



PARE DE TENTAR *ser perfeito*



Prol
Casulo

AFETO, COMUNICAÇÃO
E TRANSFORMAÇÃO.

A culpa pesa, mas seu filho
não precisa de pais perfeitos.

Ele precisa de pais presentes.



A culpa costuma dizer:

- ✗ Estou fazendo pouco.
- ✗ Deveria ter percebido antes.
- ✗ Acho que falhei.
- ✗ Meu filho merece mais do que estou dando.
- ✗ Não dou conta.

A verdade é simples:



Seu filho não precisa de
pais perfeitos.

*Ele precisa de
pais presentes.*



O SEU MELHOR É SUFICIENTE!

Haverá dias bons e dias difíceis.
Haverá acertos e aprendizados.

Você não precisa ser perfeito.

Você só precisa continuar presente.



EXERCÍCIO DE GRATIDÃO E RECONHECIMENTO



Escreva três coisas que você já fez pelo seu filho
que demonstram amor.

1

3

3

Guarde esta página e releia sempre que a culpa falar mais alto.

Você está escrevendo uma história de amor todos os dias.



LEMBRE-SE SEMPRE



Seu autocuidado não é
egoísmo, é necessidade.



Você não precisa fazer tudo.
Peça ajuda, aceite ajuda.



Pequenas pausas renovam
sua energia e seu coração.



Você é um exemplo
poderoso para seu filho.

Você é importante!





RECONHEÇA OS SINAIS

de que você também

precisa de ajuda

Para cuidar bem do seu filho, você precisa estar bem também. Seu corpo e suas emoções enviam sinais o tempo todo. Aprender a reconhecê-los é um ato de amor-próprio e responsabilidade.

Observe se você tem sentido:

- Irritação constante ☐
- Cansaço extremo ☐
- Choro frequente ☐
- Falta de paciência ☐
- Sensação de fracasso ou inadequação ☐
- Ansiedade ☐
- Dificuldade para dormir ☐
- Falta de tempo para você ☐
- Dores físicas frequentes (cabeça, costas, estômago) ☐
- Perda de interesse em coisas que antes te faziam bem ☐

LEMBRE-SE:

Se cuidais não é egoísmo. É uma necessidade para que você tenha força para continuar. Você importa. Você merece cuidado também!



SE VOCÊ MARCOU MAIS DE TRÊS ITENS, SEU CORPO ESTÁ PEDINDO CUIDADO.

Você não precisa esperar chegar ao limite.

Por que esses sinais aparecem?

A rotina intensa, as demandas familiares, as preocupações com o desenvolvimento do seu filho e a pressão por dar conta de tudo podem sobrecarregar suas emoções e seu corpo.



O estresse constante esgota nossa energia mental e emocional.



Quando não recarregamos, vamos ficando no automático.



A culpa, o medo e a preocupação pesam no coração e na mente.



Reconhecer os sinais é o primeiro passo para mudar essa realidade.

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

- ♥ O que mais tem tirado minha paz ultimamente?
- ♥ Em quais momentos do dia me sinto mais sobrecarregado(a)?
- ♥ O que eu preciso para me sentir melhor comigo mesmo(a)?
- ♥ O que posso mudar ou pedir ajuda para aliviar minha carga?

Você não está sozinho(a). Pedir ajuda é um ato de coragem e inteligência emocional.

PEQUENOS PASSOS, GRANDES TRANSFORMAÇÕES

Escolha UMA ação para começar hoje:



Beba água e respire fundo.



Ouça uma música que te acolhe.



Dê uma caminhada rápida.



Leia algo que te inspire.



Converse com alguém de confiança.



Tire 10 minutos só para você.



Pequenas escolhas diárias constroem uma vida mais leve e equilibrada.



VOCÊ CUIDANDO DE VOCÊ, TRANSFORMA A VIDA DO SEU FILHO.

Permita-se. Você merece!





APRENDA A FAZER

pequenas pausas



Prol
Casulo

AFETO, COMUNICAÇÃO
E TRANSFORMAÇÃO.

