



Dicas para Educadores da Primeira Infância Durante a COVID-19

# RETORNANDO JUNTOS

À medida que as crianças voltam à pré-escola e à creche, sabemos que muitas coisas podem ser diferentes. É importante lembrar às crianças que muitas coisas ainda são as mesmas. Seu papel como professor responsável e criativo é mais importante do que nunca. Reconheça que as coisas são diferentes e estabeleça um tom positivo para o que é novo.

## AQUI ESTÃO ALGUMAS MANEIRAS DE EXPLICAR O QUE HÁ DE NOVO



### NOVAS FORMAS DE DIZER OLÁ E ADEUS

Criar uma nova maneira de cumprimentar as crianças pela manhã que seja fisicamente distante e divertida - um aceno de mão ou um movimento corporal. Cumprimente todas as crianças pelo nome e diga-lhes o quanto você está feliz em vê-las. No final do dia, considere um aceno ao invés de um abraço.



### NOVAS FORMAS DE EXPRESSAR EMOÇÕES

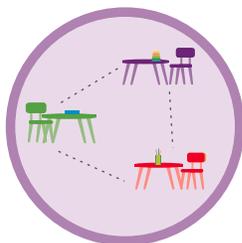
Usar uma máscara esconde suas expressões faciais e pode parecer assustador para as crianças. Considere gravar um sorriso em sua máscara ou usar um alfinete em sua camisa com sua foto. Como você não pode confiar nas expressões faciais para confortar as crianças, é importante explicar suas emoções.



### NOVAS ROTINAS

Após um longo intervalo, é importante lembrar as crianças das expectativas e rotinas de sua sala de aula. Uma estrutura consistente ajuda as crianças a se sentirem seguras e confiantes sobre o que vai acontecer em seguida. Envolver as crianças no estabelecimento de novas rotinas para dar-lhes uma sensação de controle.

# RETORNANDO JUNTOS (CONTÍNUO)



## NOVO VISUAL PARA SUA SALA DE AULA

Sua sala de aula pode parecer diferente devido ao distanciamento físico ou a novas exigências de segurança. Lembre às crianças que o professor e os amigos ainda estão presentes. Pode haver brinquedos e novas atividades que são novos, mas ainda haverá diversão e risos.



## NOVAS MANEIRAS DE COMPARTILHAR

As crianças podem não ser capazes de compartilhar brinquedos ou atividades em sua sala de aula da mesma forma que antes. Crie novas maneiras de compartilhar através de desenhos, histórias e jogos como “Eu Espio” (I Spy). Crie uma comunidade em sua sala de aula com um quadro de avisos ou uma colagem que compartilhe todo o trabalho das crianças. Celebre todos os tipos de famílias.

## PARA ATIVIDADES A SEREM UTILIZADAS EM SUA SALA DE AULA

### RUA SÉSAMO NAS COMUNIDADES (SESAME STREET IN COMMUNITIES)

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/health-emergencies/>

### RE-ESTABELECENDO ROTINAS:

[challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Rebuilding-the-Pyramid.pdf](http://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Rebuilding-the-Pyramid.pdf)



## REFERÊNCIAS

1. Parlakian, R. (2020) Why are people wearing masks? Why are people covering their faces?  
<https://www.zerotothree.org/resources/3211-why-are-people-wearing-masks-why-are-people-covering-their-faces/>
2. Bartlett, J Griffin, J Thomson, D. (2020) Resources for Supporting Children’s Emotional Well-being during the COVID19 pandemic.  
<https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>



Dicas para Educadores da Primeira Infância Durante a COVID-19

## QUANDO AS CRIANÇAS SE PREOCUPAM

O retorno à pré-escola e à creche é uma oportunidade para os professores fazerem o que fazem de melhor—ajudar crianças a se sentirem seguras, calmas e protegidas através de relações previsíveis e responsáveis.

Enquanto algumas crianças podem estar ansiosas para voltar, as crianças que estiveram em casa em tempo integral com seus pais podem experimentar uma ansiedade de separação na reabertura. Elas também podem estar experimentando o trauma da doença em sua família, dificuldades financeiras ou abusos que podem ter sido agravados durante a quarentena. Além da COVID-19, a crescente consciência da injustiça racial que nos rodeia pode afetar crianças pequenas. Elas podem se sentir particularmente vulneráveis e podem não ser capazes de expressar suas preocupações.

### AQUI ESTÃO ALGUMAS MANEIRAS DE AJUDAR AS CRIANÇAS DURANTE ESTES TEMPOS



#### PRATIQUE A RESPIRAÇÃO

Incentive as crianças a colocar as mãos na barriga e respirar lentamente três vezes mais fundo, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.



