

Trinka e João

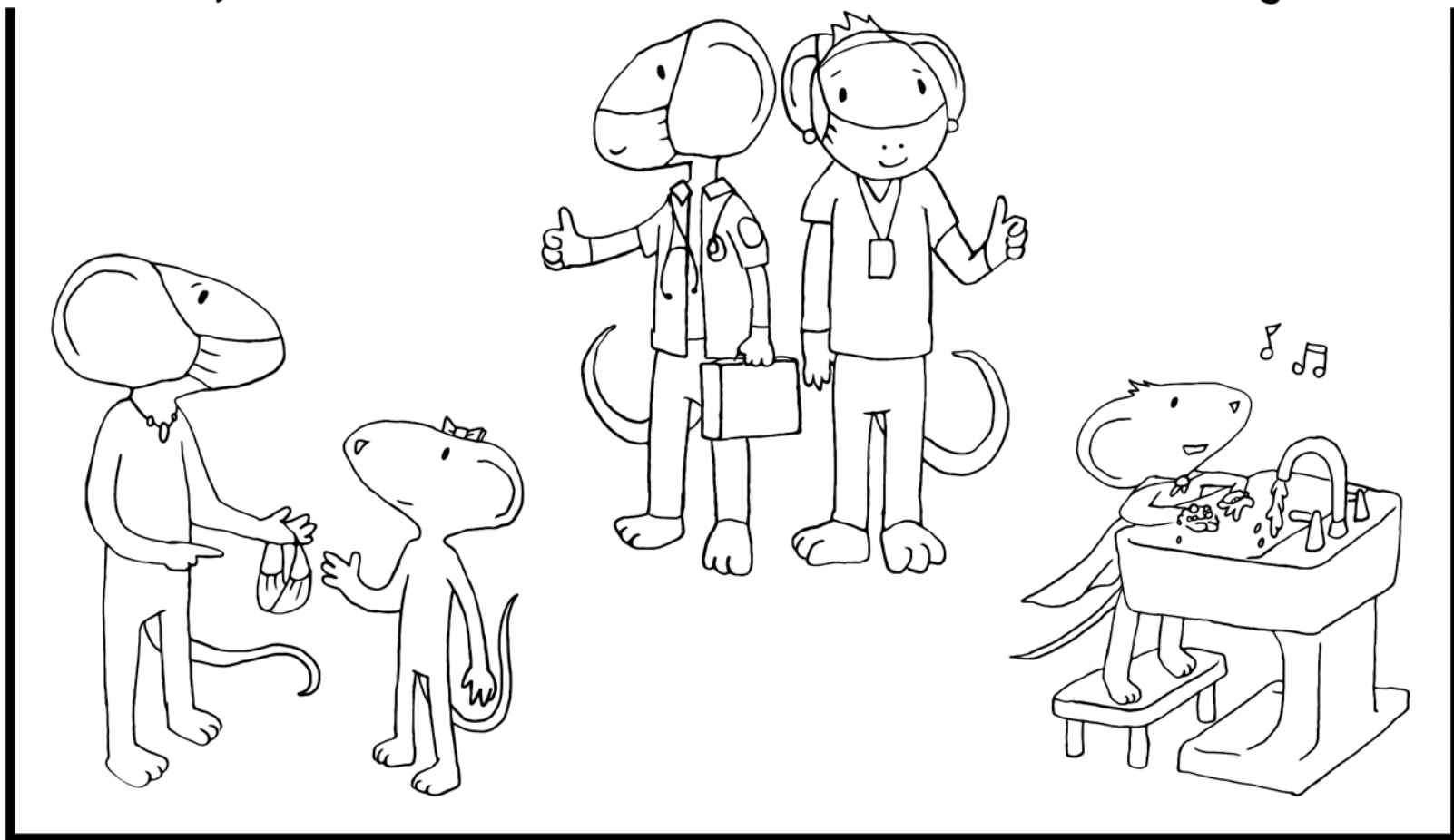
No Combate ao Grande Vírus:
Trinka, João e a comunidade trabalham juntos!



Trinka e João

No Combate ao Vírus:

Trinka, João e a comunidade trabalham juntos!



Trinka e João no combate ao grande Vírus:

Trinka, João e a comunidade trabalham juntos

por Chandra Michiko Ghosh Ippen
e Melissa Brymer

Ilustrado por Erich Ippen, Jr.

Versão Portuguesa de: Cátia Magalhães, Bruno Carraça,
Ana Berta Alves e José Sargento

Nota: Esta história foi criada para ser usada separadamente ou
em conjunto com o folheto complementar *Combatendo o vírus: As
perguntas da Trinka e do João*

A história e o folheto que a acompanha foram desenvolvidos para
ajudar crianças pequenas e as suas famílias a começarem a falar
sobre as suas experiências e sentimentos relacionados com a
pandemia global do coronavírus.

© 2020 Chandra Ghosh Ippen. Todos os direitos reservados. O autor
autoriza a livre cópia e distribuição, mas não a utilização para fins
comerciais. A história não pode ser alterada sem a autorização expressa
e por escrito do autor principal (chandra.ghosh@ucsf.edu).
Versão 1.0. Data de lançamento 18 de abril de 2020

Por favor, sinta-se à vontade para aceder a esta fonte ou partilhar
através de <https://piploproductions.com> ou <https://nctsn.org>.



Mais informações sobre a história, o uso da história e a equipa
que a criou podem ser encontradas em:
<https://piploproductions.com>. O site também possui outras
histórias e recursos para ajudar crianças e famílias a recuperarem
de experiências stressantes ou traumáticas.

O desenvolvimento desta história foi apoiado, em parte, pela
Fundação Irving Harris e através de financiamento atribuído à
Rede de Tratamento de Trauma Precoce (ETTN - siglas em
inglês) da Universidade da Califórnia, em São Francisco e pelo
Centro Nacional da Rede Nacional de Stresse Traumático Infantil
(NCTSN - siglas em inglês) da Administração de Serviços de
Saúde Mental e Abuso de Substâncias (SAMHSA - siglas em
inglês), Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA
(HHS - siglas em inglês).

As perspetivas, princípios e opiniões expressas são da
responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente as
da SAMHSA ou HHS.

Mais informações sobre como ajudar crianças e famílias que
sofreram eventos stressantes ou traumáticos podem ser
encontradas em www.nctsn.org.

Agradecimentos: Agradecimentos especiais a Maria Torres pelos
seus contributos e comentários e também a Raiden Ippen pelo
apoio na formatação do livro. Ao Politécnico de Viseu e ARSC IP.
-ACES DL pela colaboração e divulgação.



IRVING HARRIS
FOUNDATION

Para as crianças do mundo e todos os trabalhadores da linha da frente. Estão nos nossos corações!

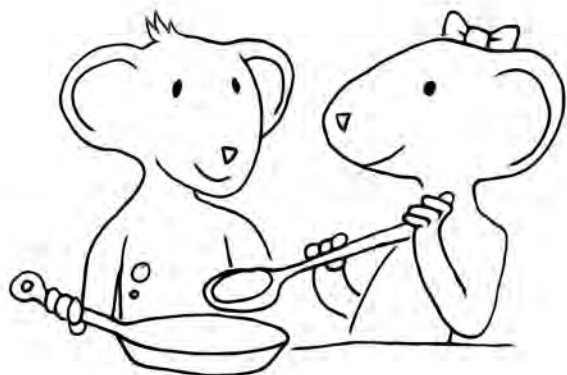
Adultos: Esta história foi criada para ajudar as crianças a lidar com os medos e preocupações relacionados com a COVID-19. Por favor, leia-a primeiro e pense em como a utilizar com o seu filho(a). Consulte o Guia para Pais e o folheto que acompanha As perguntas da Trinká e do João. Mesmo que opte por não ler algumas páginas ao seu filho(a), a história, o folheto e o guia para pais, no final do livro, poderão ajudá-lo a perceber melhor as suas reações à COVID-19. Se decidir ler a história com o seu filho(a), incentive-o a pintar algumas das figuras. Se as pessoas na sua comunidade estiverem a usar máscara quando saem, poderão desenhar máscaras nos ratos quando estiverem fora de casa.



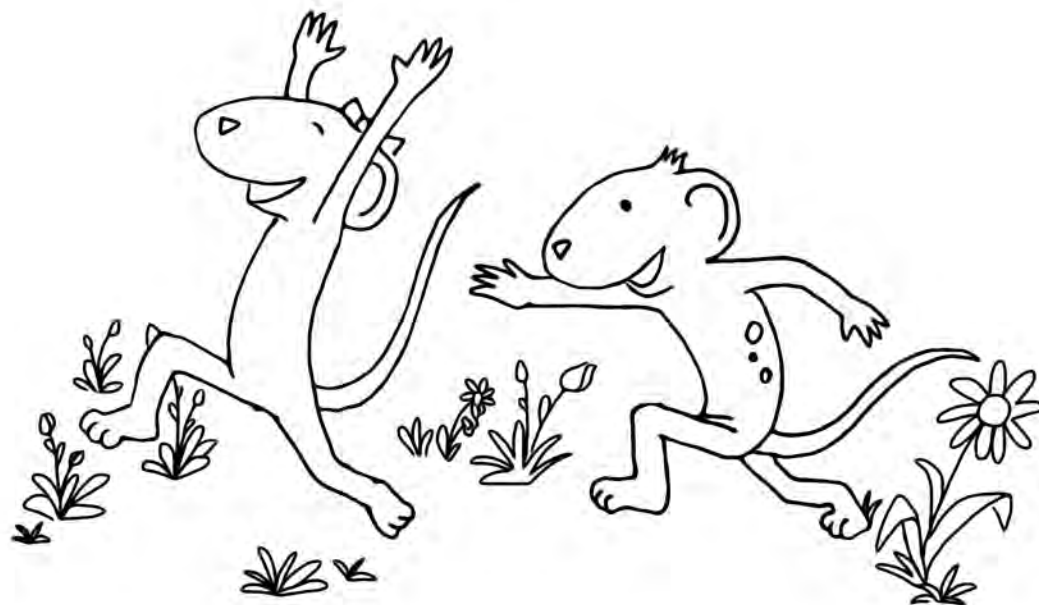
Esta é a Trinká.



E este é o João.



Eles são vizinhos e gostam muito de brincar juntos.



Durante a primavera, gostam de correr na rua e de dar as boas vindas às flores.



E, quando chove, adoram saltar nas poças de água.

— Vamos lá João.

Já vou.

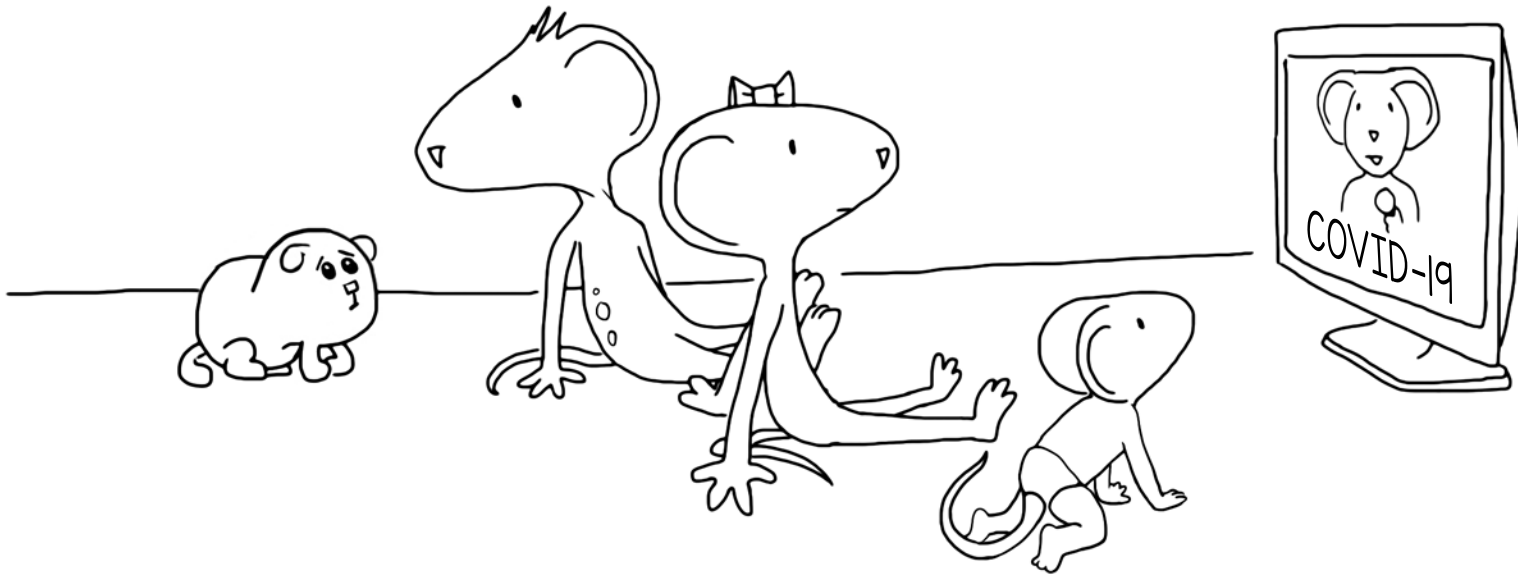


Trinka, vamos embora. ---

Mas isto é tão divertido.

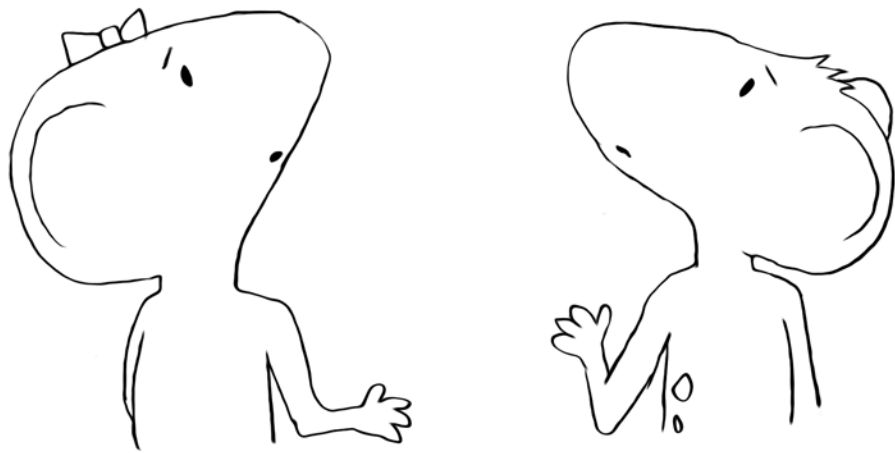
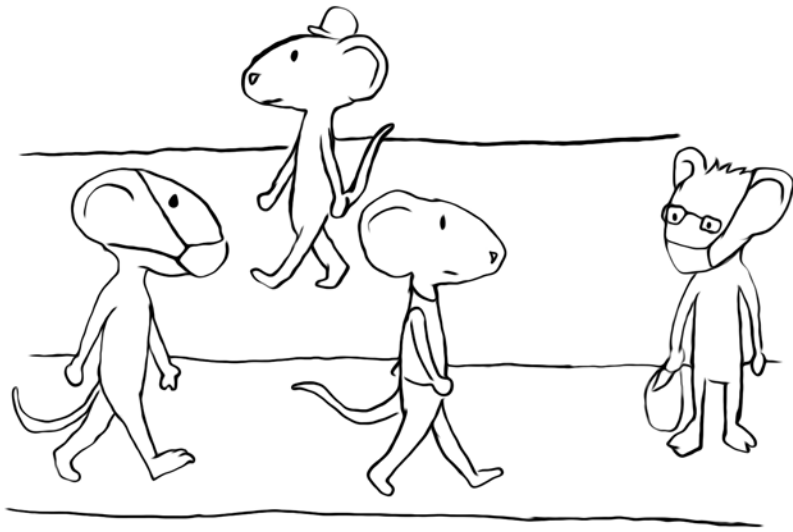


E obedecem sempre quando chega o momento de parar de brincar...bem...quase sempre.