Você não precisa de um dia inteiro.

Comece com cinco minutos.

Pequenas pausas ao longo do dia renovam sua mente, aliviam o corpo e regulam suas emoções.

Quando você se cuida, seu filho se sente mais seguro.

Cinco minutos de pausa hoje, podem te dar muito mais energia amanhã.

IDEIAS DE PAUSAS QUE NUTREM



Tome um café ou chá com presença.



Escute uma música que te faça bem.



Respire profundamente e observe o momento.



Leia algumas linhas de algo que inspire.



Olhe para o céu, sinta o ar e agradeça.



Ore ou medite por alguns instantes. Converse com Deus.

BENEFÍCIOS DAS PEQUENAS PAUSAS



Reduzem o estresse e a ansiedade.



Recarregam sua energia física e mental.



Melhoram sua paciência e disposição.



Ajudam a tomar decisões com mais clareza.



Fortalecem o vínculo com seu filho.

SUA PAUSA DIÁRIA

Escolha uma pausa que faça sentido para você e transforme em um compromisso diário com você mesma.

Se comprometa consigo hoje. Você também é importante!

DICAS PARA NÃO ESQUECER DE VOCÊ

- Agende sua pausa como um compromisso.
- Deixe lembretes pelo ambiente.
- Coloque no celular um alarme carinhoso.
- Peça ajuda para alguém te apoiar.
- Lembre-se: você merece esse cuidado!

EXEMPLOS DE PAUSAS



5 MINUTOS

"Vou fechar os olhos e respirar fundo."



10 MINUTOS

"Vou ouvir minha música preferida."



15 MINUTOS

"Vou tomar um chá com calma."



20 MINUTOS

"Vou ler algo que me inspira e me faz bem."

Não é sobre ter tempo, é sobre fazer de você uma prioridade.

Você não pode encher o copo de ninguém, se o seu está vazio.
RESPIRE, PARE, PERMITA-SE. VOCÊ MERECE!



Pequenas pausas geram grandes transformações. Comece hoje!

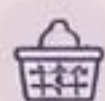


NÃO CARREGUE tudo sozinho

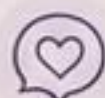
Aceitar ajuda não é sinal de fraqueza.
É um ato de amor e inteligência emocional.

Cuidar de uma criança exige energia, tempo e entrega. Você não precisa dar conta de tudo. Permita-se ser apoiado e construir uma rede de apoio forte e verdadeira.

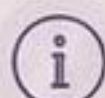
TIPOS DE APOIO QUE VOCÊ PODE ACEITAR



Prático: ajuda nas tarefas domésticas, transporte, cuidados com o filho.



Emocional: alguém que ouve, acolhe e compreende.



Informacional: orientações, experiências e trocas com outras famílias.



Espiritual: oração, fé e fortalecimento da sua alma.



Profissional: terapeutas, educadores, médicos e especialistas.



Construa sua rede de apoio

Pense em pessoas e lugares que podem caminhar com você nessa jornada.
Não precisa ser muita gente, mas pessoas de confiança.



Família



Amigos



Comunidade / Igreja



Profissionais



Outros

LEMBRE-SE

Você não precisa ser forte o tempo todo. Permita-se ser cuidado para que possa continuar cuidando de quem você ama.

COMO PEDIR E ACEITAR AJUDA



- ✓ Peça de forma clara e específica.
- ✓ Aceite sem culpa ou justificativas.
- ✓ Agradeça e valorize quem ajuda.
- ✓ Permita que outros também façam parte.
- ✓ Lembre-se: você não precisa retribuir tudo.
- ✓ Confie no processo e na providência de Deus.

ESCREVA AQUI

Quem pode te ajudar hoje?

1

2

3

4

5

Permita-se receber.
Você merece!

FRASE PARA GUARDAR

“ Quando um carrega o outro, os dois vão mais longe. ”

Eclesiastes 4:9-10

PARA REFLETIR

- ♥ De que forma tenho tentado dar conta de tudo sozinho(a)?
- ♥ O que posso fazer hoje para compartilhar mais?

