

Caros pais e encarregados de educação:

Neste momento em que todos estamos a **aprender** a viver numa situação de Estado de Emergência (isolamento social), o Serviço de Psicologia e Orientação da escola vem disponibilizar algumas estratégias para ajudar os pais/encarregados de educação e alunos a viverem este momento.

1. É fundamental que mantenham uma **rotina diária**: Elaborar um horário semanal onde se defina uma hora para acordar, para deitar, para estudar, para ver televisão, para estar na internet, para brincarem, para tomarem as refeições em conjunto. Devem vestir roupa confortável para estar em casa - evitar permanecer de pijama.
2. Transmitir **esperança** e **confiança** junto das pessoas com quem está e com quem comunica. “**Vai tudo correr bem!**”. “**O ISOLAMENTO NÃO VAI DURAR PARA SEMPRE!**” É importante que, com supervisão do adulto, os alunos possam contactar uns com os outros pelas redes sociais.
3. Não estejam permanentemente a ver notícia sobre o Covid 19 pois irá aumentar a ansiedade e as preocupações. Filtre a quantidade e veracidade de informação fornecida. Procure consultar fontes credíveis como o SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (SNS) e DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (DGS).

As psicólogas e toda a comunidade escolar estão cientes de que o isolamento vem trazer desafios adicionais aos pais. Nesse sentido, estão a ser disponibilizados pequenos documentos e vídeos temáticos, realizados pela ordem dos psicólogos, que poderão consultar:

- Como explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento:

<https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/2917996764961386/>

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_crianças .pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_crianças.pdf)

- Como lidar com uma situação de isolamento:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_opp.pdf

Alguns sites com sugestões de atividades que podem realizar com os vossos filhos:

<https://www.tempojunto.com/>

LIVROS para ler em conjunto

http://blogues.publico.pt/letrapequena/2016/06/06/livros-para-escutar-e-ver-2/?fbclid=IwAR1P_h4NcrRiDIXZD5adxi9fWwBo0ZW201Wx4GrOkZVC-fGRuW2ENWXFVWo

<https://contadoresdestorias.wordpress.com/>

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fhistoriasparaosmaispequeninos.wordpress.com%2F%3Ffbclid%3DIwAR0t-ZaZpDbdHFeOCNCIG1Z90Fk3ayL-ywBzgnp3he3SZCohCxeW347dlyk&h=AT0D1Ys-uCMDwM2XYfvb_tkBcH9u1oNBavSLZ0A7M-gNsN8BixDsjiisfMEXwdsTUq8jd_iFhmv4EmA1HFc1a95Ha2L8iSreigTX0vtThHL9ikchcNOtr3NpVxL2DfCloGJ9CmA1zev5k1TgQ9YZsyLv

Lembramos que nos encontramos disponíveis para os nossos alunos e pais/encarregados de educação.

Fazemos votos para que todos estejam bem e assim continuem.

Atenciosamente,

As Psicólogas Escolares

Isabel Lourenço
Maria José Rebordão

19 de março de 2020