Um dia, enquanto viam televisão na casa do João, ouviram que uma doença se estava a espalhar e muitas pessoas estavam a ficar doentes. Os adultos na TV pareciam muito preocupados.

A Trinka e o João também ficaram preocupados. Até o irmão mais novo do João, o Cal, e o seu gato Juju pareciam saber que algo muito assustador estava a acontecer.



Poucos dias depois, viram as pessoas com máscara na cara e não percebiam porquê.



Eles viram as pessoas a comprar grandes quantidades de comida e, por vezes, o que queriam comprar estava esgotado. Isso era estranho.

O que é o c..or..oona?

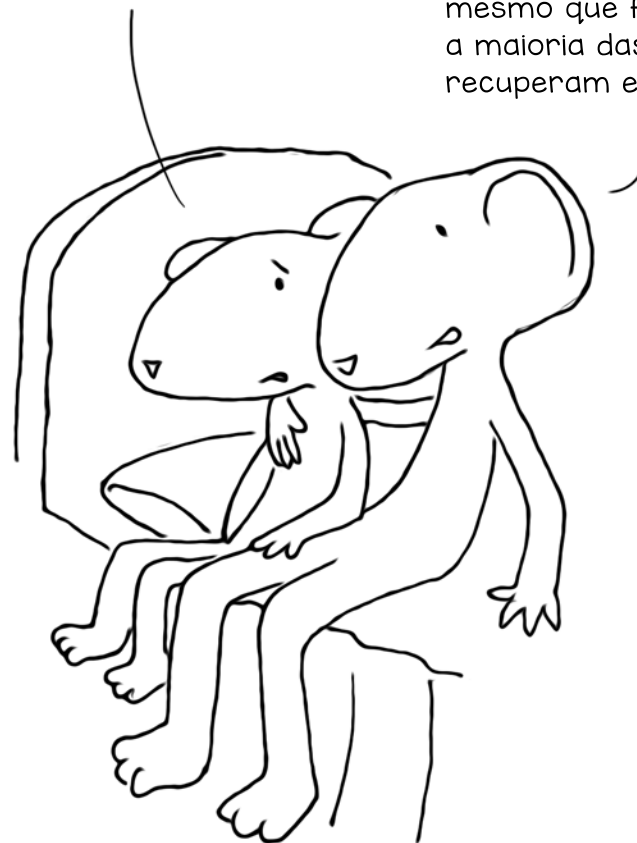
Bem, isso é uma boa pergunta.
O que ouviste?



Vais ficar doente?

E eu, vou ficar doente?

Esperamos que não. Estamos
a fazer muitas coisas para
nos mantermos saudáveis. E
mesmo que fiquemos doentes,
a maioria das pessoas
recuperam e ficam bem.



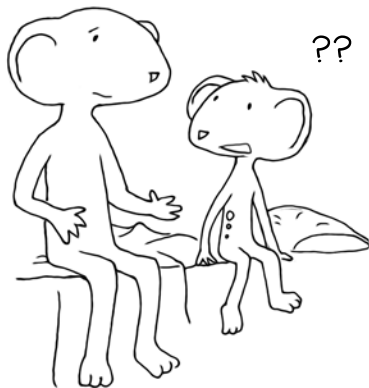
Naquela noite, a Trinka e o João fizeram um montão de perguntas aos pais e falaram-lhe sobre as suas preocupações. Os pais ouviram-nos com muita atenção. Depois, eles ajudaram a Trinka e o João a perceberem o porquê das pessoas estarem tão preocupadas com este novo e GRANDE vírus e o que podiam fazer para todos ficarem bem.

NOTA: Depois desta página, se quiser, pode juntar o folheto As Perguntas e Preocupações da Trinka e do João

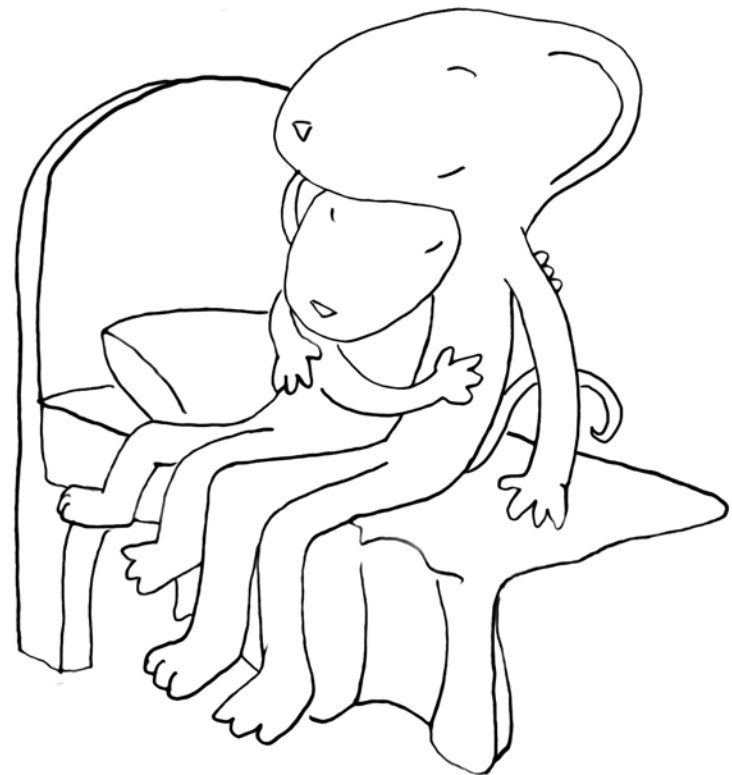
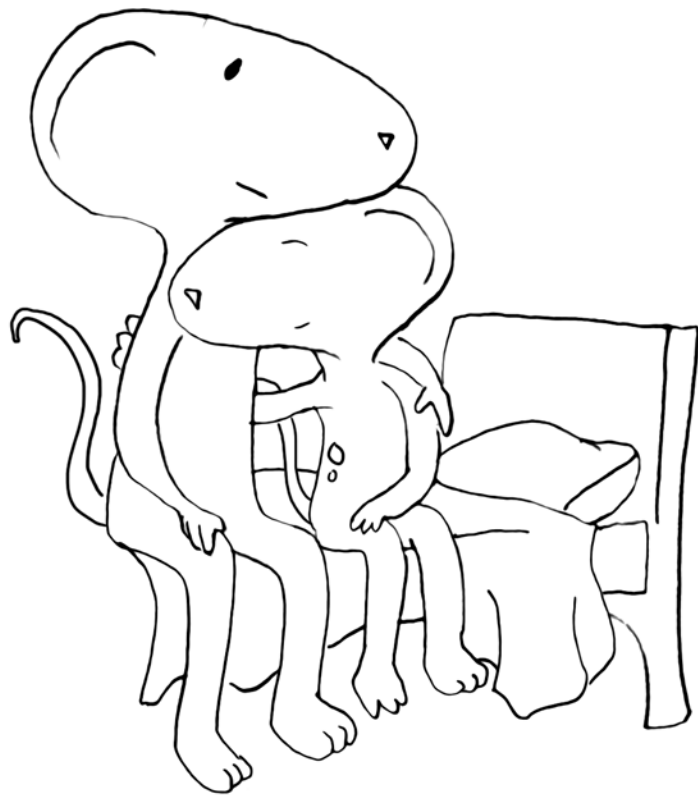
As Perguntas e Preocupações da Trinka e do João

Nota para pais e outros educadores

- A Trinka e o João têm muitas perguntas.
- Estas questões estão incluídas no folheto As Perguntas da Trinka e do João, que podem ser descarregadas aqui:
<https://piploproductions.com/trinka-e-joao-virus-portuguese/>
- O seu filho(a) poderá querer fazer-lhe estas perguntas também.
- Veja as páginas do folheto e decida quais quer incluir quando lê a história com o seu filho(a).
- Se entender que não é útil para si e para a sua família, pode simplesmente decidir não incluir o folheto e ler só a história.



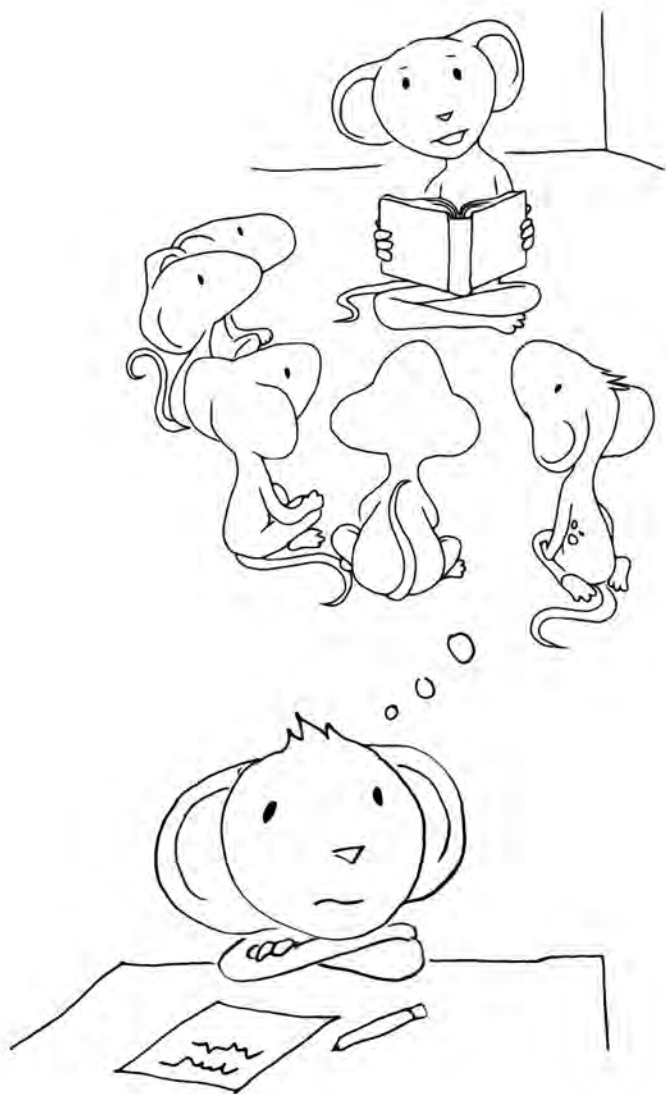
?



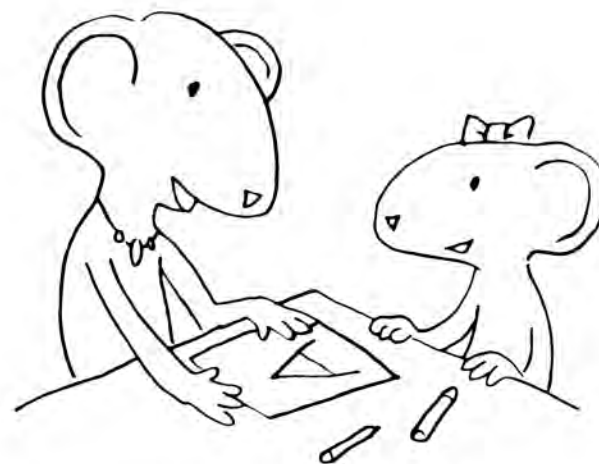
A Trinka e o João sentiram-se muito melhor, depois de falarem com os pais, mesmo sabendo que o vírus andava pela pequena cidade onde vivem. Foi bom partilhar as preocupações e pensar acerca de todas as coisas boas que as nossas famílias e toda a comunidade estavam a fazer para todos ficarem bem.



À medida que o vírus se foi alastrando, as suas vidas alteraram-se de maneiras diferentes...



O João não podia ir mais à escola. Ele tinha saudades da professora e dos amigos. Perguntava-se quando os poderia ver novamente.



A mãe da Trinkka tentou ensinar-lhe algumas coisas. Umas vezes correu bem, noutras não tão bem, e a Trinkka e a mãe sentiram-se muito desiludidas e tristes.

Porque é
que não
posso ir a
casa da
Trinka?



Desculpa João.
Quem me dera
que pudesses.

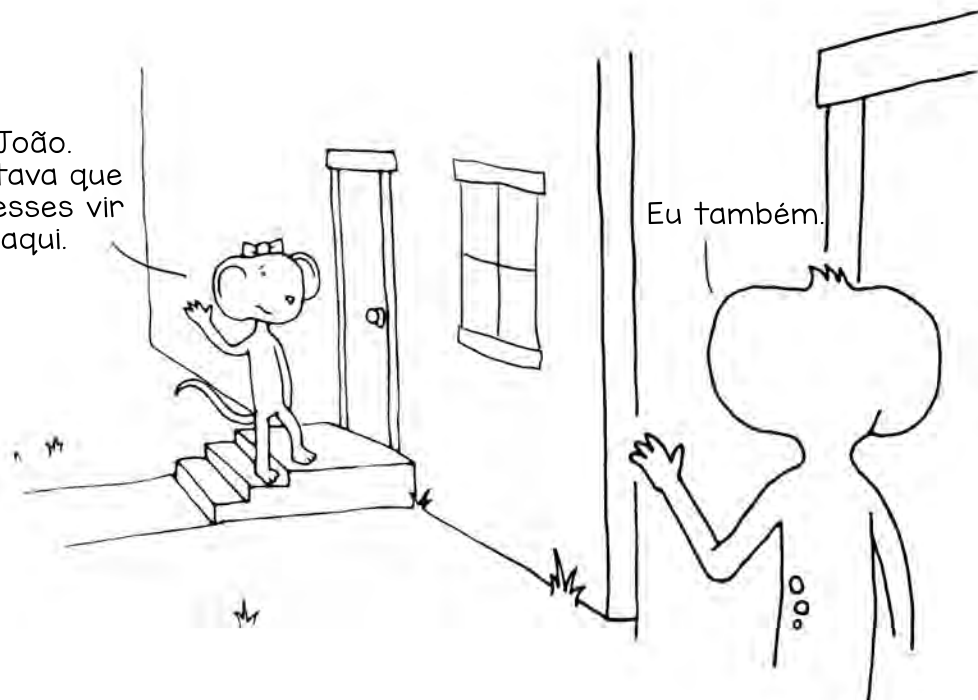


Desculpa Trinka. Estão a
pedir-nos para ficarmos
em casa longe das
outras pessoas, para o
vírus não se espalhar.



A Trinka e o João queriam ir
brincar juntos, mas não
podiam.

Olá João.
Gostava que
pudesses vir
até aqui.



Eu também.

Podiam dizer olá e jogar ao
"pedra, papel ou tesoura", a
partir da porta de casa, mas
não é a mesma coisa. Eles têm
saudades um do outro.

O parque está fechado. Só vai ser aberto quando o vírus estiver controlado.

Desculpem. Mas se alguém estiver doente com o vírus e vier brincar para o parque pode contagiar as outras pessoas.



A Trinká e a mãe podiam sair para caminhar, mas não podiam brincar no parque. A Trinká estava triste. Ela queria brincar no escorrega, mas o polícia Correia disse que tinham fechado o parque para o vírus não se espalhar. Ao fechar o parque, todos estavam a colaborar para mais ninguém ficar doente.

Porque é que temos de esperar nesta fila?

Querem garantir que a loja não fique muito cheia, para que o vírus não se espalhe. Lembra-te que este vírus gosta de multidões.

Precisamos deixar espaço entre nós e as pessoas que não moram connosco. Finje que um carro precisa de estacionar entre nós.



Quando foram à loja de queijos, tiveram que esperar numa longa fila. A mãe da Trinká explicou que fizeram isto para garantir que a loja não estivesse cheia. Assim é mais seguro para todos.

