaruga



Posição do Gato



Posição do Leão

*Imite animais
e faça respirações profundas
a cada imitação*

Dance com sua família



Coloque uma música

BEM DIVERTIDA!

Desfrute esse momento!!!

Faça exercícios para relaxar o corpo e sua mente

Sente, de forma confortável, em um lugar calmo...

Preste atenção no ritmo da sua respiração...

Procure respirar cada vez mais devagar...

Cada vez mais calmo...

Relaxando...

Sem pressa....





Ajude sua Família!

Pergunte como você pode ajudar
nas tarefas diárias de limpeza
e organização da casa



Lembre-se de fazer
as tarefas escolares



*Siga as instruções
de higiene
e segurança 😊*

O que posso fazer para ajudar na resposta ao COVID-19?

Lavar as mãos com água e sabão protege do coronavírus e de outros problemas de saúde.



Se tossir ou espirrar, tape a boca e o nariz com um lenço ou o braço flectido (dobrado). Deite o lenço no lixo.



Evite o contacto próximo com qualquer pessoa que tenha sintomas de gripe ou de constipação.



Se tiver com febre, tosse e dificuldade em respirar, procure o atendimento médico imediatamente.





Você se sentirá melhor!!!



#VamosTodosFicarBem



Texto: Luciana Rizo
Psicóloga

lucianarizo.com

Imagens: Disney Pixar
Freepick