Você não está sozinho(a). Você tem valor, tem limites e merece cuidado.

ACEITE AJUDA. VOCÊ E SEU FILHO MERECEM!

CUIDE DO CASAL

Para que a família floresça

Quando existe casal, a relação também precisa ser fortalecida.

Não conversem apenas sobre consultas, remédios e dificuldades.

Voltem a conversar sobre sonhos. Sobre planos. Sobre vocês.

Uma família forte nasce de vínculos fortes.



POR QUE CUIDAR DA RELAÇÃO É TÃO IMPORTANTE?

- Um casal bem fortalecido lida melhor com os desafios.
- Quando vocês estão bem, seu filho se sente mais seguro.
- Reduz o estresse, a sobrecarga e os conflitos.
- Fortalece a parceria na educação e no dia a dia.
- Reacende o amor, a amizade e o companheirismo.

INVESTIR NO CASAL É INVESTIR NA FAMÍLIA

Pequenas atitudes hoje geram grandes frutos amanhã.

- Reservem momentos só de vocês.
- Conversem sobre sonhos, não apenas sobre problemas.
- Pratiquem gestos de carinho e valorização.
- Se apoiem e se escutem sem julgamentos.
- Se apoiem nas pequenas conquistas.

“Quando o casal se fortalece, os filhos florescem.”

LEMBRE-SE



O amor também precisa de atenção diária para continuar crescendo.

Cuidem de vocês para que possam cuidar de quem vocês mais amam.

EXERCÍCIO: TEMPO DE QUALIDADE

Escolham juntos pelo menos 1 momento na semana para serem um casal de novo!

Pode ser algo simples:

- Tomar um café juntos
- Assistir um filme
- Dar uma caminhada
- Cozinhar juntos
- Conversar sem interrupções

O importante não é o que vão fazer, mas sim a presença um do outro.

Nosso combinado:

Vamos reservar o dia: _____

Horário: _____

Para: _____

PERGUNTAS PARA APROXIMAR O CASAL

Reservem um momento tranquilo e respondam juntos:

- O que a gente mais admira um no outro?
- Quais são nossos sonhos como casal?
- Como podemos cuidar melhor da nossa relação?
- O que podemos fazer para ter mais leveza no dia a dia?
- Como podemos ser uma equipe ainda mais forte para nosso filho(a)?



Juntos, vocês podem ir mais longe!

DESAFIO DO CASAL: 7 DIAS DE CONEXÃO

Marquem as ações que irão praticar nesta semana:

	S	T	Q	Q	S	S	D
Conversamos com calma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tivemos um momento só nosso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elogiamos um ao outro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nos apoiamos sem julgamentos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Demonstramos carinho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pequenas ações diárias constroem uma grande história de amor e parceria.

NÃO ESQUEÇAM!

Vocês são exemplo de amor, resiliência e união para o seu filho todos os dias.

“Um casal que se escolhe todos os dias, prepara o melhor lugar para o coração dos filhos.”



Regule suas emoções

antes de corrigir seu filho



Seu filho aprende mais com o que você é
do que com o que você diz.

Quando estamos irritados, cansados
ou sobrecarregados, é comum reagir
no automático. Mas você pode escolher
um novo caminho: **RESPIRAR, PAUSAR
E RESPONDER COM PRESENÇA.**

POR QUE É TÃO DIFÍCIL SE CONTROLAR?



Quando nos sentimos ameaçados, nosso
cérebro entra no "modo alerta" e reage
antes de pensar.

Isso **acontece com todos nós.**

Mas é possível treinar nosso cérebro
para responder melhor.



O CAMINHO DA RESPOSTA CONSCIENTE

1 PARE



Pare o que
está fazendo
e respire.

2 RESPIRE



Respire fundo
3 vezes. Isso
acalma seu corpo
e sua mente.

3 OBSERVE



Observe o que você
está sentindo e o que
seu filho está
precisando.

