



## *O regresso à nova normalidade das famílias*

Numa altura em que todos tivemos de lidar com um “plano B” na gestão das nossas vidas, em que as dinâmicas familiares foram convocadas para a organização e planeamento das tarefas, importa agora (re)centrar-nos no regresso às atividades e rotinas sociais.

Se é certo que alguns pais voltam progressivamente aos contextos de trabalho, outros há que se preparam para umas férias condicionadas, com as crianças e adolescentes a terminarem as suas rotinas escolares. Mais do que nunca as implicações do comportamento individual terão impacto nos outros. Nesse sentido, fará sentido abordar com os nossos filhos:

- Ouça o que eles têm a dizer sobre aquilo que gostariam de fazer, mas que poderá estar condicionado. Não deixe de concordar com o facto de ser um incómodo, um aborrecimento, mas que é o necessário fazer para o bem de todos. Quanto mais facilitar a expressão, maior abertura haverá para a comunicação.

- Como modelos educativos, tome especial atenção à forma como atua ou mesmo fala das medidas e normas dos espaços e contextos exteriores e, claro, no transmitir aos seus filhos, o desacreditar ou o facilitar de determinados comportamentos.

- Desenvolva a atenção e observação dos contextos sociais, os horários de maior afluência a praias, parques, comércio, etc. Planeie atividades em família, respeitando os intervalos de maior confiança e respeitando as medidas de segurança.

- De igual forma, planeie com os filhos a aplicação das medidas de segurança, as distâncias, os locais seguros e, porque não, umas máscaras “cools” como acessórios de moda.

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

*Marco Santos*  
Vogal da Delegação Regional dos Açores