

Como evitar acidentes domésticos



1. Nos primeiros anos de vida, a criança está na fase da descoberta, da curiosidade, quando tudo se torna brincadeira
2. O cérebro da criança está se desenvolvendo e, até completar os 6 anos, ela passa por um amplo processo de desenvolvimento
3. Nessa fase, a criança ainda não sabe avaliar os riscos de suas ações
4. Olhe para dentro de casa com os olhos da criança: um ambiente repleto de coisas para colocar na boca, de líquidos coloridos, de texturas diferentes
5. Observe se há objetos pesados, ao alcance da criança, mal posicionados (TV, estantes etc.)
6. Observe os pequenos detalhes para agir antes do acidente acontecer, prevenir para não ter de remediar depois

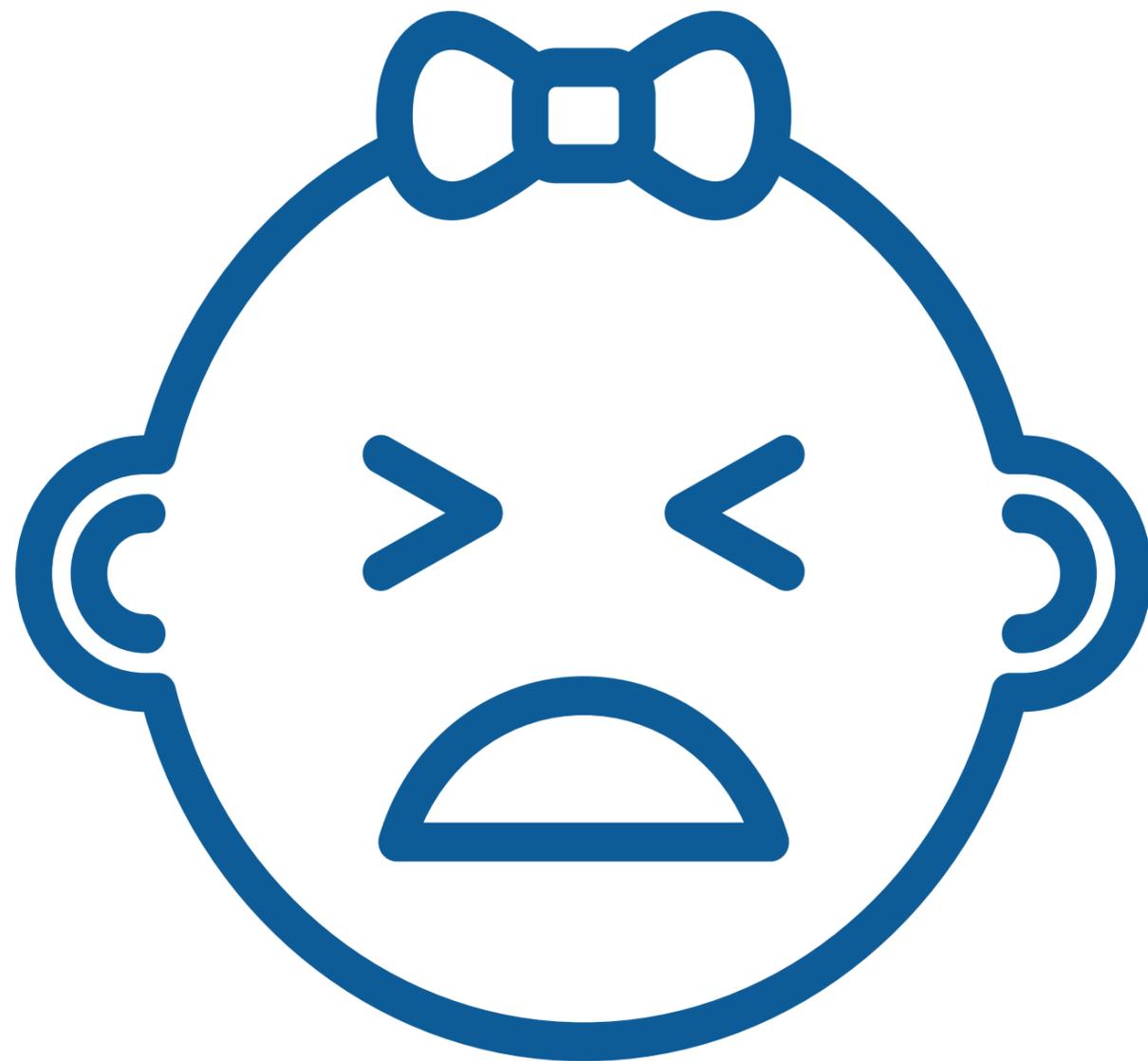
A saúde emocional da criança

1. A saúde emocional está relacionada à saúde de nossos sentimentos
2. Ansiedade, tristeza constante, depressão são sinais de que a saúde emocional não está bem
3. As crianças sentem um desconforto que não é uma dor
4. A criança sente uma sensação ruim que expressa de diversas formas
5. Irritação, sono várias vezes interrompido, falta de apetite, dificuldade para falar, brigas por qualquer coisa são alertas sobre a saúde emocional da criança
6. É preciso cuidar da saúde emocional da mesma forma que cuidamos da dor física



