

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