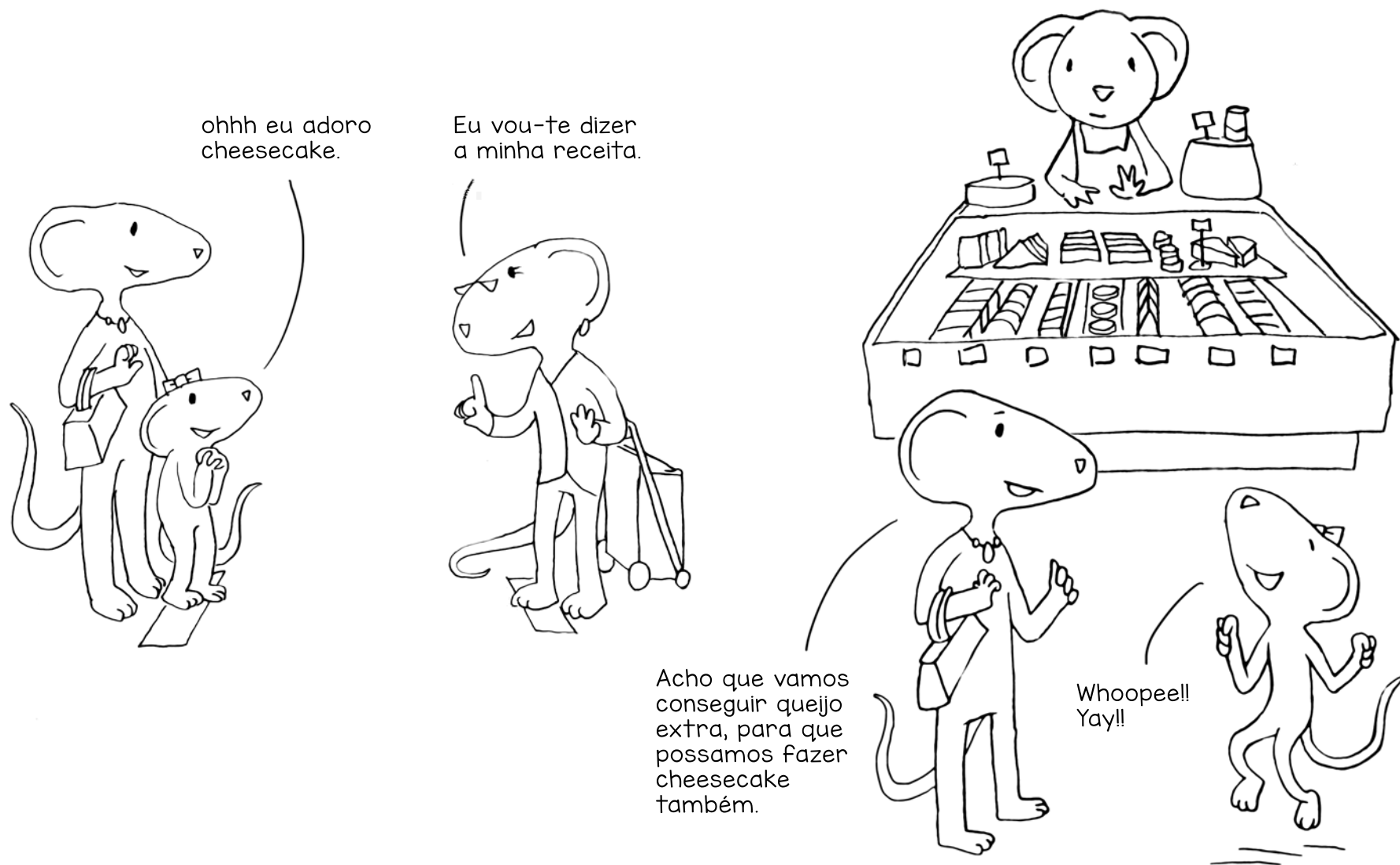
Lembra-te, a luz verde
significa avançar e a luz
vermelha significa parar.

Ah, e mais uma regra, debes
parar nas marcas feitas no
chão.

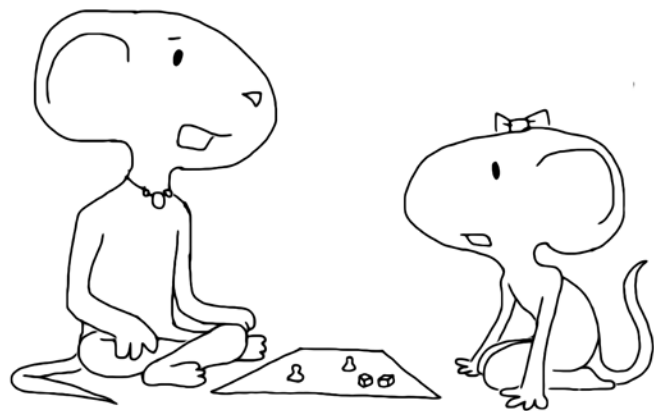
LUZ VERDE!



Esperar é aborrecido, mas não é de todo mau. Elas conheceram uma senhora muito simpática, a Sra. Wiskas. Ela brincou ao jogo do Semáforo com a Trinká e a mãe. E, de repente, toda a gente na fila estava a jogar. Isto fez o tempo passar muito mais rápido e foi bom fazer novos amigos.



A sra. Wiskas estava a comprar queijo para fazer um cheesecake. Ela não podia ver os netos agora, mas naquela tarde eles iriam estar juntos por videochamada. Quando soube que a Trinkka adorava cheesecake, ela partilhou a sua receita secreta.



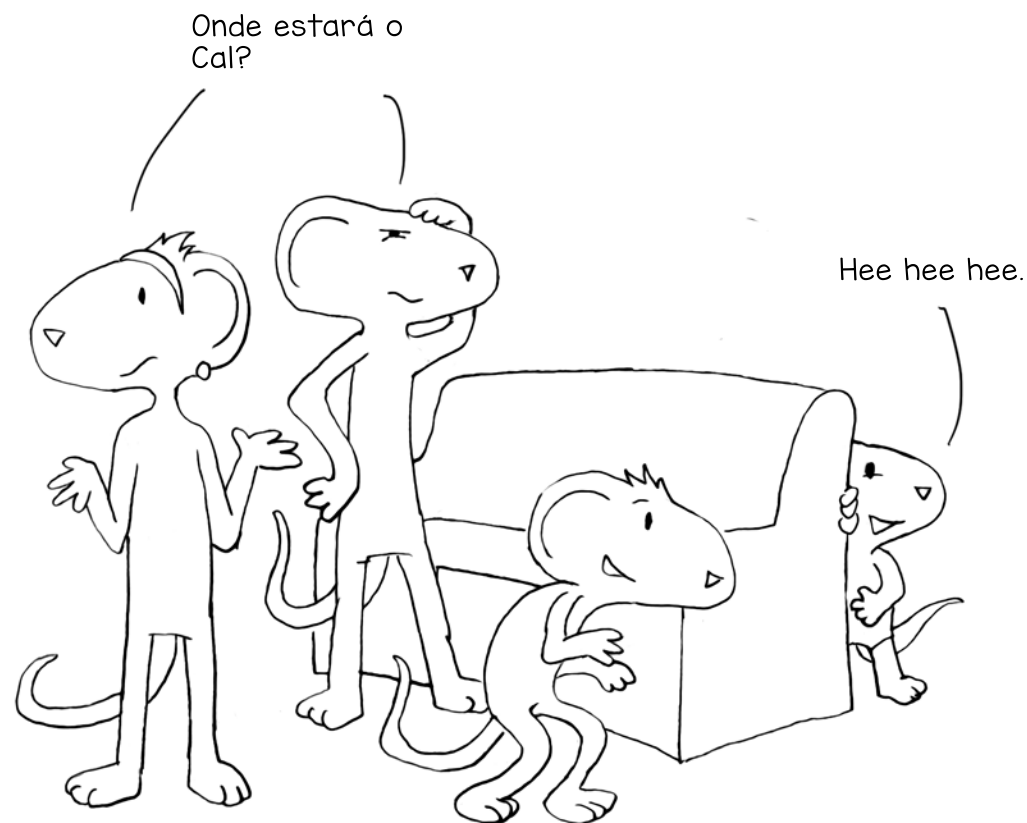
Era difícil ter de ficar dentro de casa e não poder fazer as coisas habituais. Cada família tentou fazer coisas divertidas, para que o tempo passasse mais rápido. A Trinka e a mãe jogaram muitos jogos.



Ah, e é claro, elas fizeram a receita de cheesecake da Sra. Wiskas. Decidiram fazer outro para a família do João, de forma a celebrar a amizade.



O João e a família plantaram sementes e viram-nas crescer.



Também jogaram muito às escondidas. O Cal adorava esconder-se e procurar, apesar de não ser tão bom a esconder-se.

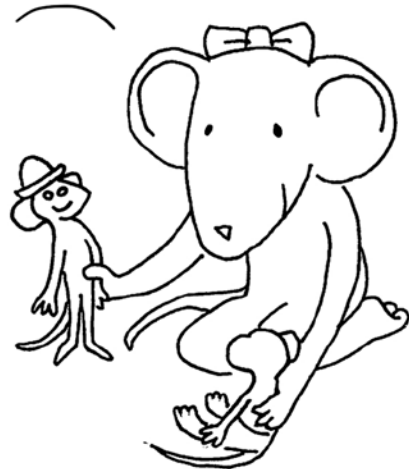


As famílias tiveram bons momentos, mas também tiveram tempos difíceis. Havia dias cheios de lágrimas e momentos em que a Trinká não fazia o que a mãe lhe pedia.



Houve momentos em que Trinká precisava da mãe, mas ela estava ocupada a tentar fazer tantas coisas.

Sr. Afonso Pequenote, agora não pode vir à minha casa. Somos amigos, mas por causa deste vírus mau não podemos estar juntos...



Juju, a mãe ainda nos ama. Ela está a fazer um telefonema importante e temos que esperar.



Houve uma vez em que a mãe da Trinkka recebeu uma chamada importante. Ela disse à Trinkka que tinha de brincar sozinha.

Trinka!!

Eu disse que tinha uma chamada importante.

Mãe, o Sr. Afonso Pequenote e a Juju querem mostrar o que fizeram.



Trinka tentou ouvir e seguir as instruções, mas era difícil esperar. Ela e a Juju decidiram ver o que a mãe estava a fazer. A mãe não ficou feliz com isso.

Eu sei que é difícil. Às vezes, as mããs têm de tratar de coisas importantes.

Vamos pensar sobre o que podemos fazer.

A luz verde quer dizer que posso fazer uma pergunta, mas em voz baixa.

A luz amarela significa que tenho de ter cuidado, porque estás um bocadinho ocupada.

A luz vermelha significa que tenho mesmo de esperar.

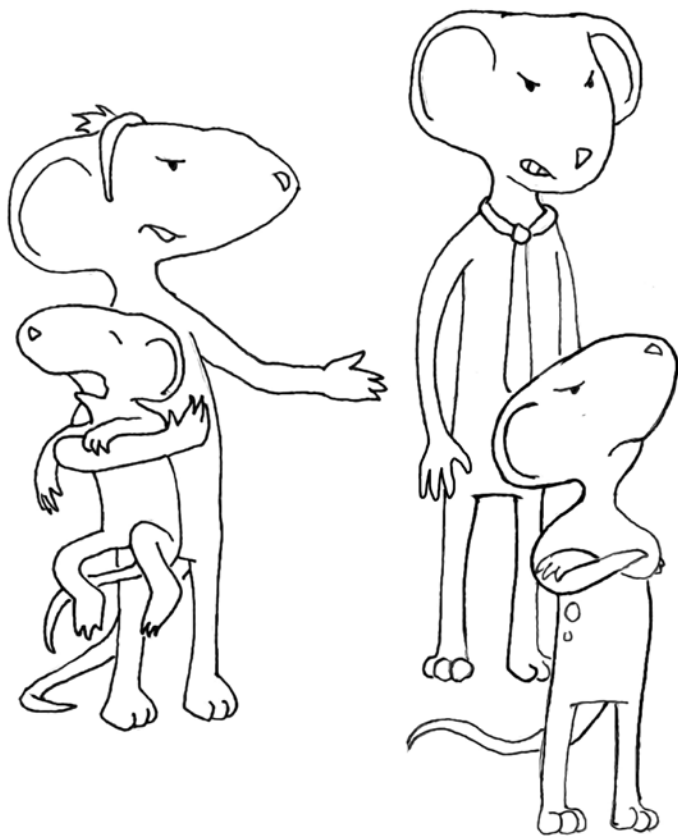
Mãe. Já terminaste?

Desculpa.

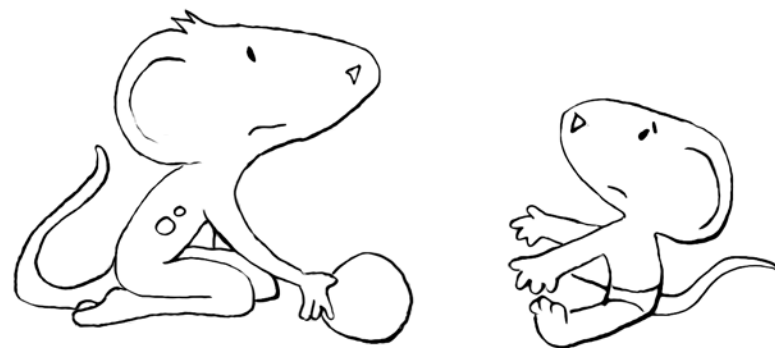
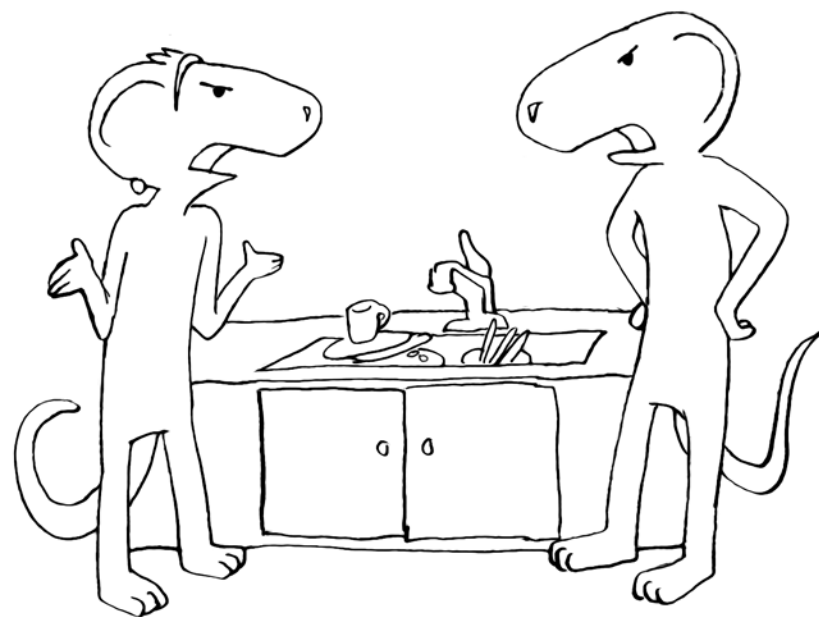
Acontece a todos. A família em primeiro lugar.

A mãe da Trinkka demorou um bocadinho a acalmar-se. Depois conversaram sobre o que aconteceu, de como se sentiram e fizeram um plano. Assim, desenharam juntas alguns sinais que a mãe da Trinkka podia pôr na porta quando estivesse ocupada.

A maior parte das vezes, a Trinkka respeitava os sinais, mas era difícil quando ela queria a atenção da mamã.



Na casa do João também estavam a ter problemas. Havia momentos em que todos estavam de mau humor.



As vezes, os adultos estavam zangados uns com os outros. O João e o Cal NÃO gostavam quando isso acontecia. Ficavam preocupados.



O João também ficou chateado. Era difícil perceber porque é que as coisas eram tão diferentes.



