



## DICAS PARA “DAR MUITO AMOR E CONTROLAR O ESTRESSE”

### Com o bebê (0-12 meses)

- **Abrace, beije e aconchegue.** Não se preocupe com a possibilidade de o bebê ficar mimado, isso não acontece. Não economize no colo e nos momentos de abraço e carinho.
- **Interaja.** Responda quando o bebê tentar chamar a atenção. Converse com ele usando uma voz amorosa e empolgada quando ele tentar falar com você.
- **Brinque junto.** Brinque de esconder e de fazer caretas com o bebê. Preste atenção à reação dele: se parecer cansado ou começar a desviar o olhar, deixe-o descansar.
- **Conforte.** Quando o bebê ficar irritado e começar a chorar, dê colo e carinho. Ele pode estar cansado, com fome ou com algum outro desconforto. Procure descobrir o que o incomodou e, para acalmá-lo, cante uma música enquanto o balança no colo. Ao longo do tempo, você vai descobrir como ele gosta de ser tratado nessas situações.
- **Tenha uma rotina.** Tenha horários organizados para dar comida, banho, ler e colocar o bebê para dormir. Rotinas ajudam os bebês e crianças a se sentirem seguros e saberem o que esperar. Assim, eles ficam mais tranquilos e os adultos também.

### Com a criança (12-36 meses)

- **Dê carinho.** Abrace e dê aconchego para que a criança se sinta segura e amada.
- **Encoraje.** Quando a criança tentar fazer algo novo, mostre animação e converse com ela de forma positiva: “Vamos lá! Você consegue”.
- **Envolva.** Convide a criança a ajudar nas tarefas diárias, como pegar as roupas sujas e colocar para lavar junto com você.
- **Ofereça opções.** Dê algumas opções sobre o que comer ou vestir. Por exemplo, “Está na hora do lanche. Você quer uma maçã ou uma banana?”
- **Fale sobre sentimentos.** Ajude as crianças a descreverem o que estão sentindo, dando nome aos sentimentos: “estou triste”, “estou cansada”, “estou irritada”. Diga que está tudo bem em se sentir assim e deixe claro que você está sempre presente, seja quando ela estiver feliz, seja quando ela estiver chateada.
- **Estabeleça regras.** Não exagere no número de regras. Foque nas importantes, como não bater nas pessoas ou não colocar o dedo na tomada. Quando a criança fizer algo que você não quer que ela repita, diga não e a distraia com outra atividade. Evite mudar as regras, para que a criança as compreenda. Lembre-se de que a criança está aprendendo e precisa de ajuda. Faça um esforço para ficar calma.

**Cuide de você mesma.** Para cuidar bem da criança, você também precisa cuidar de você. Tente dividir as tarefas com amigos ou membros da sua família para não se sentir sobrecarregada. Separe um tempo para caminhar, respirar fundo e fazer coisas que você gosta. Assim como o bebê, você também pode demorar um tempo para entender o que faz você se sentir melhor, mas não desista. Peça ajuda quando precisar e fale com o seu médico se você se sentir triste ou estressada com frequência. Todos os pais e pessoas que cuidam de crianças precisam de apoio.