Como ajudar a criança a controlar a ansiedade

1. Criança ansiosa, geralmente, fica mais agressiva, irritada, chorosa
2. Sente com a criança e converse com ela
3. Pergunte o que está sentindo, ajudando-a a dar nomes aos sentimentos: medo, tristeza, preocupação
4. Com crianças que ainda não falam, use massinha de modelar, giz de cera para desenhar e interagir com a criança
5. Se a criança está muito ociosa em casa, vai acumular energia. Coloque uma música para dançar, proponha uma brincadeira em que ela possa correr, mesmo que seja dentro de casa, com todo o cuidado
6. Crie uma rotina para esses momentos, dedicando, no mínimo, meia hora para brincar e conversar com a criança todos os dias



7. Nutra a criança de amor e cuidado

8. Leia ou conte uma história sobre uma criança que está irritada

9. Pergunte à criança por que a personagem está irritada

10. Ajude a criança a nominar sentimentos da personagem e que, provavelmente, também são os dela

O brincar e a saúde emocional da criança



1. O brincar ajuda a criança a se desenvolver em todos os domínios: coordenação motora, fala, imaginação, criatividade etc.
2. A criança tem de ter momentos para explorar o que está ao seu redor, realizar ações que lhe tragam prazer, tanto sozinha como em companhia de adultos e de outras crianças
3. A infância é um trem que passa e, se o adulto “não pegar esse trem”, os vínculos com a criança serão frágeis na adolescência e vida adulta
4. Responda para você mesmo: que história quer construir com seu filho? Quais experiências você deseja que façam parte das lembranças que ele levará para a vida?

Sobre o tempo do desfralde

1. Não é preciso ter pressa. Mas sempre é preciso ter calma
2. Cada criança tem seu ritmo de desenvolvimento e é preciso respeitá-lo
3. Tanto para o desfralde diurno quanto para o noturno é importante perceber em que momento a criança está
4. A criança está doente? Está passando por algum problema emocional? Se sim, não é aconselhável promover o desfralde
5. Sobre o desfralde noturno, é preciso testar para saber quando realizá-lo
6. Caso a criança precise voltar a usar fralda, não faça uma tempestade em copo d'água. Recomece o processo aos poucos
7. Evite dar líquidos para a criança antes de dormir (duas horas antes)
8. Nunca puna, nem ridicularize a criança caso ela faça xixi na cama ou na calcinha ou cueca
9. Se a criança conseguiu não fazer xixi na roupa, parabeneze-a. Se ela não conseguiu, estimule a continuar tentando, até conseguir eliminar a fralda completamente

Ambiente saudável e a saúde emocional da criança



1. Promova um ambiente doméstico de alegria, leveza e respeito nas relações
2. Dê oportunidades para as crianças explorarem o ambiente e desenvolverem habilidades
3. Deixe que as crianças realizem ações sozinhas para construir autonomia
4. Faça com que a criança se sinta amada, mesmo em situações familiares difíceis
5. Converse mais, brinque mais, conte histórias, leia para a criança, crie novas formas de interação e de afeto
6. Pergunte do que a criança gosta e valorize essas descobertas
7. Evite o excesso de notícias ruins, de tempo na frente da TV, do computador e celular
8. Crie uma rotina para o sono, para a brincadeira, o banho, a alimentação, facilitando o dia a dia e a interação entre todos na casa

Interações de qualidade

1. Envolver as crianças em atividades da casa, de acordo com a idade delas: lavar louça, arrumar a cama, guardar os brinquedos etc.
2. Faça com que a criança se sinta importante, prestando atenção no que ela gosta de fazer para pensar em uma atividade que realizem juntos
3. Reserve um tempo de interação prazerosa com cada criança, de pelo menos 20 minutos
4. Evite a exposição excessiva às telas e muitos estímulos que tendem a deixar a criança irritada



Cuidados permanentes para a saúde da criança



1. Cuide da alimentação e do aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida
2. Faça a introdução alimentar progressiva a partir do sexto mês, mantendo o leite materno o maior tempo possível
3. Garanta o tempo do sono
4. Mantenha as vacinas em dia
5. A qualquer sinal de doença, leve a criança ao posto de saúde (febre, tosse, nariz escorrendo, diarreia etc.). Evite os hospitais