

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

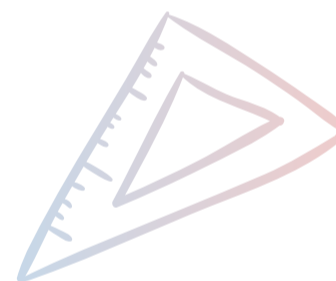


6 Escute ativamente

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

