

NOVIDADES

Informativo Semanal de Psicologia
da Secretaria Municipal de Educação de Campo Alegre
Psicóloga Mariana de Oliveira Bortolatto - CRP 12/15574



Quarentena, por quê?

A quarentena é muito necessária para a prevenção do COVID-19, porque ela faz com que o coronavírus se espalhe bem mais devagar do que aconteceria se estivéssemos na rua normalmente.

E isso é realmente importante! Principalmente para que milhares de pessoas não fiquem doentes ao mesmo tempo e, assim, acabem não sendo atendidas porque os hospitais estão lotados.

Nesta época de quarentena é normal que as pessoas fiquem mais irritadas, se estressem mais facilmente e se sintam entediadas. Todos estamos acostumados e fazer coisas diferentes, poder sair de casa e andar livremente.

Seja
PACIENTE !

**A situação vai
melhorar.**

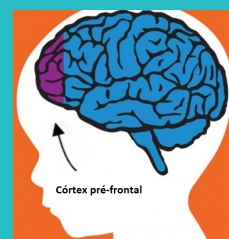
Adultos X Crianças

Lembre-se que, assim como você, seu filho(a) também fica irritado e entediado por estar preso em casa. As crianças sentem falta de ver e de brincar com os amigos, de ir para a escola, de poder sair e brincar.

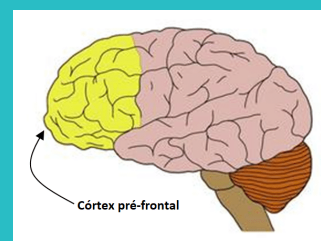
Nas crianças a área do cérebro responsável pelo autocontrole não está bem desenvolvida e nem pronta, assim como o cérebro dos adultos.

A área do cérebro responsável pelo autocontrole e por tomar decisões é o Córtex Pré-frontal.

Esta região só fica pronta no final da adolescência, praticamente quando você já é um ADULTO.



Cérebro da criança



Cérebro do adulto

Algumas dicas para ajudar seu filho no desenvolvimento:

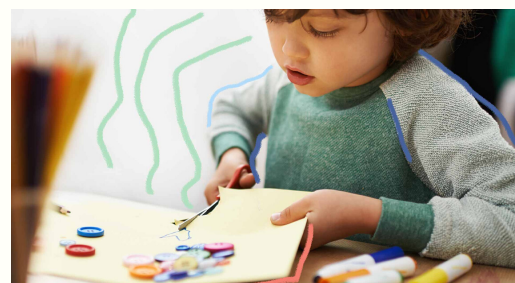


– Ensine a esperar.

Explique para seu filho que as coisas não acontecem exatamente “como” e “na hora” que a gente quer, que muitas vezes precisamos esperar pela nossa vez. Faça com que ele espere um pouco em diferentes situações. Lembre-se: As crianças não conseguem aguentar muito tempo.

– Ensine a se concentrar.

A concentração é necessária para fazer as coisas de forma bem feita. Para ajudar seu filho a desenvolvê-la, brinque com ele com jogos de memória, quebra-cabeças e jogos de procurar objetos.



– Ensine a respirar.

A respiração é um importante aliado na hora de aliviar a raiva e a ansiedade. Quando você presta atenção na sua respiração e respira profundamente, isso faz com que seu cérebro se organize, seu corpo relaxe e tudo se acalme.