



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



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



**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



**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
detrás 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