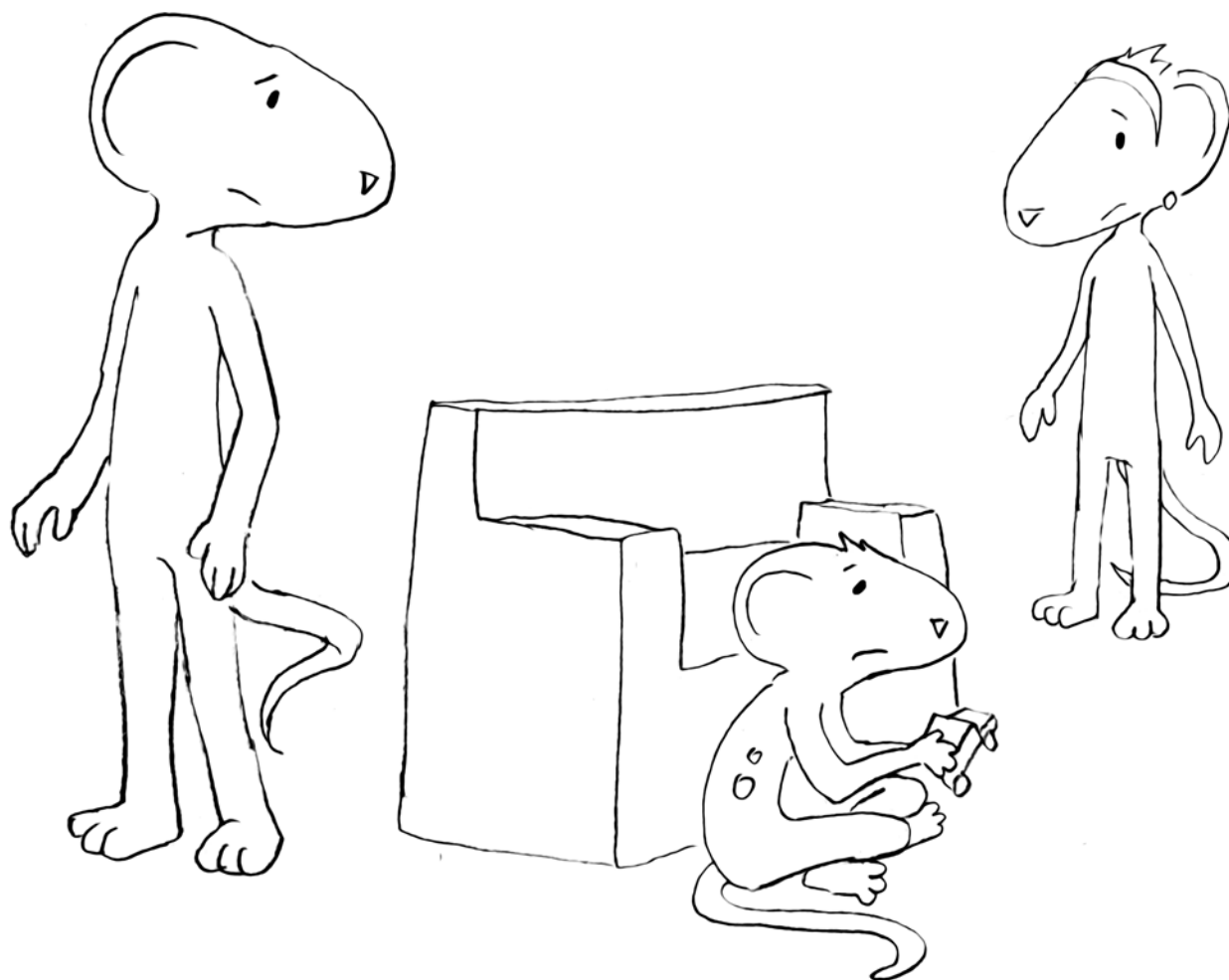
Tirou o brinquedo ao irmão.



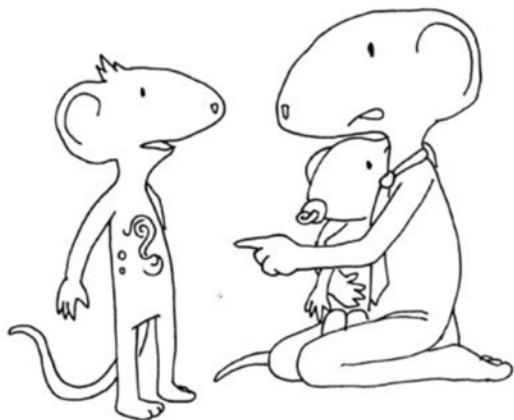
Bateu com a porta.

Não ouvia o pai.

Os seus pais tentavam ser pacientes, mas quando o João se portava mal, às vezes já não sabiam o que fazer.



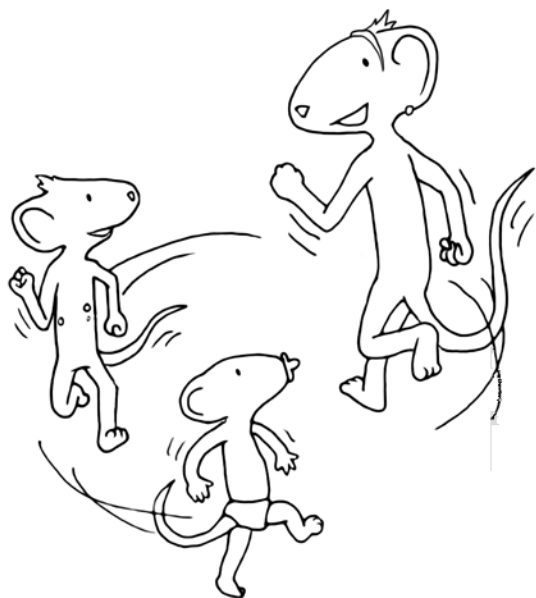
Depois de se portar mal, o João não ficava bem. E os pais também se sentiam mal.



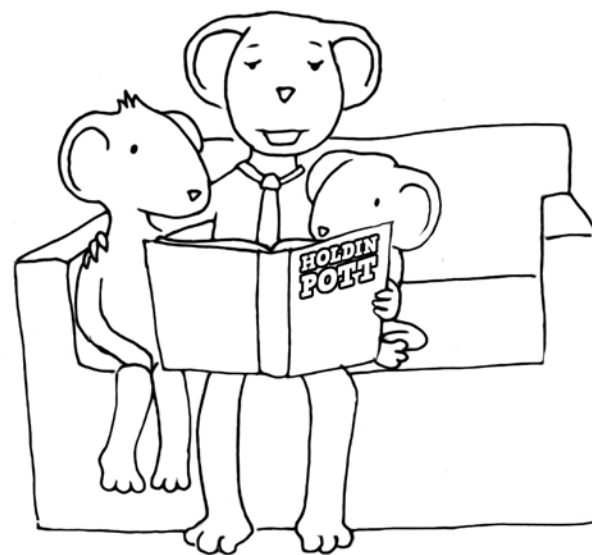
Eles conversaram sobre como estavam e o que sentiam no corpo.



Deram tempo uns aos outros, para assim terem mais energia e paciência.



Correram em círculos, para se divertirem e para se sentirem melhor.



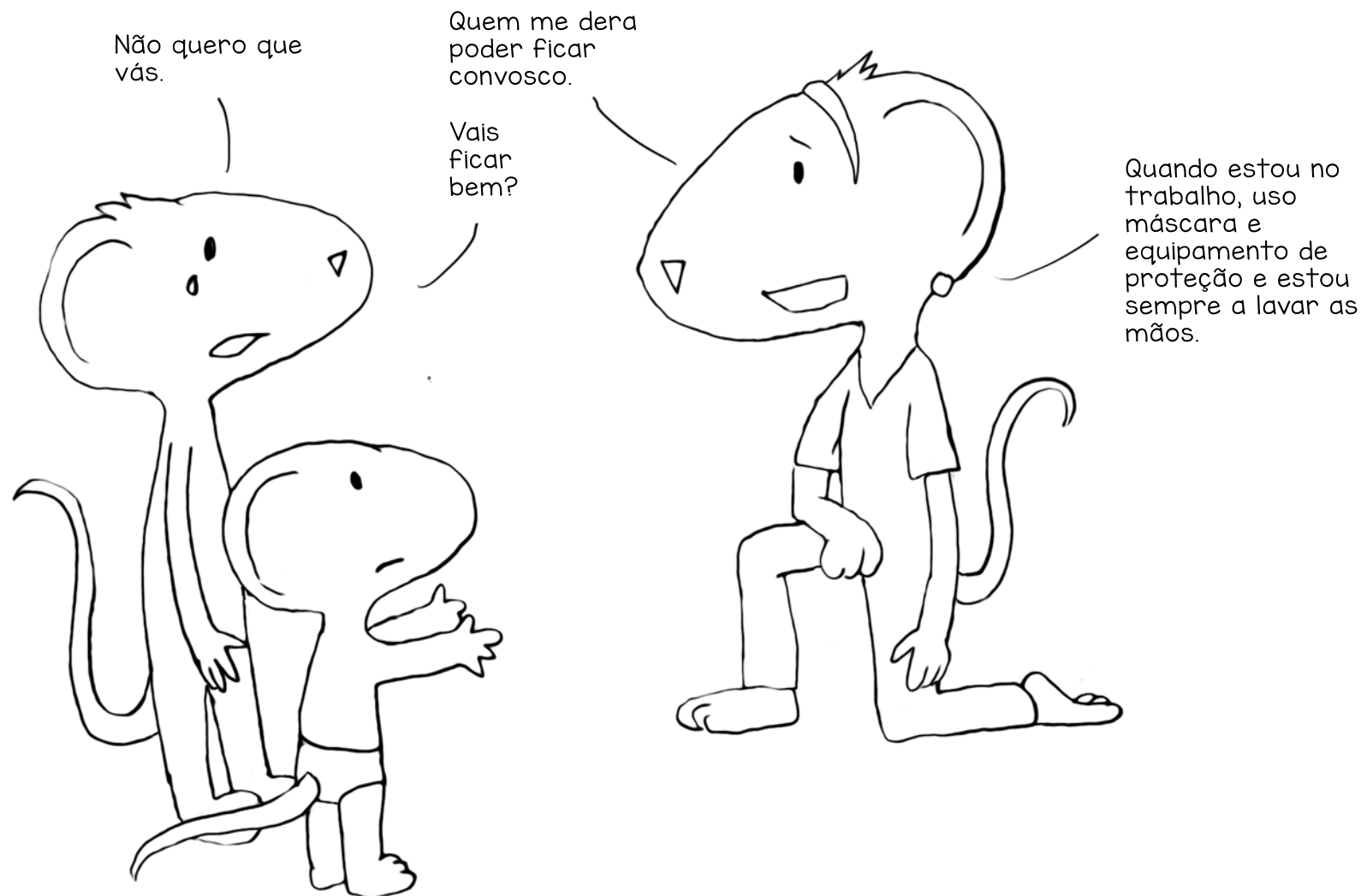
Leram livros, para falar sobre os seus sentimentos.

Sabiam que toda a gente estava sob pressão e que todos precisavam de ajuda, então, pensaram em diferentes coisas que podiam fazer.



Por toda a cidade, as pessoas estavam preocupadas. Umas conheciam pessoas que estavam doentes. Outras estavam preocupadas com os empregos porque as empresas estavam fechadas.

Embora as crianças sejam pequenas, elas sabem o que está a acontecer.



A mãe do João trabalhava no hospital, a cuidar das pessoas que precisavam de ajuda. Eles tinham muito orgulho no seu trabalho mas, ao mesmo tempo, estavam preocupados com ela. Então, a mãe conversou com eles sobre a forma como se mantinha protegida do vírus.

Estou a ficar no andar de baixo, longe da minha família. Nós trabalhamos todo o dia com o vírus. Preciso de manter a minha família segura, mas é tão difícil para o Cal e para o João entenderem porque é que estou a manter alguma distância deles.

Os meus filhos estão com a tia neste tempo. Tenho tantas saudades deles.

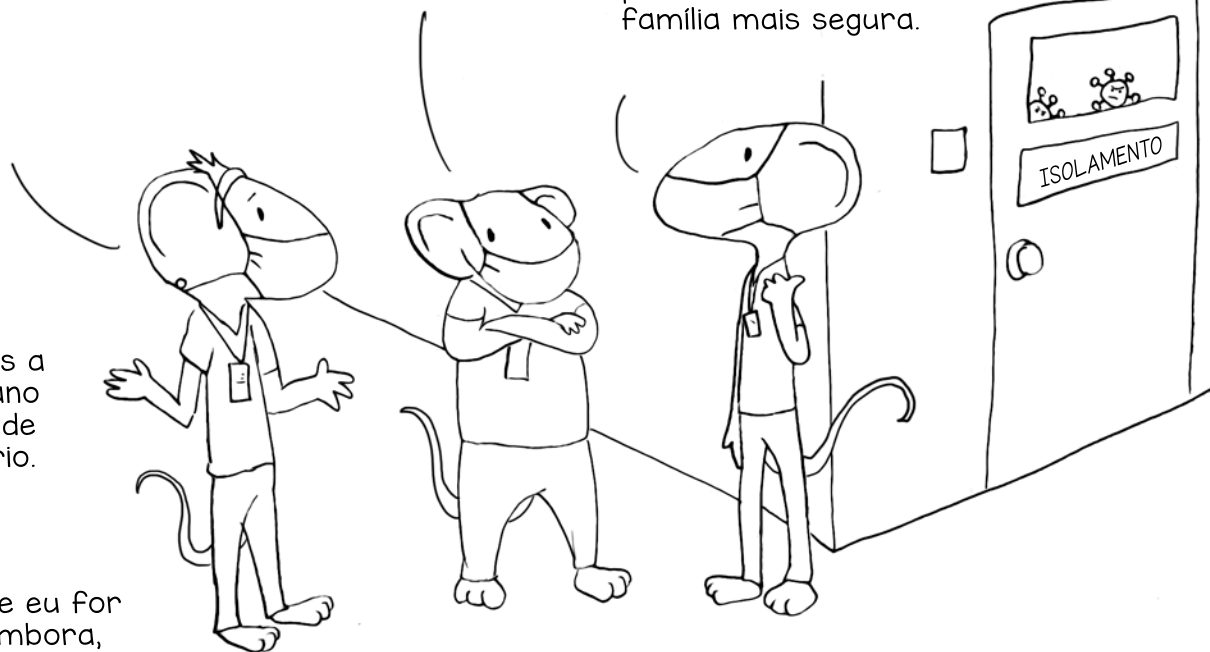
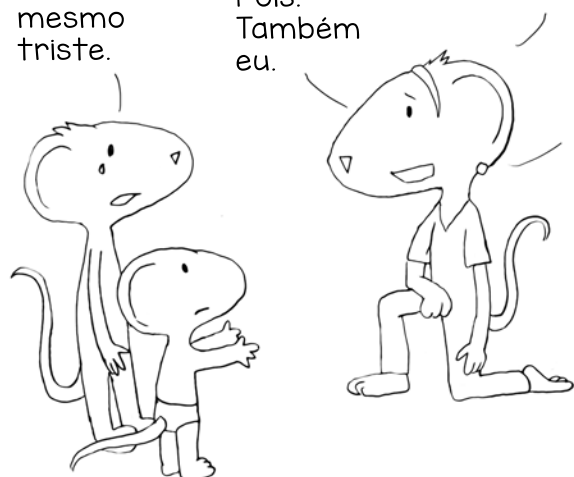
Há mais doentes agora. Eu vou ficar num hotel, para manter a minha família mais segura.

Eu vou ficar mesmo triste.

Pois. Também eu.

Nós estamos a fazer um plano para o caso de ser necessário.

Se eu for embora, voltarei para casa mal possa.

