



# AS MÁSCARAS SÃO NOSSAS AMIGAS!



Todas as crianças, **mesmo que não tenham de usar máscara**, têm de lidar com esta alteração da realidade (temporária): os adultos devem usar máscara e são obrigados a usar, dependendo das circunstâncias. Sobretudo crianças pequenas podem ter dificuldade com isto...

\*Siga as indicações da DGS



# **Use palavras simples para explicar à criança porque é necessário usar máscara**

"As máscaras servem para nos protegermos uns aos outros e ninguém ficar doente. Quando os adultos usam máscara o coronavírus não pode entrar pelo nariz nem pela boca e vai-se embora. As máscaras são nossas amigas"

\*Siga as indicações da DGS



**Sempre que a  
criança se  
sentir  
assustada e  
incomodada,  
procure  
acalmá-la  
dando-lhe  
colo e  
utilizando  
palavras de  
conforto**

"Está tudo bem,  
estou aqui"

\*Siga as indicações da DGS



## **Valide os sentimentos da criança**

"É natural que tenhas um bocadinho de medo", dê-lhe tempo para se habituar. Reforce a tolerância e a paciência

\*Siga as indicações da DGS



**Incentive a  
criança a  
fazer todas  
as perguntas  
que quiser e  
responda-lhes**

\*Siga as indicações da DGS



# **Mostre à criança como se usa a máscara, colocando-a e tirando-a várias vezes**

Este exercício  
permite às crianças  
perceber que por  
de trás da máscara  
está o rosto familiar  
do adulto em  
quem confia

\*Siga as indicações da DGS



# Deixe a criança mexer numa máscara, colocá-la, explorá-la.

Encoraje-a a decorar a sua máscara ou a fazer máscara para os seus bonecos.

Desenhem pessoas com máscaras. Brinquem ao "faz de conta" que são super-heróis, médicos ou que trabalham num restaurante, utilizando a máscara.

\*Siga as indicações da DGS