



# Checklist: 10 Atitudes Diárias para Cuidar da Saúde Emocional do seu Filho

## 1. Estabeleça uma rotina previsível

Sono, refeições e horários de brincadeiras ajudam a criança a se sentir segura e acolhida.

## 2. Dedique 10 minutos por dia só para brincar com seu filho

Sem celular, TV ou tarefas domésticas. Apenas presença plena e afeto.

## 3. Valide os sentimentos da criança com empatia

Em vez de dizer "não foi nada", diga "eu entendo que isso te deixou triste, quer conversar sobre isso?"

## 4. Evite rótulos como "manhoso" ou "bravo"

Concentre-se em descrever o comportamento e não a personalidade. Ex: "Você jogou o brinquedo no chão" em vez de "Você é bravo".

## 5. Incentive a expressão emocional com livros, desenhos ou histórias

Ajude seu filho a nomear emoções e compreender o que está sentindo.

## 6. Reduza o uso de telas e priorize o contato com o mundo real

Tempo de qualidade em brincadeiras livres é essencial para a saúde emocional.

## 7. Promova momentos de silêncio e descanso emocional

Nem tudo precisa ser estimulação. Um tempo calmo ajuda a criança a se autorregular.

## 8. Converse sobre sentimentos com uma linguagem simples

Use frases como: "Você ficou bravo porque queria continuar brincando?"

**9. Reforce diariamente que seu filho é amado como ele é**

Amor incondicional é a base da autoestima e da segurança emocional.

**10. Cuide da sua saúde mental**

Cuidadores emocionalmente estáveis transmitem mais segurança e regulam melhor os filhos.