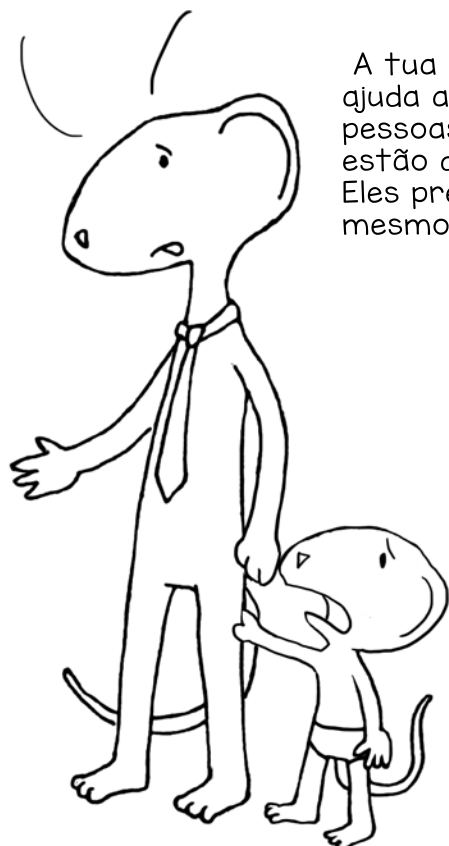


Ela também lhes disse que se o vírus se espalhasse mais, poderia ter de ficar noutro lugar. Por causa do seu trabalho, tinha contacto com muitas pessoas que estavam doentes. Ela queria ajudar as pessoas, mas queria, ao mesmo tempo, manter a sua família segura. O João sabia que a sua mamã era muito forte e ele também queria ser forte, mas era tão difícil.

Eu sei que tens saudades dela.

A maioria das pessoas está a ficar em casa, mas quem cuida dos outros ou ajuda a comunidade tem que ir trabalhar.

Porque é que a mamã teve que ir? Não temos que ficar em casa?



A tua mãe ajuda as pessoas que estão doentes. Eles precisam mesmo dela.

O João e o seu irmão mais novo, o Cal, não gostavam quando a mãe ia trabalhar, mas o pai estava lá para eles.

Olha mãe. Fiz um desenho para ti.



Olá meus queridos. Gosto muito de vocês.



A mãe ligou-lhes do hospital. Não estava com eles, mas eles estavam sempre no seu coração.

Como tem sido
na tua casa?



Estamos contentes
por estarmos juntos,
mas tem sido
stressante.



É difícil trabalhar e, ao mesmo
tempo, cuidar das crianças. Eu
estava a meio de uma chamada
quando o João desata a chorar
porque o Cal lhe tinha estragado o
brinquedo. Ao mesmo tempo, o Cal
disse que tinha cocó na fralda.

No início, fiquei tão
envergonhada, mas
as pessoas foram
compreensivas e
até disseram que
devíamos apostar
quem seria o
próximo a mudar
uma fralda durante
uma chamada.

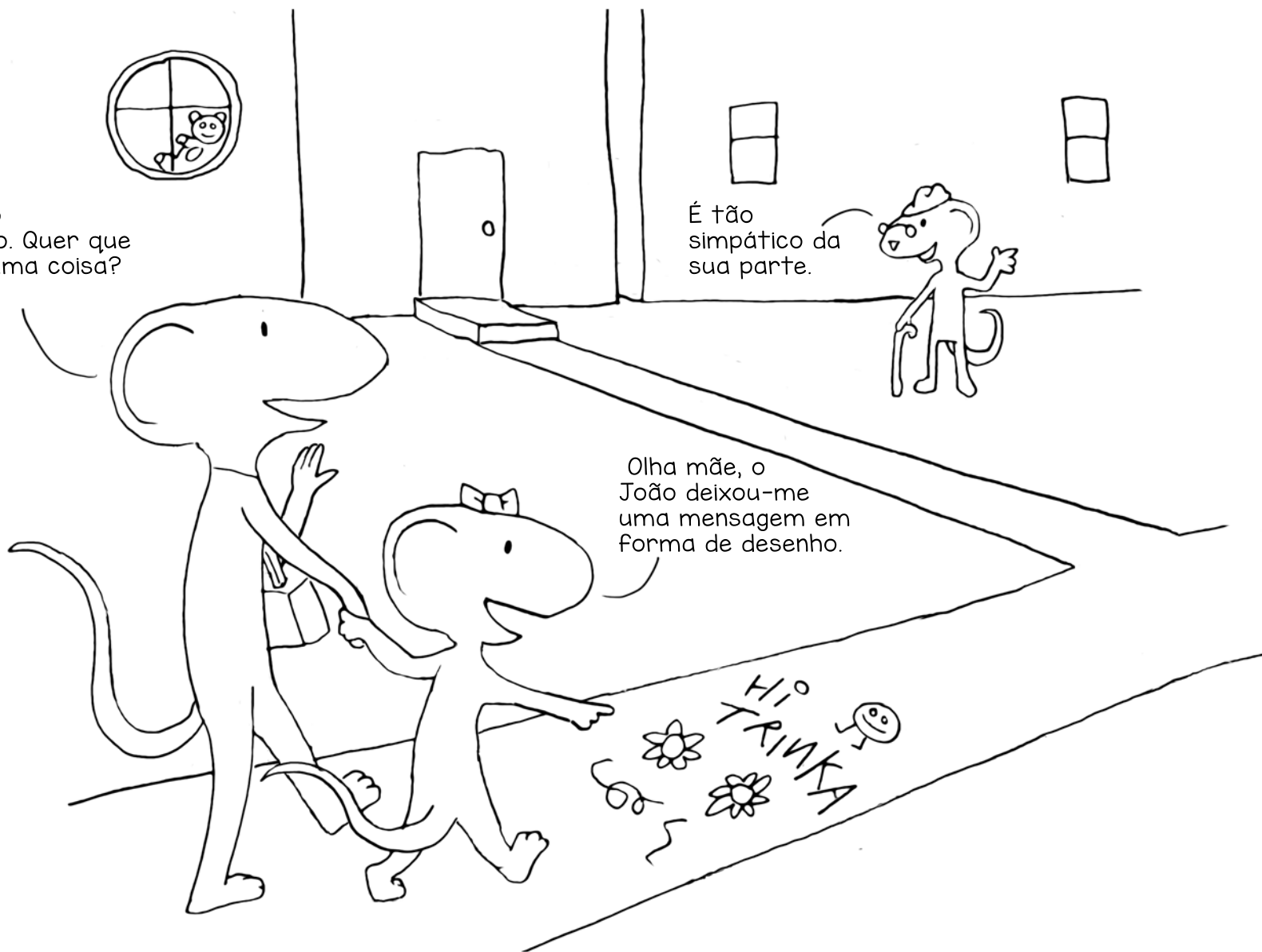


Para os pais, isto realmente ajudou, quando puderam conversar e ter apoio. Todos estavam a fazer uma ginástica com tantas coisas. Conversaram sobre coisas difíceis e partilharam histórias engraçadas que os fizeram rir e perceber que não estavam sozinhos. Também partilharam receitas e boas ideias para fazer com as crianças. Descobriram que poderiam ficar juntos, mantendo o espaço físico entre eles.

Nós vamos ao supermercado. Quer que lhe traga alguma coisa?

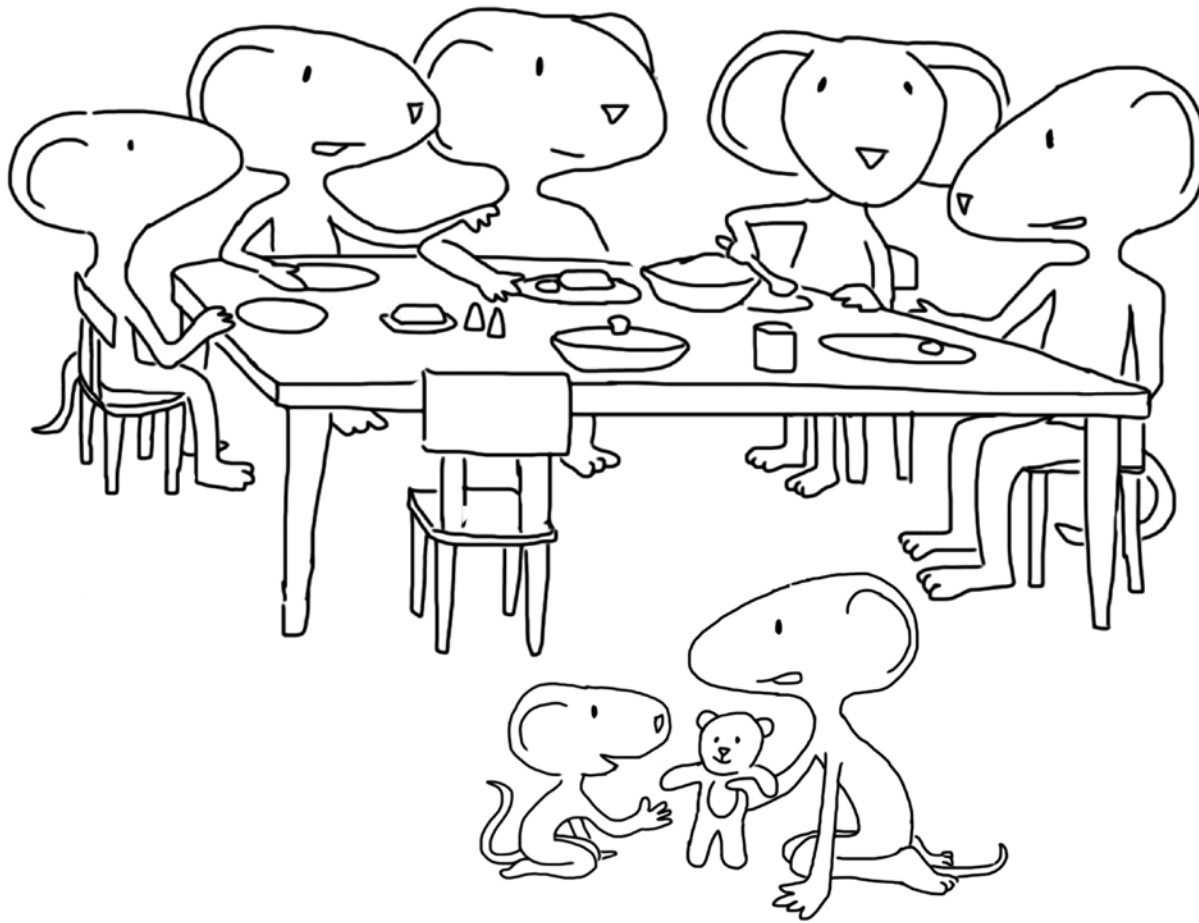
É tão simpático da sua parte.

Olha mãe, o João deixou-me uma mensagem em forma de desenho.

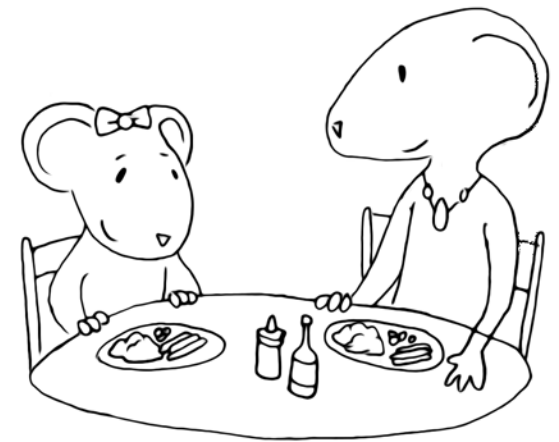


Por toda a cidade as famílias faziam coisas para proteger a comunidade do vírus. Davam suporte uns aos outros e arranjavam maneiras de ajudar as crianças.

As famílias grandes comiam juntas.



As pequenas também.



Passavam tempo juntas e tentavam voltar às rotinas simples, como cozinhar e comer juntas.

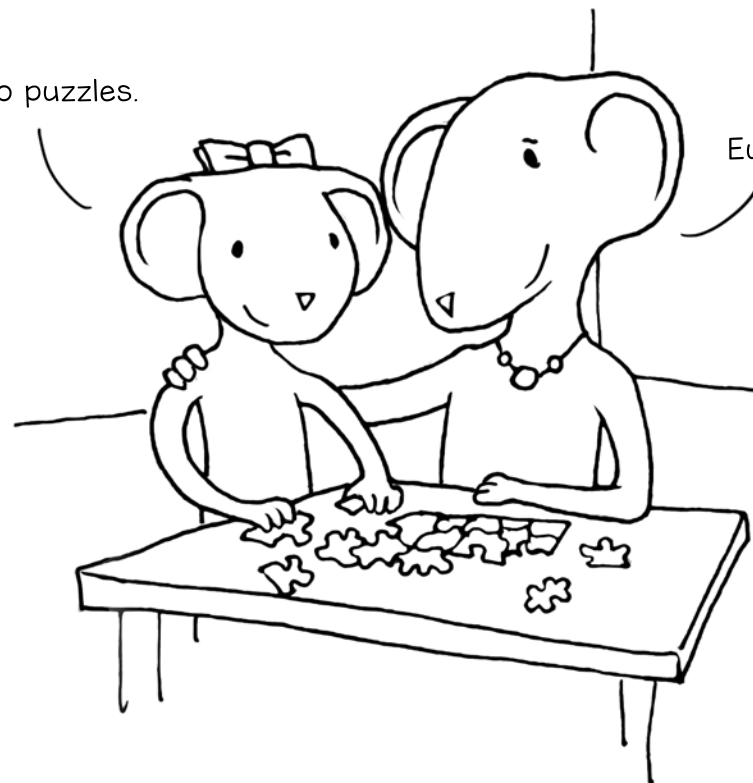
Mais uma história
e é hora de
dormir.



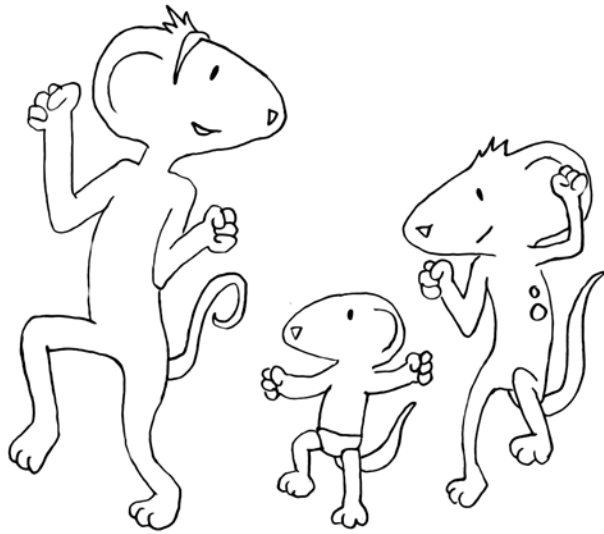
Tentavam ter horários
normais.

Adoro puzzles.

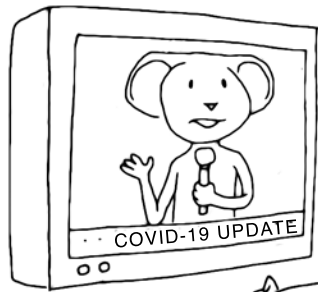
Eu também.



E descobriam coisas novas
que adoravam fazer juntos.



Dançaram e fizeram exercício... aos montes!



Mãe, o que está a acontecer?

