

Aproveite este dia e cuide da Saúde Mental



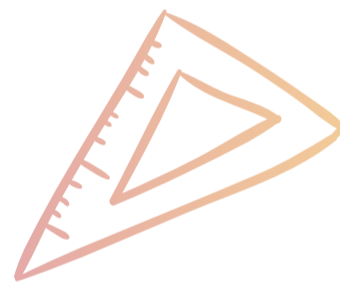
- 1 Seja paciente
- 2 Estabeleça limites e respeite-os
- 3 Valide os sentimentos do/a seu/sua educando/a



- 4 Esteja presente
- 5 Seja consistente e cumpra as suas promessas



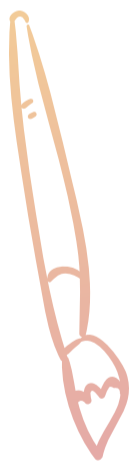
- 6 Escute ativamente
- 7 Transmita segurança



- 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

