

## Rotina do sono

Dormir bem, no tempo necessário e com a qualidade esperada, é essencial ao bom desenvolvimento da criança e um desafio para muitos pais e cuidadores. Criar uma rotina pode facilitar esse processo, mas exige persistência e paciência dos adultos.

- 1.** O adulto deve escolher um dia da semana em que esteja realmente disponível para começar a implementação da rotina, cerca de uma hora antes de a criança ir para a cama
- 2.** Ele deve definir as atividades que vão preparar a criança para dormir: tomar banho, escovar os dentes, colocar o pijama, ler uma história, fazer massagem etc. As atividades precisam ser tranquilas e sempre na mesma sequência
- 3.** O adulto deve compartilhar com a criança as atividades. Se for uma criança mais velha, pedir a ela que desenhe a rotina



**4.** É importante que todos respeitem a rotina e que o adulto pergunte à criança qual é o próximo passo, para que haja sempre uma participação consciente

**5.** Brincar durante a rotina facilita muito. Cantar, abraçar, fazer vozes diferentes...

**6.** A rotina deve ser repetida todos os dias, no mesmo horário e na mesma hora, mas flexibilizando dia ou outro o começo dela, de acordo com eventos da família. O importante é não sair demais do horário

**7.** Depois de duas semanas de rotina implementada, o adulto pode avaliar o que está dando certo e o que pode mudar – e se a criança está dormindo melhor

## Ambiente, relações e saúde emocional da criança



O lugar onde a criança vive, assim como a qualidade das relações que ela estabelece com os adultos, interferem diretamente na sua saúde emocional. Por isso, os adultos precisam construir uma interação saudável da criança com os espaços e as pessoas com quem ela se relaciona.

1. Ao chegar à sua casa, o adulto deve reservar 20 minutos para brincar com filhos e filhas. Com crianças maiores, é importante mostrar disponibilidade e escolherem juntos qual será a brincadeira
2. Com bebês, o adulto pode pegar no colo e conversar, falando coisas positivas, elogiando o sorriso, fazendo perguntas sobre como foi o dia, deixar que a criança toque o rosto, fazer carinho nela etc.

## A construção da empatia

A empatia é uma das habilidades humanas mais importantes – e também fortalece a saúde emocional –, porque promove a compaixão, o respeito e o cuidado com sentimentos e posturas alheias. A criança precisa ter boas referências para saber como ser empática.

- 1.** O adulto é o maior exemplo para a criança de como ela reagirá ao mundo e o mundo irá acolhê-la  
O adulto precisa ser cordial e atencioso com as pessoas à sua volta
- 2.** Ele deve agir com os outros como espera que os outros ajam com ele
- 3.** O adulto tem de criar oportunidades para que a criança conheça as próprias emoções e desenvolva a capacidade de se colocar no lugar do outro, entendendo as emoções das pessoas à sua volta