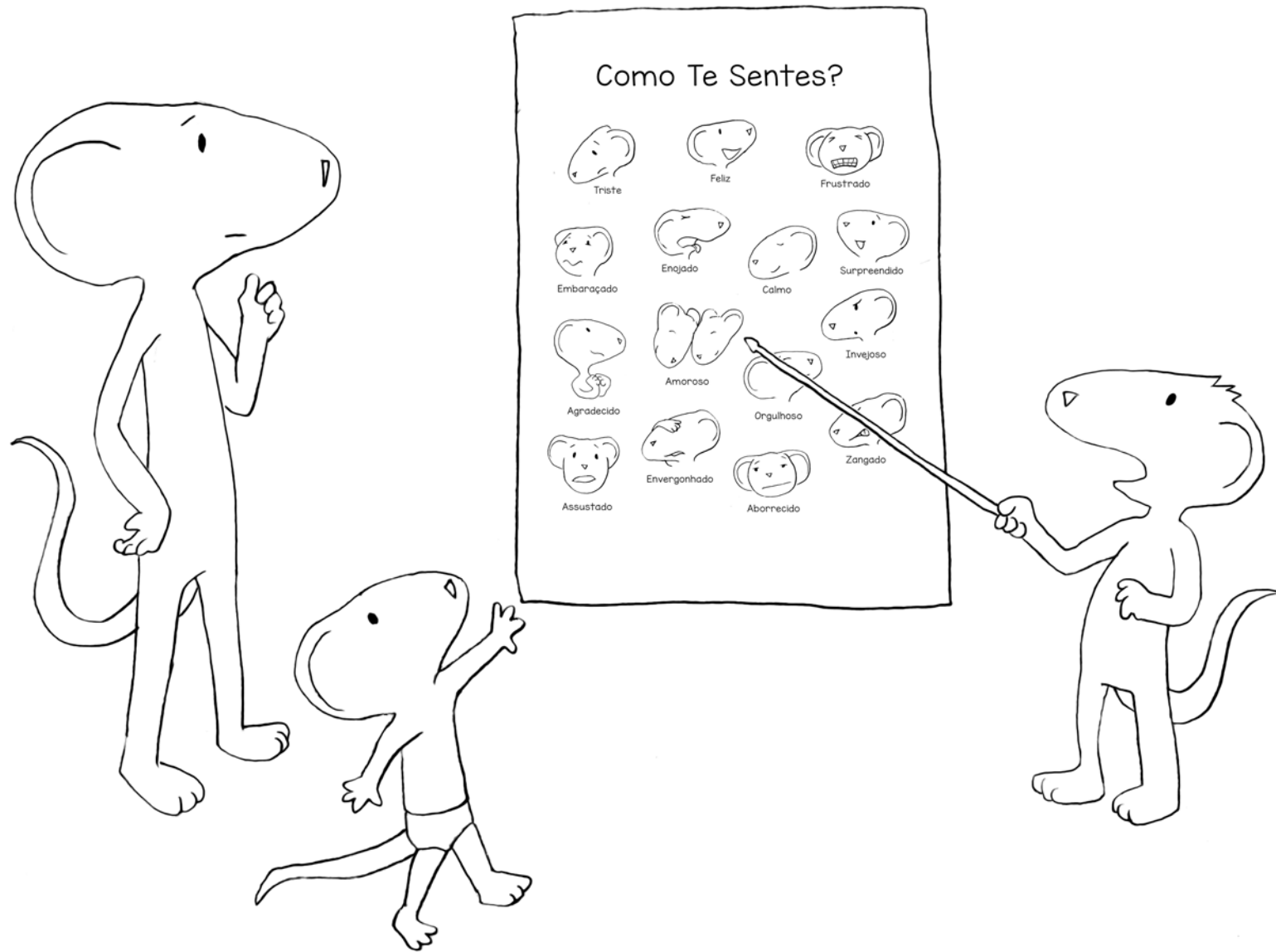
Pensaram sobre quando deveriam ver as notícias e quando deveriam desligar a televisão.

Acho que já sabemos isto. Vamos desligar.

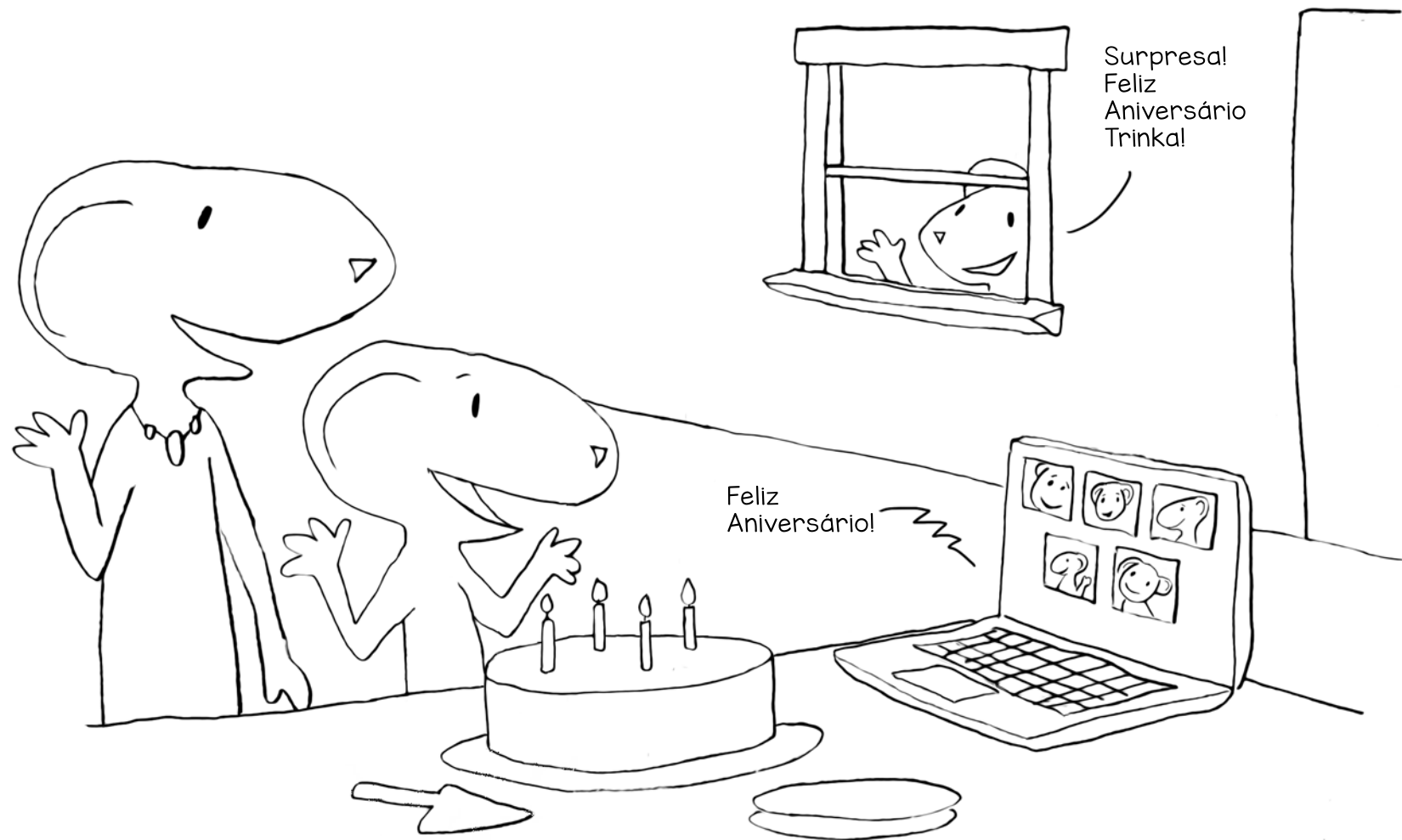


Deram grandes abraços uns aos outros.

Descobriram maneiras de diminuir o stresse.



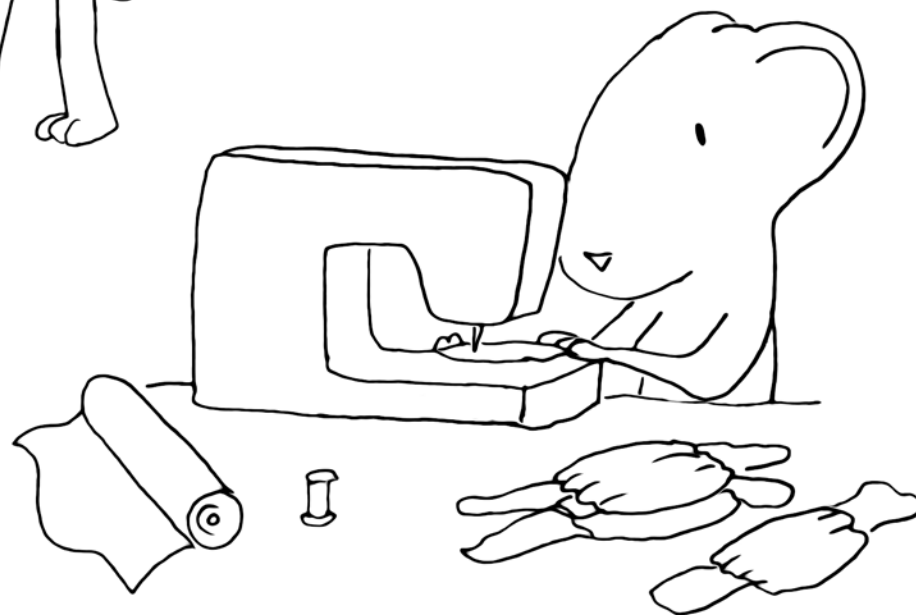
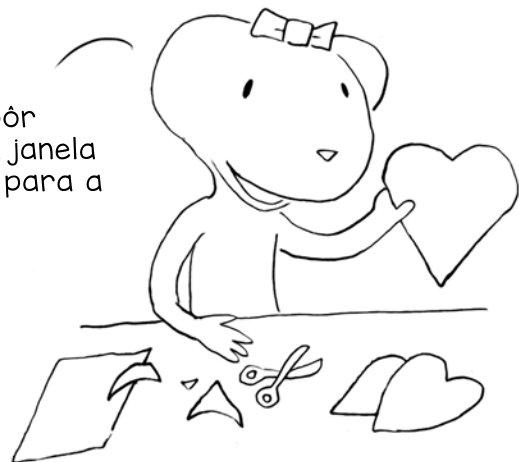
Eles conversaram sobre o que sentiam e descobriram o que podiam fazer quando se sentiam tristes, zangados, frustrados ou envergonhados. Construíram, assim, momentos de alegria, calma e felicidade.



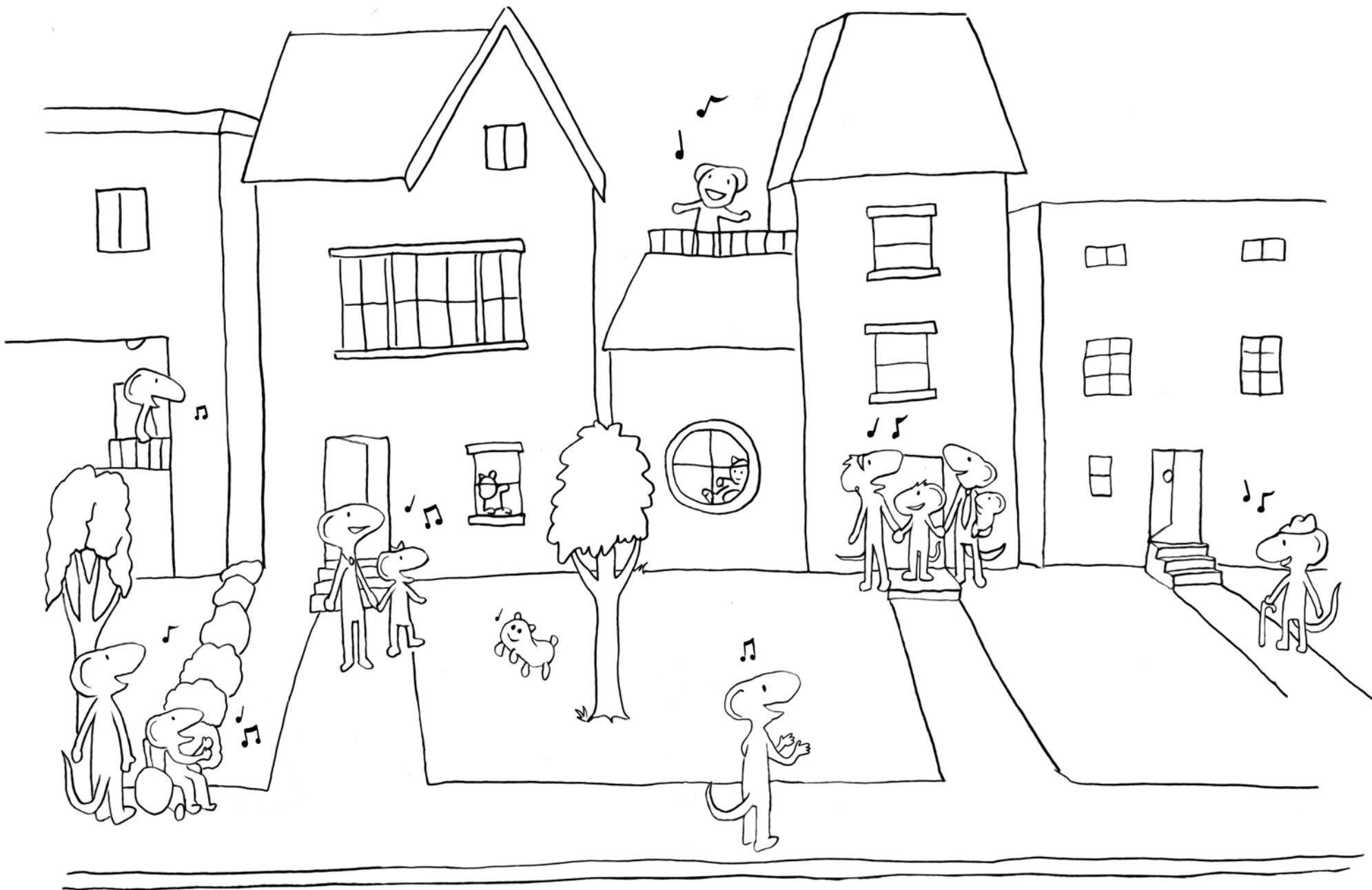
Estavam tristes por perderem acontecimentos especiais como festas de finalistas e aniversários da família, mas encontraram novas formas de celebrar. Não era a mesma coisa, mas era bonito e importante.



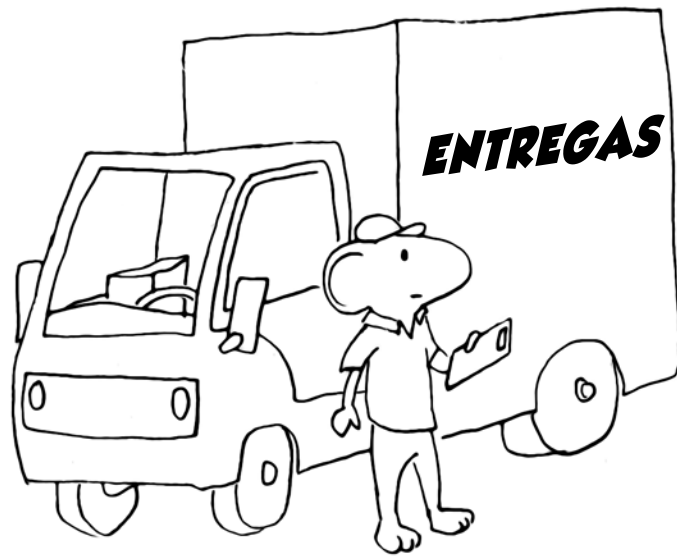
Eu vou pôr
estes na janela
e enviar para a
Avó.



Eles ajudavam os outros.



E batiam palmas e cantavam. Mesmo estando em lugares diferentes, estavam juntos.



Estamos contentes por recebermos entregas regulares de comida.



Vocês são incríveis!!

Obrigado por trabalharem tanto para nós podermos comprar comida em segurança.

Iria levar algum tempo. Enquanto esperavam, agradeciam a todos os que ajudavam as pessoas doentes, aos agricultores que cultivavam os alimentos, a todos aqueles que asseguravam que os supermercados tinham comida e que as encomendas eram entregues...

Estamos muito gratos a todos os que trabalham na linha da frente. Precisamos de trabalhar juntos para assegurar que TODOS têm os cuidados de que precisam.