4 ENTENDA



Tente entender o que
está por trás do
comportamento dele.
Não é sobre você.

5 RESPONDA



Responda com calma,
empatia e firmeza.
Essa é a conexão que
seu filho precisa.

ANTES DE RESPONDER, PERGUNTE:

- O que meu filho precisa agora?
Atenção? Compreensão?
Segurança? Limites?
- Como eu quero que ele se
lembre de mim nesse momento?
- Que tipo de exemplo eu quero
dar a ele hoje?



EXEMPLOS DO DIA A DIA

REAÇÃO AUTOMÁTICA (QUE AFASTA)



"Pare com isso agora!
Você não me obedece!"



"Você só me dá
trabalho!"



"Chega de choro!
Não é para tanto!"



"Eu já falei mil vezes!"

RESPOSTA CONSCIENTE (QUE APROXIMA)



"Eu sei que você está
difícil agora. Vamos
conversar?"



"Eu estou cansada,
mas eu te amo e quero
te ajudar."



"Você está chateado e
tudo bem sentir isso.
Estou aqui com você."



"Vamos tentar juntos
mais uma vez?"

FERRAMENTAS PARA MOMENTOS DIFÍCEIS



RESPIRAÇÃO 4-4-6
Inspire por 4 segundos,
segure por 4 segundos
e solte por 6 segundos.



PAUSA CONSCIENTE
Conte até 10 em silêncio
antes de falar.



ÂNCORA DE CALMA
Tenha algo que te ajuda
a voltar ao centro: música,
chá, oração, alongamento.



DIÁRIO EMOCIONAL
Escreva o que sente.
Coloque para fora para
não explodir para fora.



FÉ E PROPÓSITO
Conecte-se com Deus.
Ele renova suas forças
todos os dias.



EXERCÍCIO: MEU MOMENTO DE ESCOLHA

Pense em uma situação que costuma
te tirar do controle.

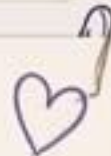
Situação:



Como eu costumo
reagir?

Como quero
responder
da próxima vez?

Frase que quero lembrar:



LEMBRE-SE SEMPRE

- Você não precisa ser perfeito.
Você precisa estar presente.
- Seu filho não precisa de
um pai ou mãe sem falhas.
- Ele precisa de um pai ou mãe
que não desiste.



EU ESCOLHO:
RESPIRAR,
PARAR E AMAR.



Se cuidar para cuidar
melhor é um ato de amor
com você e com seu filho.



“

A calma do adulto é o
porto seguro que a criança
precisa para atravessar
as tempestades.



SEU EXEMPLO É O MAIOR PRESENTE QUE SEU FILHO PODE RECEBER.

Respire. Confie. Conecte-se. Você está fazendo o seu melhor!





CELEBRE

pequenas conquistas

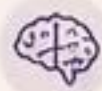


Prol
Casulo

AFETO, COMUNICAÇÃO
E TRANSFORMAÇÃO.

Cada pequeno avanço é um passo gigante para o desenvolvimento do seu filho.

POR QUE CELEBRAR É TÃO IMPORTANTE?



Fortalece a autoestima da criança.



Motiva e incentiva a continuidade dos esforços.



Cria um ambiente emocionalmente seguro e positivo.



Aproxima a família e fortalece os vínculos.



Ensina que o progresso é construído dia após dia.



Não é sobre ser perfeito, é sobre avançar um pouquinho a cada dia.



O QUE PODEMOS CELEBRAR?



ATITUDES

Um pedido de desculpas, uma atitude gentil, ajudar alguém.



COMUNICAÇÃO

Usar novas palavras, se expressar, ouvir com mais atenção.



APRENDIZADOS

Aprender algo novo, compreender melhor, ter mais foco.



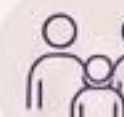
AUTONOMIA

Fazer algo sozinho, se organizar, tomar iniciativa.



EMOÇÕES

Controlar uma crise, respirar fundo, se acalmar.



RELAÇÕES

Fazer um amigo, respeitar o outro, brincar junto.