#### FALE SOBRE O ASSUNTO

Se os cuidadores e as crianças estão usando uma máscara, é difícil ver expressões faciais. É mais importante do que nunca falar sobre sentimentos. Quando as crianças verbalizam suas preocupações, responda-lhes da maneira mais simples e honesta possível.



#### DESENHE

Incentive crianças a desenharem e verbalizarem o que estão sentindo. Pergunte sobre seus sentimentos: “De que cor é seu sentimento?” “Como é o seu sentimento?” Crie uma história rotulando suas imagens.

# QUANDO AS CRIANÇAS SE PREOCUPAM (CONTÍNUO)



## ALONGUE-SE

Simple alongamentos ou posturas de ioga ensinam as crianças a reduzir estresse de forma saudável. A prática de poses e respiração pode melhorar a regulação emocional de uma criança e pode dar à criança um forte senso de realização e capacitação.



## TRANQUILIZE AS CRIANÇAS

Se as crianças virem notícias que possam ser assustadoras, ou expressarem preocupações com o vírus, assegure-lhes que os adultos estão agindo para mantê-las seguras. Use brincadeiras e conversas honestas para ajudar as crianças menores a se sentirem seguras, protegidas e amadas.



## NÃO HÁ PROBLEMAS EM PEDIR AJUDA

Se você acha que uma criança precisa de apoio com saúde mental, aqui estão os recursos para você e para os pais

### SERVIÇOS REGIONAIS DE CONSULTA EM SAÚDE MENTAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

<https://www.mass.gov/early-childhood-mental-health>

### INICIATIVA DE SAÚDE COMPORTAMENTAL PARA CRIANÇAS

[www.mass.gov/service-details/find-a-cbhi-provider](http://www.mass.gov/service-details/find-a-cbhi-provider)

## PARA MAIS RECURSOS SOBRE COMO CRIAR TRANQUILIDADE EM SALA DE AULA

### ESTRATÉGIAS ESCOLARES INFORMATIVAS SOBRE TRAUMA DURANTE A COVID19

[www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)

### BENEFÍCIOS DA IOGA PARA CRIANÇAS PEQUENAS

[www.azearlychildhood.org/resources/articles/7-benefits-of-yoga-for-young-kids/](http://www.azearlychildhood.org/resources/articles/7-benefits-of-yoga-for-young-kids/)

### COMUNIDADES DA SESAME STREET

[www.sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/](http://www.sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/)

### ASSOCIAÇÃO DE MA PARA A SAÚDE MENTAL INFANTIL

<https://massaimh.org/member-resources/covid-19-resources/>



## REFERÊNCIAS

1. The National Center for Pyramid Model Innovations (NCPMI), <https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/index.html>
2. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/econ-coping-schoolstaff-factsheet.pdf>



Dicas para Educadores da Primeira Infância Durante a COVID-19

# CONSTRUINDO RESILIÊNCIA NAS CRIANÇAS

Muitas crianças que estão voltando à pré-escola e à creche passaram por situações difíceis. Elas podem ter visto doenças em sua família, bem como injustiças raciais ao seu redor. Além disso, seus pais podem estar passando por situações de estresse que afetam seus filhos. Como educador, você pode desempenhar um papel importante no apoio às crianças durante tempos difíceis. As crianças constroem resiliência através de relações seguras e acolhedoras com adultos cuidadosos, e no desenvolvimento que ocorre através da brincadeira e da exploração. Sua abordagem calma e firme modela o comportamento que você quer ver nas crianças.

## USE OS 3 RS PARA RESTAURAR A TRANQUILIDADE

### REAFIRMAÇÃO

As crianças precisam sentir que estão seguras, mesmo em tempos difíceis. Responda honestamente às suas perguntas. Os medos podem ser menos assustadores quando você fala sobre eles.

### ROTINAS

As rotinas diárias ajudam a fechar nossa resposta ao estresse e promovem previsibilidade. As rotinas de sala de aula ajudam as crianças a se sentirem seguras. Avise as crianças quando uma transição está prestes a acontecer.

### REGULAÇÃO

Mostre às crianças que pode-se ver o mundo através dos olhos delas. Ajude as crianças a aprenderem como descrever seus sentimentos e incentive-as a expressar suas emoções. Melhore a reação ao estresse através de exercícios de respiração, coloração ou outros exercícios de atenção.