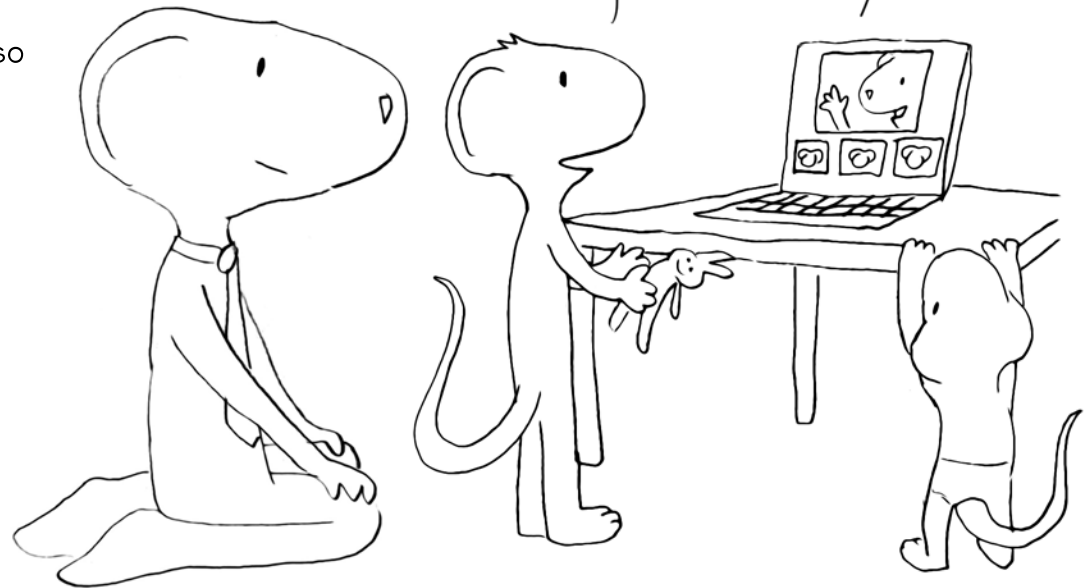


Obrigado por partilharem os vossos dados. Penso que estamos perto de conseguir uma vacina.



Olá turma. Eu estou em casa, tal como vocês. Estou tão contente de vos ver. Vejo que todos trouxeram um peluche para nós conhecermos.

Olá Piplo! Professora Madalena, onde está?

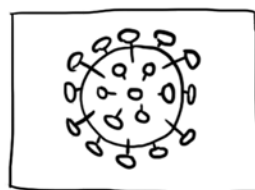


... aos professores que os ajudavam a aprender e aos cientistas que trabalhavam muito para parar a doença, aos líderes que tentavam assegurar que as pessoas tinham os cuidados de que precisavam, às muitas pessoas que eram úteis e bondosas.

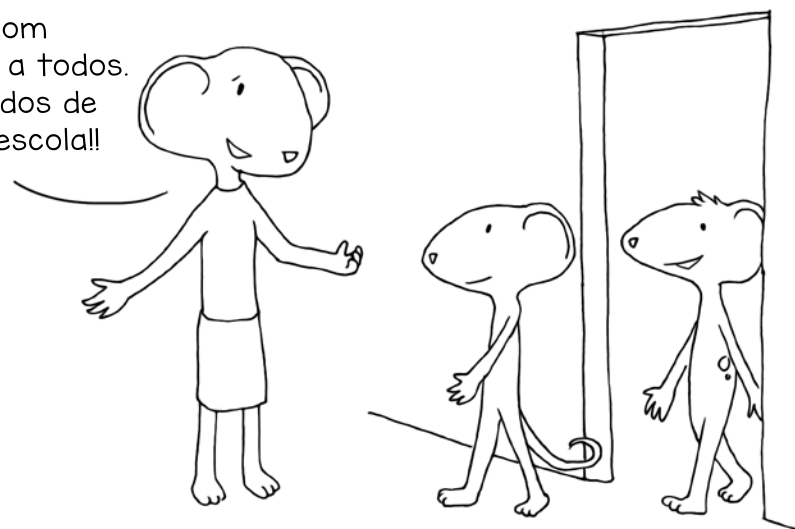


Também estavam gratos às pessoas que ficavam em casa e não podiam trabalhar. A família do Piplo estava preocupada com o emprego e com ter dinheiro suficiente para a renda da casa e para a comida. Mesmo assim, eles ficavam em casa para manter a cidade segura, para garantir que os hospitais não tinham demasiados doentes e que o vírus não se espalhava muito rápido. Eles também eram heróis.

Graças à colaboração de cientistas de todo o mundo, temos feito progressos nos tratamentos para o coronavírus.

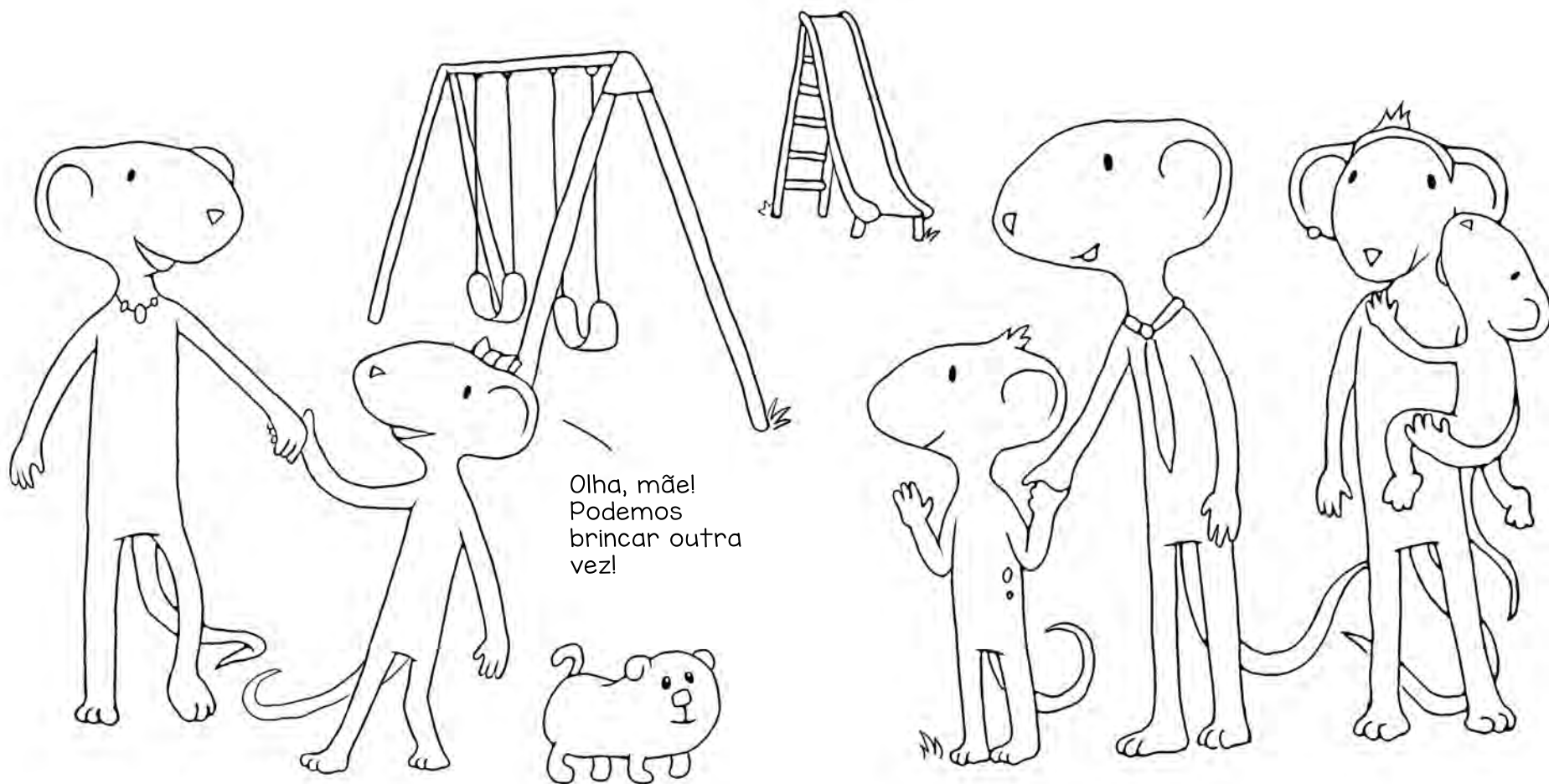


É tão bom ver-vos a todos. Bem-vindos de volta à escola!!



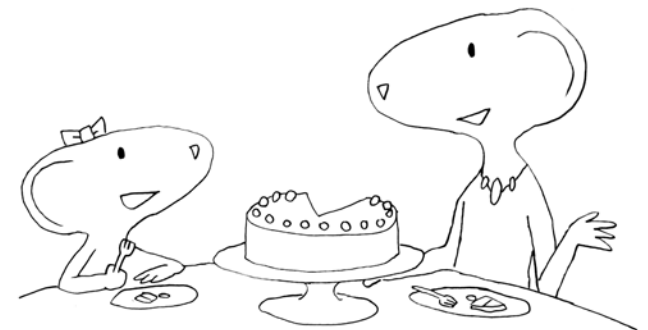
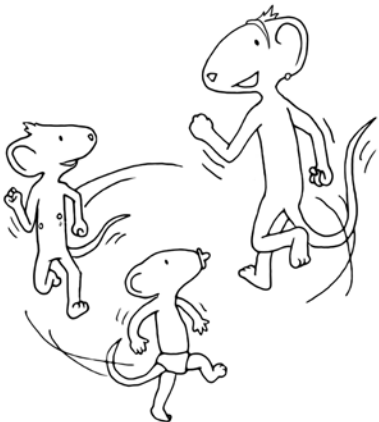
A pouco e pouco as coisas começaram a melhorar. Os cientistas descobriram maneiras de detetar o vírus e de desenvolver tratamentos.

As crianças voltaram à escola. Os pais voltaram ao trabalho. Cumpriam as novas regras para se manterem seguros e trabalhavam juntos para combater o vírus.

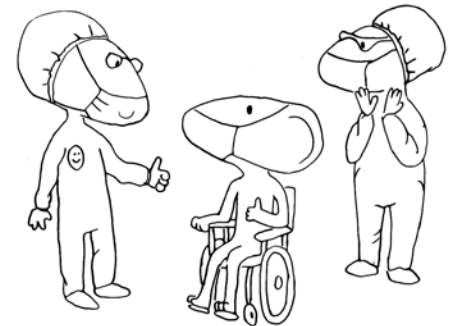


Levaria algum tempo. Haveriam momentos em que teriam de ouvir e cumprir cuidadosamente as regras para manter toda a gente a salvo do vírus. Também existiriam mudanças, mas, eventualmente, poderiam sair para brincar.

Coisas Boas Que A Minha Família Está a Fazer



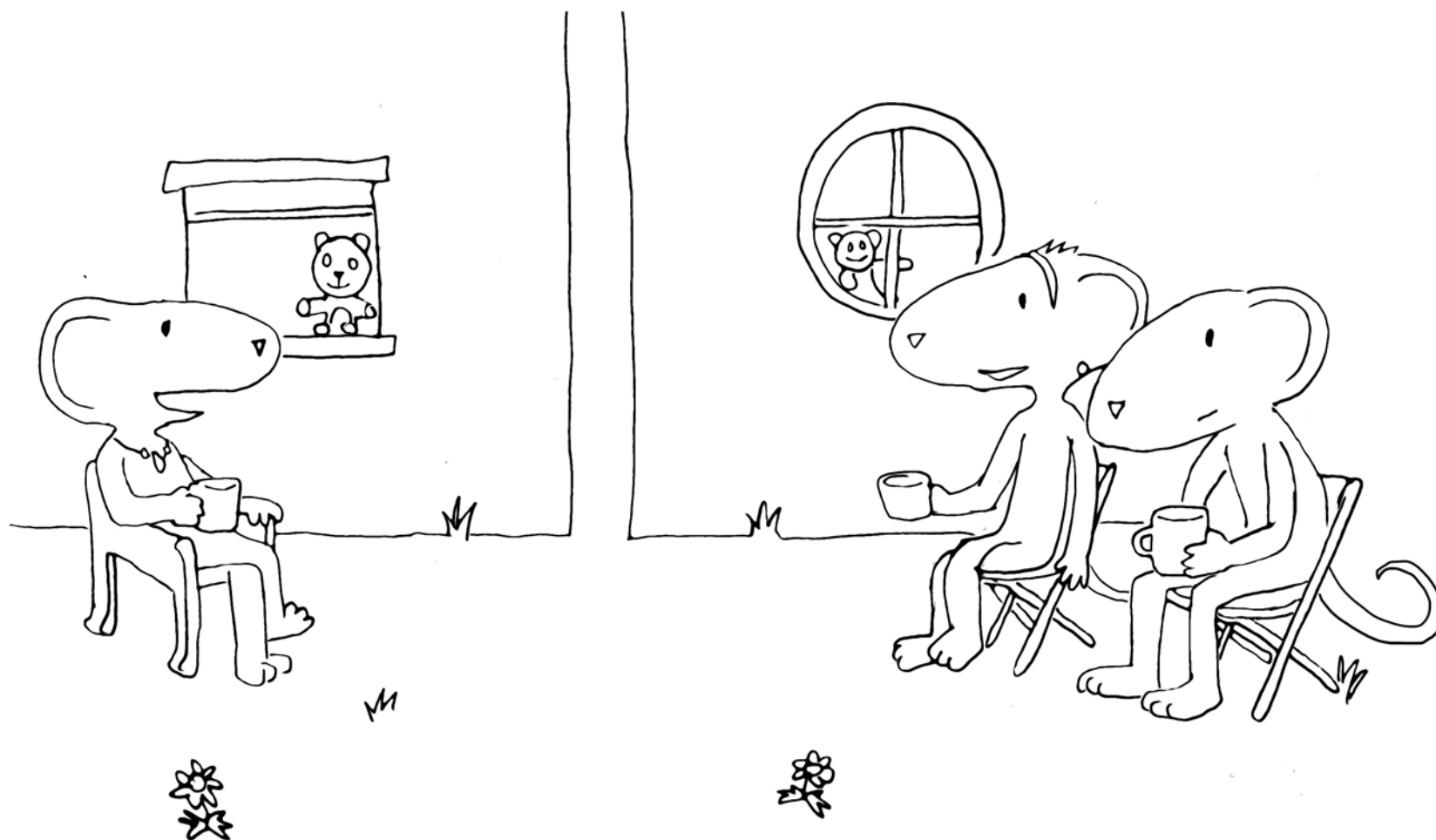
Pessoas Que Ajudam e a Quem Estamos Gratos



No combate ao Grande Vírus

Guia para Pais

Um folheto complementar à história
No Combate ao Grande Vírus:
Trinka, João e a Comunidade trabalham juntos!



Guia para pais

O objetivo da história é ajudar as crianças a lidar com os seus medos e preocupações relacionados com a COVID-19. Como a história mostra, pode ajudar o seu filho(a), fazendo-o sentir que é amado e partilhando o que está a ser feito para manter a família segura e feliz.

Formas para utilizar esta história

1. Conheça e veja o conteúdo do livro
 - Decida se existem páginas que prefere não abordar com o seu filho(a)
 - O livro descreve muitas experiências diferentes relacionadas com a pandemia da COVID-19. Dependendo da idade e etapa de desenvolvimento do seu filho(a), pode optar por limitar a exposição a experiências que ele não conhece.
 - No entanto, incluir todas as páginas pode ajudar o seu filho(a) a ter empatia pelos outros.
2. Consulte o folheto complementar *As perguntas da Trinka e do João*
 - O folheto inclui perguntas que o seu filho(a) pode ter sobre o vírus ou mudanças que possam ocorrer na sua comunidade.
 - Veja as páginas e decida quais serão usadas com o seu filho(a).
 - Pode ler este folheto como uma história independente ou incluí-lo como parte desta história (páginas 6 e 7).
3. Leia e converse sobre este livro com o seu filho(a).
 - Durante a leitura deixe-se guiar pelo que desperta interesse ao seu filho(a)
 - Algumas crianças podem querer parar e conversar sobre o que está na página. Permita. É assim que elas começarão a partilhar as suas experiências, como se sentem e o que recordam.
 - Algumas crianças podem ficar preocupadas ou assustadas ao ler o livro e precisam de fazer uma pausa. Tudo bem.

