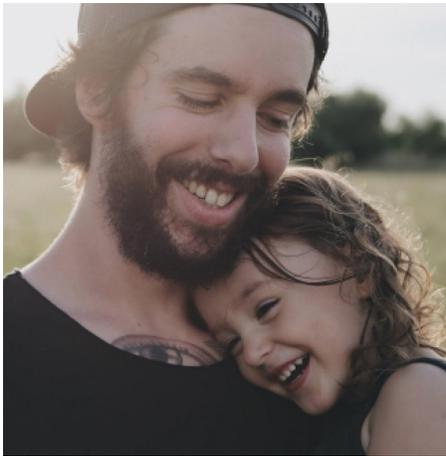


O Benefício de Relacionamentos Solidários



Relacionamentos são importantes

para a saúde e bem-estar de toda a família. Todas as famílias enfrentam dificuldades. Para alguns, os desafios são muito intensos ou muito frequentes para que uma criança possa lidar com eles. Quando uma criança fica estressada com frequência, por um longo período, ou experimenta um estressor grave sem o apoio de um adulto amoroso, seu corpo pode reagir com o que chamamos de resposta “ao estresse tóxico”. Com o tempo, sem o apoio correto de um cuidador confiável, essa resposta ao estresse tóxico pode danificar o desenvolvimento do cérebro e do corpo da criança. Mas a boa notícia é que —*ela não precisa ser assim!*



A primeira coisa que você pode fazer é obter apoio para você mesmo. Um pai saudável e estável pode cuidar de seu filho com mais facilidade com uma vida doméstica amorosa e solidária. Relacionamentos seguros e carinhosos podem proteger o cérebro e o corpo das crianças dos efeitos nocivos do estresse e adversidade. Outras coisas, como uma nutrição saudável, exercícios diários, priorizar uma boa noite de sono, praticar a atenção plena e obter apoio de saúde mental se necessário também podem ajudar. Essas práticas são ótimas para você e para seu filho!

Relacionamento Solidário

Os pais também precisam de relacionamentos confiáveis e solidários para compartilhar pensamentos e sentimentos. Você pode construir relacionamentos fortes em sua comunidade ao se conectar com a família, amigos, comunidades de fé e recursos locais, como grupos de pais. Priorizar relacionamentos saudáveis o ajudará a se sentir mais confiante, o que poderá *melhorar sua capacidade de realizar os seguintes itens:*

- Ser pai de forma que ajude seu filho a se sentir seguro, cuidado e protegido.
- Fornecer um local seguro para seu filho explorar, aprender e crescer.



- Ensinar a seu filho palavras para sentimentos diferentes, como triste, feliz ou zangado. Ajudá-los a reconhecer como e quando eles sentem essas emoções em seus corpos. Às vezes o primeiro sinal de sentir estresse é ter um aperto no peito ou a mandíbula cerrada! Rotular e compreender essas emoções é uma etapa importante no aprendizado para gerenciar os sentimentos de uma forma saudável - tanto para adultos quanto para as crianças!
- Definir limites adequados para a idade, declare suas expectativas com clareza e seja consistente com a disciplina adequada para a idade que enfatize o ensinamento ao invés da punição.
- Tratar todos em sua casa com respeito.
- Evitar que os adultos em sua casa usem linguagem violenta ou abusiva perto ou direcionado às crianças.
- Evitar castigos físicos com as crianças.
- Usar rotinas diárias para fornecer estrutura e um sentimento de segurança.
- Dizer a seu filho quando haverá alterações na rotina diária e o que essas alterações significam para ele.
- Dar algumas opções a seu filho - como perguntar se ele quer escovar os dentes antes ou após tomar banho.
- Prestar atenção aos sinais de seu filho e responda com amor e carinho.
- Certificar-se de ter um tempo especial e único com ele através de jogos, histórias, hora do banho e refeições compartilhadas.
- Deixar seu filho liderar ao deixá-lo escolher uma atividade, e preste atenção a ele sem distração quando forem fazer algo juntos.
- *Reconhecer quando você estiver se sentindo estressado!* Quando isso acontecer, tenha um plano de ação. Você pode, por exemplo, pensar em ter um “descanso de adulto” por alguns minutos. Isso permitirá que você respire fundo, mude seu foco e retorne para a sua família com uma atitude mais calma. Isso é importante! Porque quando crianças assistem adultos ao seu redor gerenciarem o estresse de maneira saudável, elas aprendem a fazer a mesma coisa.

Essas práticas ajudam a criar lares seguros e estáveis que sejam bons para todos na família.

FONTES

- American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>
- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>
- Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: Working Paper No. 12. Disponível em <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. Disponível em <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Essentials for childhood: Steps to create safe, stable, nurturing relationships and environments. Disponível em https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice. OPRE Report # 2016-97. Disponível em Washington, DC: https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., Garner, A. S., . . . Wood, D. L. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019