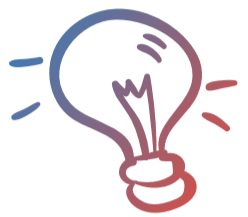


Aproveite este dia e cuide da Saúde Mental



1

Seja paciente



2

Estabeleça limites e respeite-os



3

Valide os sentimentos do/a seu/sua educando/a



4

Esteja presente



5

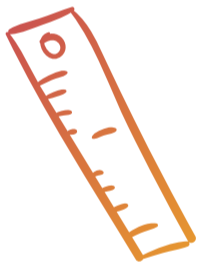
Seja consistente e cumpra as suas promessas

6

Escute ativamente

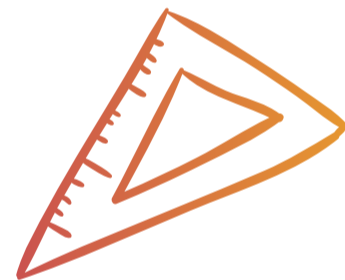
7

Transmita segurança



8

Diga a verdade



9

Planeie tempo em família



10

Limite o tempo de tecnologia para toda a família



11

Reconheça e valorize escolhas positivas

12

Mostre comportamentos saudáveis

13

Conversem sobre o dia a dia

14

Faça do afeto um hábito



15

Mostre e ensine a importância do perdão

