

# 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

