

# 1 COVID-19 PARENTALITÉ

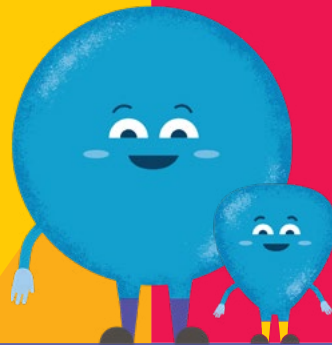
## Du Temps en Tête-à-tête

Vous ne pouvez plus aller travailler ? Les écoles sont fermées ? Des soucis d'argent ?  
C'est normal de se sentir stressé et dépassé par les événements.

La fermeture des écoles est aussi l'occasion de renforcer les liens avec nos enfants et nos adolescents. Passer du temps en tête-à-tête est amusant et ne coûte rien. Cela permet aux enfants de se sentir aimés et en sécurité, de leur montrer qu'ils sont importants.

### Consacrez du temps à chaque enfant séparément

Cela peut être 20 minutes, ou plus - c'est à vous de voir. Cela peut avoir lieu à la même heure chaque jour, pour que les enfants ou les adolescents puissent attendre ce moment avec impatience.



### Demandez à votre enfant ce qu'il aimerait faire

Le fait de choisir renforce leur confiance en soi. Si l'activité choisie n'est pas compatible avec la distanciation physique, c'est l'occasion d'en discuter avec eux (voir le dépliant suivant).

### Des idées de choses à faire avec votre bébé/enfant

- Imitez leurs expressions faciales et leurs bruits
- Chantez des chansons, faites de la musique avec des casseroles et des cuillères
- Empilez des gobelets ou des cubes
- Racontez une histoire, lisez un livre ou partagez des photos



### Éteignez la télévision et le téléphone pour un moment juste entre vous, sans le virus.

### Des idées de choses à faire avec vos ados

- Parlez de ce qu'ils aiment : le sport, la musique, la télévision, les célébrités, leurs amis...
- Cuisinez ensemble leur plat préféré
- Faites de l'exercice ensemble sur leur musique préférée

### Des idées de choses à faire avec votre jeune enfant

- Lisez un livre ou regardez des photos
- Faites des dessins et des coloriages
- Dancez sur de la musique ou chantez des chansons !
- Faites une tâche ménagère ensemble - pour faire du nettoyage et de la cuisine un jeu !
- Aidez à faire les devoirs

Écoutez-les, regardez-les.  
Donnez-leur toute votre attention.  
Amusez-vous !

Cliquez ici pour d'autres conseils aux parents !

OMS

UNICEF

Autres  
Langues

PREUVES



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.