Pode dizer algo como "É bom fazer uma pausa. Podemos continuar quando quiseres".

4. Use-o como um livro para colorir.
 - Pintar é divertido e relaxante, permite que as crianças avancem ao seu próprio ritmo e dá-lhes algo para fazer.
 - Pode desenhar a máscara de proteção (consulte o folheto para obter instruções).
 - As crianças podem usar cores diferentes para sentimentos diferentes. Por exemplo, quando a Trinka, o João (ou os seus pais) estão com raiva, eles podem pintar a imagem de vermelho. Quando estão tristes, podem pintar a imagem de azul. Quando estão assustados ou preocupados, podem escolher uma cor para o medo e pintar essas páginas com essa cor. Isto ajudará o seu filho(a) a começar a pensar em sentimentos diferentes.
 - Quando as crianças estão a pintar, geralmente começam a falar sobre o que pensam.
 - Algumas crianças podem querer riscar em determinadas páginas para mostrar o quão zangadas estão ou o quanto não querem que isso aconteça. Esta é uma maneira de manifestar os sentimentos.
 - Elas podem estar zangadas com o vírus e usar uma página do folheto *As perguntas da Trinka e do João* para mostrar como estão zangadas com o vírus.
 - Elas podem ficar irritadas pelo facto do parque infantil estar fechado ou por pessoas da família estarem zangadas e usarem essas páginas para expressar os seus sentimentos.
5. Use a história para falar sobre as experiências da sua família, durante a pandemia da COVID-19.
 - As coisas boas que está a fazer em família
 - Bons momentos que está a ter em família
 - Alguns dos desafios que está a enfrentar
 - Maneiras de apoiar a sua comunidade
 - Como a sua comunidade a está a apoiar

6. Histórias são importantes para crianças pequenas. Ajudam-nas a entender o que está a acontecer.
7. As histórias podem abrir portas para conversas difíceis, mas importantes.
 - Quando ler a história ao seu filho(a), ele saberá que não há problema em falar sobre o que está a acontecer e em fazer perguntas.
 - Quando o seu filho(a) faz perguntas, responda com palavras simples.
 - Muitas famílias enfrentam muito stresse relacionado com a COVID-19, incluindo stresse económico, stresse por estar em confinamento e por prestar apoio constante aos filho(a)s, enquanto tentam trabalhar. Se o seu filho(a) perceber que está zangado ou com raiva, fale sobre isso depois de ter tido oportunidade para respirar e sentir-se mais calmo. Não há problema em admitir que estava zangado, assustado ou aborrecido. Ajude o seu filho(a) a ver que está melhor agora, que é forte e que fará tudo o possível para manter a sua família segura. Além disto, lembre-se de fazer pausas durante este período stressante como estratégia de autocuidado.
 - Ao conversar consigo, o seu filho(a) pode partilhar sentimentos difíceis. Quando as crianças podem conversar e não precisam de expressar os seus sentimentos através do comportamento, geralmente o comportamento melhora.
 - Para ajudar o seu filho(a) a conversar, pergunte-lhe o que é que a Trinka e o João estão a passar/sentir ou o que é que lhe lembra e se alguma vez se sentiu da mesma maneira. Partilhe que também se preocupa e esteja aberto para responder a perguntas.
 - Às vezes, quando as crianças não estão confortáveis ou preparadas para falar sobre os seus próprios sentimentos, elas expressam-se, falando sobre como as personagens da história se sentiram ou se comportaram. Se notou semelhanças entre os sentimentos e comportamentos da Trinka e do João com os do seu filho(a), pode direcionar a conversa para essas partes da história. Por exemplo:
 - O João está zangado com o pai porque não entende que não pode voltar para a escola. As crianças pequenas, geralmente, ficam zangadas com os pais quando as rotinas mudam. Elas também podem comportar-se mal, o que as faz sentir mal consigo mesmas. É importante que os seus pais entendam que o João sente falta dos seus amigos e professores e também que o stresse de estar em casa/confinado se acumula no seu corpo. Assim como os pais do João, pode ajudar a identificar estratégias para o seu filho(a) lidar com essa frustração, incluindo identificar e nomear sentimentos, exercitar-se, fazer exercícios respiratórios e ser confortado por si.
 - Durante estes tempos difíceis, a Trinka ficou mais agarrada aos pais. É difícil para as crianças pequenas verem tantas mudanças na rotina de casa e na comunidade. Quando crianças pequenas veem adultos a ficar preocupados, elas também se preocupam. Embora a Trinka seja segura e saudável, ela pode preocupar-se com o que pode acontecer no futuro, principalmente depois de saber que as pessoas da comunidade estão a ficar doentes. A tranquilidade da sua mãe, fornecendo uma rotina que inclui atividades especiais, esclarecendo as regras e tendo paciência extra, ajudou a Trinka a sentir-se melhor.
 - Até o Cal, o irmão mais novo, pode ser afetado pelas mudanças na rotina da família ou pela reação dos membros da família a diferentes situações. Medo e preocupação são contagiantes, mas, felizmente, a calma e o riso também o são.
8. Se os seus filho(a)s parecem preocupados ou tristes, falar sobre os sentimentos do João, da Trinka, do Cal ou mesmo do Juju pode ajudá-los a começar a falar sobre os seus próprios sentimentos.
9. Use a história para iniciar (ou continuar) a conversa com o seu filho(a) sobre o vírus. Lembre-se que o folheto *As Perguntas da Trinka e do João* pode ajudar a orientar esta conversa.

Pontos-chave a lembrar

- Vamos lidar com mudanças nas nossas rotinas e com incertezas por um longo período de tempo. Tente ser paciente consigo e com a sua família.
- Ajude a sua família a criar uma nova rotina, durante a pandemia. Além da hora da refeição e da hora de dormir, a sua rotina pode incluir momentos de aprendizagem e de brincadeiras e atividades familiares. Certifique-se que também inclui um tempo calmo e silencioso para cada membro da família.
- As crianças pequenas, geralmente, não conseguem dizer-nos a sua percepção sobre o que está a acontecer. Elas mostram a sua preocupação através do seu comportamento. A Trinka quer colinho. O João tira o brinquedo ao irmão e bate com a porta. Algumas crianças têm dores de barriga.
- As crianças reagem de formas diferentes. A Trinka está preocupada e fica mais agarrada aos pais. O João está preocupado e acaba por reagir reage.
- Embora as crianças precisem de se separar dos seus amigos por um tempo, ajude-as a encontrar outras formas de manter as ligações. A Trinka fez um cheesecake para o João. O João deixou uma mensagem no passeio para a Trinka.
- As crianças pequenas podem ter um medo extra pela segurança dos pais. O João e o Cal precisavam de se assegurar que a mãe se estava a proteger. O pai precisava de esclarecer perguntas adicionais que eles tinham sobre o motivo da mãe ter de sair de casa.
- Se ocorrerem alterações no seu horário, informe os seus filho(a)s do porquê e como podem manter o contacto consigo. O João e o Cal precisavam saber que a mãe poderia ficar longe de casa, mas eles podiam conversar com ela por videochamada.
- Na história, os pais ficam zangados e frustrados com o comportamento dos filho(a)s, mas tentam entender porque é que se estavam a comportar daquela maneira.
- Os pais também ficaram zangados um com o outro, o que aumentou a preocupação dos filho(a)s. Cuidem do vosso bem estar e encontrem maneiras de dar espaço um ao outro, e, se

possível, estratégias para resolver os conflitos sem a presença dos vossos filho(a)s.

- Lembre-se de que as crianças estão sempre a aprender, não apenas o ABC, mas também sobre sentimentos e relacionamentos. Quando ficam irritados ou quando nos veem zangados, estão a aprender sobre a raiva. Que coisas nos irritam? O que fazemos quando estamos com raiva? Como reparamos relacionamentos, após momentos de conflito? Pense no que gostaria que eles aprendessem sobre a raiva. Às vezes, como pais, ajudamos os nossos filho(a)s a aprender coisas diferentes daquilo que aprendemos quando éramos mais jovens.
- Mesmo quando as crianças estão assustadas, com raiva ou tristes, não é aceitável que elas se comportem de forma agressiva - estabelecer limites para seus filho(a)s ajudá-los-á a sentirem-se seguros.
- Crianças pequenas fazem as mesmas perguntas repetidamente. Isto não acontece porque elas esquecem o que lhes disse, mas porque essa é a maneira delas aprenderem e entenderem o que está a acontecer. Elas precisam que responda, repetidamente, as mesmas perguntas da maneira mais paciente e meiga possível.
- As crianças perderão rituais familiares, durante estes períodos de incerteza (por exemplo, festas de finalistas, temporadas desportivas incompletas, festas de aniversário canceladas). Reconheça as frustrações dos seus filho(a)s e tente, mais tarde ou de uma maneira diferente, recuperar a oportunidade perdida. No aniversário da Trinka, a sua família desejou feliz aniversário por vídeo e o João pela janela, mas teve o seu bolo favorito.
- Converse com os seus filho(a)s sobre as diferentes maneiras como a comunidade começa a reabrir. Fale sobre quando as escolas recomeçarem, quando puderem brincar nos parques infantis ou ter brincadeiras novamente. Os seus filho(a)s podem ter perguntas adicionais sobre a segurança, durante cada uma dessas etapas. Certifique-se que os ajuda a entender o porquê dessas atividades, agora, já serem seguras.

- Ajude os seus filho(a)s a conhecer as pessoas que ajudam a comunidade e os seus diferentes papéis. Agradecer a essas pessoas pode inspirar as crianças a querer ajudar outras pessoas no futuro. Agradeça também aos seus filho(a)s pela maneira como ajudaram outras pessoas.

Pensando no seu filho(a)

- O seu filho(a) agiu de maneira diferente desde a pandemia?
- O que preocupa o seu filho(a)?
- Como sabe quando o seu filho(a) está preocupado?
- Como tende o seu filho(a) a comportar-se, quando está stressado ou preocupado?
- O que pode fazer em conjunto com o seu filho(a) para ele se sentir melhor?

Estratégias e sugestões para ajudar o seu filho(a)

- Ajude os seus filho(a)s a conversar consigo sobre o que está a acontecer. Corrija qualquer informação imprecisa ou mal-entendidos que possam existir.
- Ajude os seus filho(a)s a identificar sentimentos que possam estar a sentir e diga-lhes que é aceitável sentirem-se assim. O poster da Trinka e do João pode ajudar. Pode descarregar uma cópia gratuita no site: <https://piploproductions.com>.
- Ajude os seus filho(a)s a sentirem-se seguros. Concentre-se na segurança psicológica (como os seus filho(a)s se sentem) e na segurança física real (quantas pessoas estão doentes na sua comunidade, como evito que a minha família fique doente). Discuta o que a sua família está a fazer, para manter todos bem (por exemplo, lavar as mãos, limpar as compras, usar máscara, ficar em casa).
- As crianças pequenas sentem-se seguras quando as tranquiliza.
- As crianças sentem-se seguras quando têm rotinas previsíveis (refeições regulares, horários e regras consistentes) e sabem o que acontecerá a seguir.
- Limite a exposição dos seus filho(a)s à informação dos media sobre a COVID-19.

- Distraia os seus filho(a)s com atividades diferentes para os manter ocupados, para ajudar a obter energia e para os acalmar.
- Ajude-os a permanecer em contacto com a família, amigos, professores e vizinhos.
- Se puder, ajude-os a fazer algo por alguém em necessidade (por exemplo, enviar um cartão, comprar mantimentos, fazer biscoitos). Ajudar os outros ajuda a que se sintam melhor.

Formas de se cuidar:

- Os adultos lidam com muitos stressores - tentam educar e entreter as crianças, fazendo malabarismos com os seus próprios empregos, preocupando-se com finanças e mantendo todos em segurança. Pode estar com medo e sentir-se triste, zangado ou culpado por tudo o que está a acontecer.
- Faça várias respirações lentas para se acalmar. Inspire silenciosamente e expire lentamente (o dobro do tempo que inspira).
- Certifique-se que, em cada dia, encontra formas para cuidar de si. Pratique um bom descanso/sono, alimentação saudável e exercício. O que o ajuda a sentir-se calmo? O que lhe traz alegria? Encontre uma atividade prática para fazer todos os dias.
- Encontre maneiras de contactar com amigos, familiares e colegas de trabalho. Ajuda a ligar-se a outras pessoas na mesma situação e a aprender formas distintas para lidar com os problemas.
- Permita-se sentir triste e experienciar os diferentes sentimentos que esta pandemia pode trazer como consequências.
- Para grandes preocupações (por exemplo, desemprego), tente considerar pequenos passos para começar a lidar com esse problema. Por exemplo, solicitando o subsídio de desemprego, pesquisando programas comunitários de alimentos, entrando em contacto com a sua entidade empregadora, para determinar a viabilidade de ser recontratado).

- Mantenha-se informado, mas limite a informação da comunicação social sobre a COVID-19.
- Seja paciente e autocompassivo, pois talvez não seja o melhor pai/ mãe no momento, o mais eficiente, ou consiga fazer tudo da sua lista.

Recursos adicionais

- [NCTSN.org](https://nctsn.org): informações sobre crianças, desastres, emergências de saúde pública e trauma.
- [Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease \(COVID-19\)](#) (inglês/espanhol).
- [Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief related to COVID-19](#)
- [Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief related to COVID-19](#)
- [Coping in Hard Times: Fact Sheet for Parents](#)
- [Piploproductions.com](https://piploproductions.com): histórias para ajudar as famílias a recuperarem, incluindo *Uma vez que eu estava com muito medo, você não estava comigo* (para famílias que sofreram separações difíceis) e *Holdin Pott*, para ajudar as famílias a falar sobre sentimentos.
- Rua Sésamo: [Caring for Each Other](#) e [Sesame Street in Communities](#) tem dicas, atividades e outras ferramentas para ajudar toda a família com as incertezas das emergências de saúde (inglês/espanhol).
- Zero a três: [Tips for Families: Coronavirus](#) possui informações para famílias com crianças pequenas.
- [Zero to Thrive](#): recursos e informações da COVID-19 para famílias e profissionais.
- [My COVID-19 Time Capsule](#)- um livro de atividades.
- [PBS Kids](#):: possui atividades divertidas e criativas para as crianças.
- [PBS Kids](#): Faça o download de um aplicativo de bem-estar (por exemplo, Headspace, Calm, Simple Habit).

A nossa Equipa:



Chandra Ghosh Ippen, Ph.D. é autora de livros infantis e diretora associada [do Programa de Pesquisa em Trauma da Criança](#) da Universidade da Califórnia, São Francisco, onde dirige a divulgação e implementação da [Psicoterapia dos Pais e Filhos](#), um tratamento baseado em evidências para crianças pequenas e famílias que sofreram trauma. A Chandra tem uma missão vitalícia: confeccionar 1000 tartes e uma tarte em todos os 50 Estados.



Erich Ippen, M.S. é o artista residente da [Piplo Productions](#). Quando criança, sempre se interessou por desenhos animados e o design de personagens. Na sua carreira profissional, trabalha como artista de efeitos visuais na Lucas Film. É também cantor, compositor, produtor musical e membro fundador da banda de San Francisco, District 8.



Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D. é a diretora do programa de terrorismo e desastres do Centro Nacional de Stress Traumático Infantil da UCLA / Duke University. Apoia crianças, famílias e comunidades afetadas por vários tipos de desastres, incluindo furacões, tornados, terremotos, incêndios florestais e a pandemia da COVID-19. Bentley e Bailey também contribuem com muito apoio e abraços.