PEQUENOS PASSOS

Qualquer avanço, por menor que pareça, é uma vitória!

COMO CELEBRAR?



Seja específico!

"Parabéns por ter guardado seus brinquedos sem eu pedir!"



Elogie o esforço, não só o resultado!

"Você se dedicou muito, e isso é incrível!"



Crie rituais de celebração!

Pode ser um abraço, um bilhete, um quadro de conquistas ou um momento especial juntos.



Registre!

Tire fotos, escreva, guarde lembranças desses momentos.



Seja constante!

Celebre sempre, mesmo os pequenos avanços.



QUADRO DAS CONQUISTAS



Crie um cantinho especial para registrar as vitórias do seu filho!



Cada bilhete, cada foto, cada lembrança é um lembrete de que seu filho é capaz!



FRASES QUE FORTALECEM



- ♥ "Estou orgulhoso de você!"
- ♥ "Você está se esforçando e isso faz toda a diferença!"
- ♥ "Eu acredito no seu potencial!"
- ♥ "Você está aprendendo e crescendo a cada dia!"
- ♥ "Você é importante do jeito que é e ainda assim pode ir mais longe!"



EXERCÍCIO: DIÁRIO DAS CONQUISTAS

Anote 3 conquistas do seu filho hoje:

1. _____
2. _____
3. _____



PARA REFLETIR



- ♥ Como me sinto quando meu filho conquista algo novo?
- ♥ Tenho conseguido perceber e valorizar as pequenas vitórias?
- ♥ O que posso fazer para celebrar mais no dia a dia?



Lembre-se sempre!



As raízes do sucesso são plantadas todos os dias, nas pequenas atitudes e nas celebrações de hoje.



Celebre hoje, semeie esperança e colha um futuro cheio de possibilidades!

VOCÊ É PARTE ESSENCIAL DESSA JORNADA!





CUIDE DA sua saúde



Você é o porto seguro do seu filho.
Para continuar sendo esse lugar,
você precisa estar bem.

Cuidar de você não é egoísmo,
é necessidade e é exemplo!

POR QUE SUA SAÚDE IMPORTA?



Você terá mais energia
para lidar com os desafios diários.



Sua mente fica mais clara
para tomar decisões.