## PARA MAIS RECURSOS EM RESILIÊNCIA

### A REDE NACIONAL CONTRA O ESTRESSE TRAUMÁTICO INFANTIL

<https://www.nctsn.org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19>

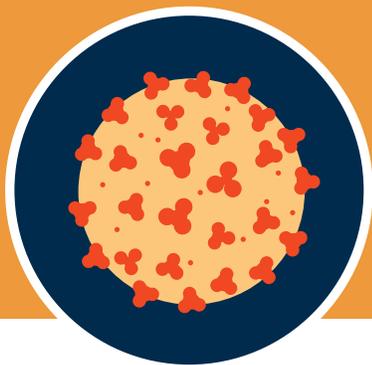
### RUA SÉSAMO NAS COMUNIDADES/ RESILIÊNCIA

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/>



### REFERÊNCIAS

1. Adapted from Heather Forkey, MD. Supporting resilience in kids in times of stress, June 2020.
2. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>



Dicas para Educadores da Primeira Infância Durante a COVID-19

# DISCUTINDO O VÍRUS COM CRIANÇAS PEQUENAS

As crianças podem ter dúvidas ou preocupações sobre a COVID-19. Como educador infantil, você pode ajudar as crianças a se sentirem seguras, fornecendo explicações honestas e simples sobre o vírus e concentrando-se no que as crianças podem fazer para manter todos saudáveis. O vírus tem tido um impacto maior nas comunidades de cor e as crianças podem ter tido uma gama de experiências nos últimos meses. Alguns podem ter entes queridos ou membros da comunidade que ficaram doentes, enquanto outros podem ter sido abrigados dos efeitos do vírus.

## EIS ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA DEBATER O VÍRUS



### **PERGUNTE ÀS CRIANÇAS O QUE ELAS OUVIRAM SOBRE O VÍRUS.**

Isto o ajudará a abordar aquilo sobre o que elas mais se preocupam. Tente não sobrecarregar as crianças com muitas informações que possam causar mais preocupação.



### **PERGUNTE ÀS CRIANÇAS O QUE ELAS SENTEM SOBRE O QUE OUVIRAM.**

Deixe-as saber que não há problema em sentir-se assustado ou triste. Você também pode reiterar que muitas crianças e adultos têm esses mesmos sentimentos.



### **INCENTIVE AS CRIANÇAS A SEREM HERÓIS NA REDUÇÃO DA PROPAGAÇÃO DO VÍRUS**

Explique que as ações delas podem fazer uma grande diferença para manter as pessoas saudáveis na sala de aula e em seus bairros. Discuta os novos procedimentos em sua sala de aula e como todos desempenham um papel para manter a classe saudável, através da lavagem das mãos, uso de máscara, não compartilhamento de brinquedos e mantimento de uma distância segura entre amigos.

# DISCUTINDO O VÍRUS COM CRIANÇAS PEQUENAS

## (CONTÍNUO)



### DESCREVA O VÍRUS EM LINGUAGEM SIMPLES

- O Corona vírus é um novo tipo de vírus ou doença. Algumas pessoas o chamam de COVID-19. Os sintomas geralmente incluem febre, tosse e dificuldade para respirar fundo.
- O Corona vírus não costuma deixar crianças muito doentes.
- A maioria das pessoas com Corona vírus podem ficar em casa e descansar para melhorar. Apenas um pequeno número de pessoas fica muito doente e precisa ir ao hospital.
- Médicos e enfermeiros estão trabalhando duro para ajudar as pessoas que precisam de mais cuidados.

### RECURSOS PARA SALA DE AULA

#### RUA SÉSAMO NAS COMUNIDADES—H É PARA LAVAGEM DAS MÃOS

<https://sesamestreetincommunities.org/activities/h-is-for-handwashing/>

#### APOIO ÀS CRIANÇAS DURANTE A COVID 19

<https://www.nctsn.org/resources/supporting-children-during-coronavirus-covid19>



### REFERÊNCIAS

1. CDC—Talking to Children about Coronavirus

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>

2. Gurwitsch R., & Brymer, M. (2020). Supporting Children During Coronavirus (COVID-19). Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

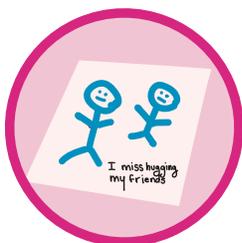


Dicas para Educadores da Primeira Infância Durante a COVID-19

# AJUDANDO AS CRIANÇAS COM O LUTO E A PERDA

Nos últimos meses tem ocorrido uma tremenda quantidade de luto e perda. Isto pode incluir a morte de um parente devido à COVID19 e também a perda de atividades e rotinas regulares. Dados os procedimentos pandêmicos em torno do isolamento dos doentes e as mudanças nos rituais de luto, muitos adultos e crianças não têm sido capazes de se despedir nas formas habituais dos entes queridos que morreram. Esta ausência do encerramento pode causar angústia e tristeza nas crianças.

