



Como lidar com a nova dinâmica familiar?



Nesta altura de contenção derivada do surto epidemiológico do novo coronavírus, os pais desempenham um papel crucial na gestão e manutenção de dinâmicas familiares saudáveis, o que por certo, imporá desafios que apelam à nossa criatividade e resiliência. De facto, como modelos educativos, a forma como lidamos

com esta situação, a forma como gerimos o stress e ansiedade, influencia a forma como os nossos filhos lidam com as suas preocupações.

É necessário uma adaptação progressiva, o trabalho alternativo, teletrabalho, mas tentemos manter uma rotina o mais próxima possível de um dia normal, e não nos esqueçamos do

tempo para nós próprios, mantenhamos contactos com a família, amigos, através dos meios tecnológicos, e evitemos a conversa “COVID-19”.

Estamos perante uma nova era tecnológica que nos potenciará determinados hábitos, mas atendamos à quantidade de tempo que passamos em frente à televisão e/ou computador, ou outro equipamento tecnológico.

Grande papel o nosso, pais! Cuidemos dos nossos filhos, mas olhem por nós e pela nossa saúde psicológica! E já sabe, 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*