

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 sinta 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.