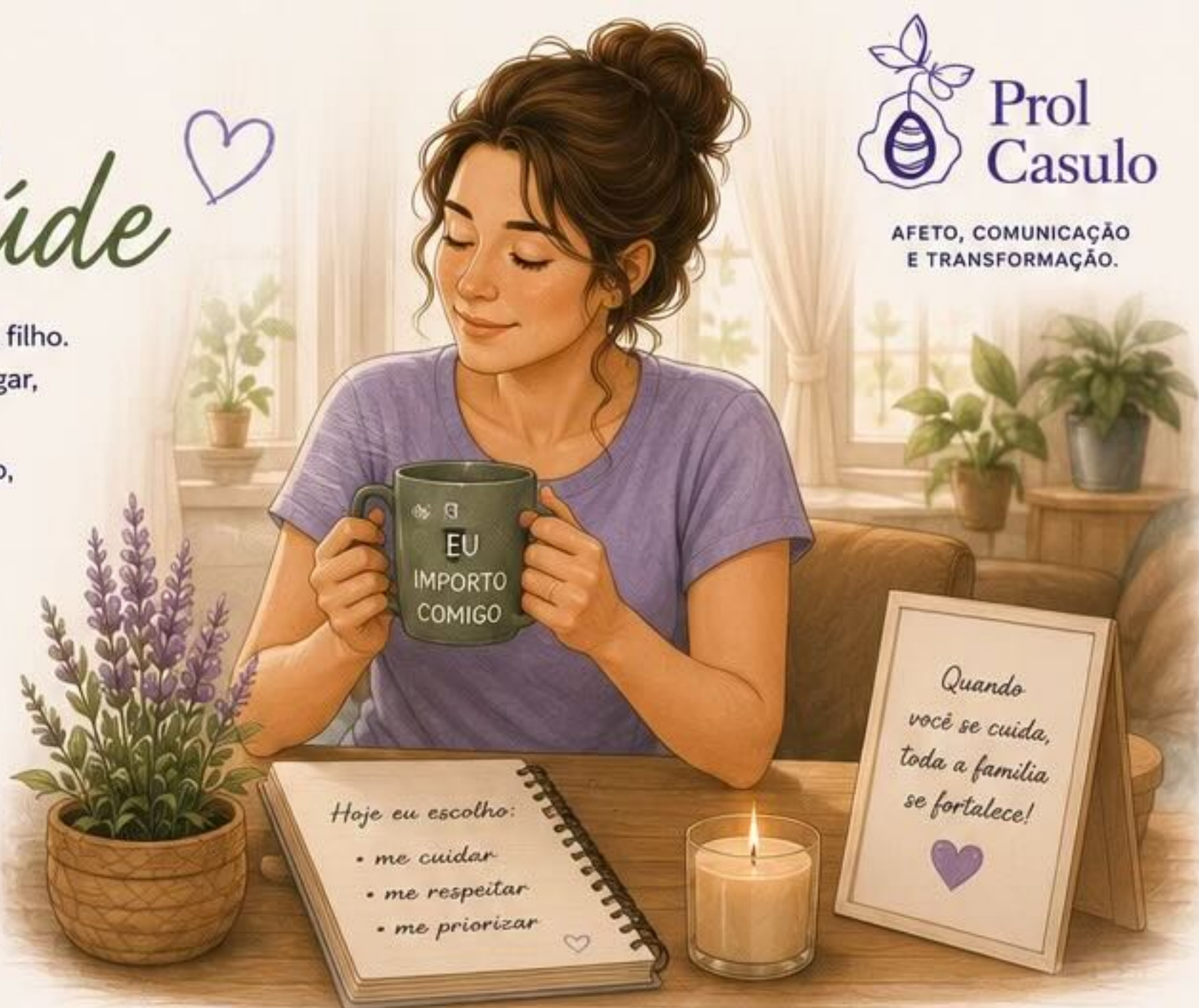
Suas emoções ficam
mais equilibradas.



Você se torna um exemplo
de autocuidado para seu filho.



Você previne doenças e
esgotamento físico e emocional.



PILARES DO AUTOCUIDADO



Sono

Durma bem.
Seu corpo e
sua mente
precisam
descansar.



Alimentação

Coma de forma
saudável.
Seu corpo
precisa de
nutrientes.



Movimento

Mexa-se!
Caminhe,
dance, alongue-se.
Seu corpo foi
feito para
se movimentar.



Emoções

Reconheça o que
sente. Permita-se
sentir e busque
apoio quando
precisar.



Descanso

Tenha momentos
de lazer e
prazer. Isso
recarrega sua
alma.



Conexões

Cultive relações
saudáveis.
Você não precisa
dar conta de
tudo sozinho.



Espiritualidade

Alimente sua fé,
sua esperança
e seu propósito
de vida.

CHECKLIST DO CUIDADO DIÁRIO



Dormir pelo menos 7 horas



Beber água durante o dia



Fazer uma refeição nutritiva



Mover o corpo



Ter um momento só meu



Conversar com alguém



Respirar e agradecer



Rir e me permitir ser feliz

*Pequenas
escolhas diárias
geram grandes
transformações!*



UM MOMENTO SÓ SEU

Reserve pelo menos 20 minutos do seu dia
apenas para você. Pode ser:

- ♥ Ler um livro
- ♥ Tomar um banho tranquilo
- ♥ Ouvir sua música favorita
- ♥ Tomar um café sem pressa
- ♥ Escrever seus pensamentos
- ♥ Fazer algo que te dá prazer
- ♥ Meditar ou orar

*Você não precisa de muito tempo.
Você precisa de qualidade no tempo
que dedica a você!*



SINAIS DE ALERTA

Seu corpo e suas emoções podem
estar pedindo socorro quando:

- Cansaço constante
- Irritação frequente
- Dores de cabeça
- Falta de motivação
- Choro fácil
- Dificuldade para dormir
- Sensação de sobrecarga
- Perda do prazer nas coisas

Se identificou? Pare, respire
e priorize-se hoje!