## AQUI ESTÃO ALGUMAS MANEIRAS DE AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O TRAUMA DA PERDA



### VALIDE OS SENTIMENTOS

As crianças se beneficiam de um adulto atencioso que as escuta e reconhece que não há problema em sentir-se triste, zangado ou solitário. Ajude as crianças a rotularem seus sentimentos com palavras ou desenhos. Use linguagem clara.



### OFEREÇA AMOR E APOIO

Relembre às crianças que elas são amadas. Assegure-lhes que os adultos ao seu redor cuidarão delas.



### MANTENHA AS ROTINAS

Pode ser que estrutura, apoio e conexões na pré-escola ou na creche tenha um efeito tranquilizador nas crianças. O retorno a rotinas previstas ajuda as crianças a administrarem emoções complexas.

# AJUDANDO AS CRIANÇAS COM O LUTO E A PERDA (CONTÍNUO)



## FAÇA LEMBRANÇAS

Ajudar uma criança a encontrar ou fazer um objeto que a ligue ao seu ente querido e que a lembre de lembranças felizes. Peça a uma criança que traga uma foto de seu ente querido e a descreva para a classe. Diga às crianças que a lembrança de um ente querido viverá no coração de todos.



## PERMISSÃO PARA SE SENTIR FELIZ

Para muitas crianças, a dor pode ser interrompida quando elas começam a se sentir felizes novamente ou quando estão fazendo algo divertido. Estas mudanças emocionais são uma parte normal do processo de luto.

## RECURSOS PARA SU SALÓN DE CLASES

### RUA SÉSAMO NAS COMUNIDADES: LUTO

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/grief/>

### NCTSN: AJUDANDO CRIANÇAS COM SEPARAÇÃO TRAUMÁTICA OU LUTO

[https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/helping\\_children\\_with\\_traumatic\\_separation\\_or\\_traumatic\\_grief\\_related\\_to\\_covid19.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/helping_children_with_traumatic_separation_or_traumatic_grief_related_to_covid19.pdf)

### RECURSOS DE LUTO E PERDA DA MASSAIMH

<https://massaimh.org/member-resources/grief-and-loss-resources/>



## REFERÊNCIAS

Cohen, J., Goodman, R., Kliethermes, M. D., & Epstein, C. (2020). Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief Related to COVID-19. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.



Dicas para Educadores da Primeira Infância Durante a COVID-19

# GERENCIANDO SUAS EMOÇÕES ATRAVÉS DO AUTOCUIDADO

Estes são tempos difíceis e de muita incerteza. Reconheça que esta é uma situação nova para todos e, como educador, você precisa de espaço para refletir sobre suas próprias emoções para ser capaz de responder efetivamente às crianças. Você tem o conhecimento e a experiência para ajudar a guiar crianças através destes desafios. Você sabe como pensar criativamente, nutrir as crianças e encorajá-las a crescer e aprender.

## USE O ABC PARA CONTROLAR SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES

### CONSCIENTIZAÇÃO (AWARENESS)

Reserve um tempo para verificar consigo mesmo para entender o que está causando seu estresse. O comportamento de uma criança está apertando seus botões? Você está se sentindo menos confiante? Como seu corpo reage com a respiração ofegante ou com o coração acelerado?

### EQUILÍBRIO (BALANCE)

Em um momento difícil, respire fundo ou faça uma pausa. Se você souber que tem uma situação desafiadora pela frente, tente se preparar com antecedência. Pratique o autocuidado contínuo através de exercício, cuidado, sono e atividades que você gosta.

### CONEXÃO (CONNECTION)

Lembre-se de que você não está sozinho. Faça uma lista de pessoas que o apoiam e, em seguida, estenda a mão para elas. Dê uma caminhada fisicamente distante com um amigo. Planeje um tempo para reflexão e conexão com colegas ou amigos.

## RECURSOS DE AUTOCUIDADO

### ESTRATÉGIAS ESCOLARES INFORMATIVAS SOBRE TRAUMA DURANTE A COVID-19

[https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/taking\\_care\\_of\\_yourself.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/taking_care_of_yourself.pdf)

### MODELO PIRÂMIDE DE AUTOCUIDADO

[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic\\_Supporting-Yourself\\_tipsheet.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_Supporting-Yourself_tipsheet.pdf)



## REFERÊNCIAS

Adapted from Heather Forkey, MD. Supporting resilience in kids through caregiver regulation, June 2020.

Portuguese  
06/30/2020