

SUGESTÕES PARA PAIS COM BEBÉS E CRIANÇAS PEQUENAS, ATÉ OS 4 ANOS

É ASSIM QUE MEU FILHO SE TORNA EMOCIONALMENTE FORTE!

COMO É QUE EU, ENQUANTO MÃE OU PAI, POSSO AJUDAR?



TODOS VOCÊS PODEM AJUDAR-ME A SER EMOCIONALMENTE MAIS FORTE!

Ser emocionalmente forte significa que o meu filho tem uma mente saudável. Se o meu filho se sentir bem, emocional e fisicamente, pode ter um bom desenvolvimento. O meu filho aprende coisas novas todos os dias. Por vezes também vive situações difíceis. Se o meu filho for emocionalmente forte, é capaz de lidar melhor com os problemas.

Ser emocionalmente forte revela-se de forma diferente em cada idade, por exemplo:

- O meu filho brinca despreocupadamente.
- O meu filho é curioso e receptivo.
- O meu filho é paciente.
- O meu filho é capaz de perseguir o seu próprio objetivo.
- O meu filho é criativo: pinta, faz música, faz trabalhos manuais.

O meu filho já pode, ele próprio, fazer muitas coisas para se tornar emocionalmente forte. Por exemplo: Os bebés conseguem criar relações próximas com outras pessoas. E conseguem até, por vezes, acalmar-se a si próprios. Juntamente com os pais, os irmãos e outras pessoas, o meu filho torna-se ainda mais forte emocionalmente.

Estar presente

O meu filho deve sentir-se seguro. Por isso, certifico-me de que há sempre pessoas conhecidas perto dele. Sei do que meu filho precisa. Eu cuido do meu filho.



Demonstrar satisfação

Eu mostro ao meu filho que gosto de estar com ele. Interesso-me por aquilo que faz. Assim, o meu filho sabe que é importante.



Dialogar

Talvez o meu filho ainda não consiga compreender-me. Apesar disso, falo com ele. Observo aquilo que ele sente. Observo, por exemplo, as suas expressões faciais. Presto atenção e respondo aos sons que emite.



Confortar

Quando o meu filho chora, eu conforto-o. Consigo acalmá-lo se falar com ele, se o acariciar ou se lhe pegar ao colo. E se o embalar nos meus braços.



Explicar as coisas

Explico ao meu filho coisas importantes e também pequenas coisas, que acontecem à nossa volta. Digo-lhe o que faço e o que sinto.

Neste folheto, a palavra do género masculino "filho" é utilizada com o único objetivo de facilitar a leitura do texto, devendo ser interpretada como sendo de género neutro inclusivo.



Conhecer outras pessoas

Certifico-me de que o meu filho conheça outras pessoas: crianças e adultos. Eu estou disponível quando o meu filho precisa de mim.



Brincar

Brincar é importante. Quando brinca, o meu filho descobre o mundo e a si mesmo. Por isso, certifico-me de que o meu filho possa brincar. Às vezes brinco com ele.



Experiência própria

O meu filho pode experimentar coisas. Pode ter as suas próprias experiências. Explico-lhe de forma clara e simples, aquilo que pode e não pode fazer.



Sentir-se bem com o seu corpo

Certifico-me de que o meu filho se sintam bem com o seu corpo. Por isso, procuro garantir que seja suficientemente ativo e passe bastante tempo ao ar livre. Ofereço ao meu filho uma alimentação saudável, que lhe agrade.

Acalmar

O meu filho vive todos os dias muitas coisas novas. Por isso precisa de descanso. Certifico-me de que o meu filho consiga dormir e relaxar. Procuro garantir que tenha intervalos durante o dia.

Ajudar um ao outro

Para que o meu filho esteja bem, eu também tenho de estar bem. Certifico-me de que consigo descansar. Peço a outras pessoas que me ajudem.



Estar presente e fazer coisas em conjunto

O meu filho deve saber que é normal estar com outras crianças e adultos. Sempre que possível, o meu filho pode estar presente e participar. Mesmo quando encontro outras pessoas, estou disponível para o meu filho.