INVISTA EM SUA SAÚDE

Agende e não adie:



Consultas médicas



Exames de rotina



Saúde emocional
(psicoterapia, grupos, apoio)



Atividades físicas



Momentos de lazer
e descanso

Lembre-se:

*Você merece
viver com saúde,
leveza e alegria!*



Exemplo que transforma

Quando você se cuida, seu filho aprende que:



É importante
se amar.



É essencial
cuidar do corpo
e da mente.



O autocuidado
faz parte da
vida.

*Você ensina mais com o que faz,
do que com o que fala!*



AFIRMAÇÕES PARA HOJE

- ♥ Eu me permito cuidar de mim.
- ♥ Eu mereço saúde e bem-estar.
- ♥ Eu faço o melhor que posso todos os dias.
- ♥ Eu sou importante.
- ♥ Eu sou exemplo de amor e autocuidado para meu filho.



Cuidar de você é cuidar de quem você ama.
VOCÊ IMPORTA. VOCÊ MERECE. VOCÊ PODE!





SEJA UM EXEMPLO

seu filho aprende com o que vê

As crianças são verdadeiras esponjas emocionais. Elas observam, imitam e aprendem com cada atitude, cada palavra e cada escolha que vemos em nós.

POR QUE DAR O EXEMPLO TRANSFORMA?

- Ensina sem precisar de discursos.
- Cria referências positivas e seguras para seu filho.
- Fortalece os vínculos de confiança e admiração.
- Ajuda seu filho a desenvolver autorregulação e empatia.
- Forma valores que permanecerão para a vida toda.



ATITUDES QUE SEU FILHO OBSERVA E APRENDE

COMO VOCÊ FALA



Palavras gentis inspiram segurança. Evite gritos e críticas constantes.

COMO VOCÊ AGE



A calma que você pratica é a calma que ele aprenderá a ter.

COMO VOCÊ LIDA COM AS EMOÇÕES



Se você se permite sentir e acolher, seu filho aprenderá a fazer o mesmo.

COMO VOCÊ TRATA OS OUTROS



Respeito, empatia e educação começam em casa e se multiplicam no mundo.

COMO VOCÊ LIDA COM OS DESAFIOS



Resistência e positividade diante das dificuldades são lições diárias.

COMO VOCÊ CUIDA DE SI



Quando você se prioriza, seu filho aprende que ele também é importante.

LEMBRE-SE

Você não precisa ser perfeito. Precisa ser presente, verdadeiro e disposto a crescer a cada dia.



SEU FILHO PRECISA VER PARA PODER ACREDITAR

- Que os erros fazem parte do caminho.
- Que pedir desculpa é um ato de coragem.
- Que ser gentil é uma escolha diária.
- Que cuidar do outro é também cuidar de si.

EXEMPLOS DE FRASES QUE ENSINAM MAIS DO QUE MIL DISCURSOS

- "Eu errei, mas posso melhorar."
- "Respira fundo, vai ficar tudo bem."
- "Vamos conversar com respeito."
- "Eu confio em você."
- "Eu te amo do jeitinho que você é."

HOJE EU ESCOLHO SER O EXEMPLO QUE MEU FILHO PRECISA.

Meu compromisso diário:

- Falar com amor e respeito.
- Controlar minhas emoções.
- Ouvir com atenção e empatia.
- Fazer o que eu peço para ele fazer.
- Valorizar pequenas conquistas.
- Cuidar de mim para dele.

Pequenas escolhas hoje, constroem amanhãs incríveis!



ATIVIDADE: MEU ESPELHO

Pense em 3 atitudes que você quer que seu filho aprenda com você. Como você pode praticá-las mais hoje?

-
-
-

Comece com pequenas mudanças. A constância transforma!



"Educar não é moldar comportamentos. É inspirar caminhos através do exemplo."

DESAFIO DA SEMANA



Escolha 1 atitude para melhorar em você e pratique todos os dias. Seja o exemplo que você gostaria que seu filho tivesse!



PARA MEDITAR

"Ensina a criança no caminho em que deve andar, e ainda quando for velho não se desviará dele."

Provérbios 22:6



SEU EXEMPLO É O PRESENTE MAIS VALIOSO QUE VOCÊ PODE DAR AO SEU FILHO.

Ame, cuide e inspire todos os dias!



SEJA CONSTANTE

a consistência cria segurança

Crianças se sentem seguras quando sabem o que esperar. A consistência nas atitudes, nas regras e nos limites mostra ao seu filho que ele pode confiar e que o amor da família é firme e constante.



Consistência não é rigidez. É amor que se mantém presente todos os dias!

POR QUE A CONSISTÊNCIA É TÃO IMPORTANTE?

- Traz segurança emocional para a criança.
- Ajuda a criança a entender limites e consequências.
- Fortalece a autoestima e a autoconfiança.
- Cria um ambiente familiar mais tranquilo e harmonioso.
- Mostra que o amor é estável, mesmo diante dos desafios.

O QUE SIGNIFICA SER CONSTANTE?

 ROTINA Manter horários e hábitos ajuda a criança a se organizar.	 REGRAS Regras claras e iguais para todos, sempre lembradas e respeitadas.	 LIMITES Dizer "não" quando necessário e se manter firme com amor.	 CONSEQUÊNCIAS A consequência vem sempre após ação. Assim, a criança aprende.	 PRESEÇA Esteja presente emocionalmente, não apenas fisicamente.
---	--	--	---	--

LEMBRE-SE

- Hoje é mais um dia para semear segurança.
- Seu filho não precisa de perfeição, ele precisa de constância.
- A forma como você reage hoje, ensina como ele vai reagir amanhã.
- A consistência constrói confiança, e a confiança constrói vínculos.

COMO SER CONSTANTE NO DIA A DIA?

- Tenha combinados visíveis em casa.
- Use lembretes positivos e afetuosos.
- Mantenha sua palavra: meu combinou, cumpriu.
- Evite ceder por impulso ou cansaço.
- Peça ajuda quando precisar e seja paciente com o processo.

EXEMPLOS DE CONSTÂNCIA QUE TRANSFORMAM

 NAS ROTINAS Dormir, acordar, estudar e brincar sempre em horários parecidos traz segurança.	 NAS REGRAS Regras claras hoje e amanhã: sempre iguais, sempre justas.	 NAS CONSEQUÊNCIAS Quando há uma consequência, ela acontece sempre igual. Isso ensina e orienta.
		

FRASES QUE TRANSFORMAM

- "Aqui combinou, aqui se cumpre."
- "Eu te amo e por isso mantenho os limites."
- "Você pode contar comigo, sempre."
- "Hoje e sempre, estamos juntos nessa."

EXERCÍCIO DA SEMANA

Escolha 1 hábito ou regra para praticar a consistência durante esta semana.

Qual será?

Como vou aplicar?

Como me sentirei ao final da semana?

PLANO DE CONSTÂNCIA: PEQUENOS PASSOS, GRANDES RESULTADOS

Defina 1 a 3 atitudes que você quer ser constante com seu filho.

ATITUDE	COMO VOU SER CONSTANTE?	QUANDO?	COMO VOU AVALIAR?
			    
			    
			    

PARA REFLETIR

O que eu posso fazer hoje para ser um exemplo de constância para meu filho?

DESAFIO FINAL

Por 7 dias, escolha ser constante em amor, limites e presença.

ACEITE O DESAFIO!

Você é capaz de transformar o hoje e construir um amanhã fantástico para seu filho.



A CONSISTÊNCIA É O SOLO FÉRTIL ONDE FLORESCEM A CONFIANÇA, O RESPEITO E O AMOR.

Siga firme, você está construindo memórias que durarão para sempre!