

De mãe pra mãe

Especialistas femininas da área infantil dão conselhos e partilham segredos que deram certo na casa delas



Cuidados básicos de saúde



Malra Tinte Rodrigues, 36 anos, mãe de Lais de 8 meses, pediatra do Hospital Santa Virginia, de São Paulo.

- Deu febre e vômito? "Medique para a febre abaixar e dê um banho morno. Se a criança continuar desanimada mesmo sem febre, alimentando-se mal ou se surgirem lesões na pele, leve logo ao pediatra", alerta a médica Malra Tinte Rodrigues.
- Hábitos saudáveis começam cedo: desde pequena a criança deve dormir bem e em seu próprio berço.
- Principalmente no verão, coloque roupas leves e hidrate bem a criança, estimulando o consumo frequente de água, suco natural e água de coco, o que garante o bom funcionamento intestinal.

"Tenha uma casa sem muitos móveis, pontas, objetos, tapetes e cortinas. E deixe o sol entrar: isso mantém o ambiente saudável para as crianças".

Comportamento exemplar



Nancy Erlach Danon, 40 anos, psicóloga, mãe de Stephanie, 17 anos, e Thomaz, 14 anos.

- Entenda o que os filhos gostam e a linguagem deles.
- "Se acho que estão mentindo, faço, através do diálogo, com que me contem a verdade, criando uma situação de segurança", partilha a psicóloga Nancy Danon.
- Permita que seus filhos frequentem a casa dos amigos e que os tragam na sua. Assim, acompanha as amizades, sem sufocar.
- Quanto às malcriações, chame a atenção mostrando as consequências de atos errados, dando um tempo para que acertem.
- Filhos precisam de mãe e pai presentes. "Apoio meus filhos

em suas decisões. Se não concordo, diálogo e exponho o que não está de acordo", conta a especialista.

"Sou bem mãezona. Protejo-os, mas permito que cada um tenha sua vida. Tento participar e dou liberdade, mas cobro responsabilidades".

Boa alimentação sempre



Robena Molinari Neves, 43 anos, mãe de Felipe, 19 anos, Victor, 16 anos, e Carolina, 2 anos, nutricionista da clínica Patrícia Davison, do Rio de Janeiro.

- Ensinar os filhos a gostarem de alimentos saudáveis requer disciplina, insistência e exemplo dos pais.
- Não permita que eles troquem refeições por guloseimas.
- Maus hábitos alimentares, sedentarismo, isolamento, vergonha do

corpo, ansiedade e compulsão são os primeiros sinais de obesidade.

- Controle as calorias, ensine a comer devagar, respeite os horários das refeições e limite a ingestão de lanches e frituras.
- "Restrições severas podem trazer problemas à saúde, além de atrapalhar o crescimento e desenvolvimento da criança", avisa Robena Neves.

"Sempre insisto em alimentação saudável e explicava por que era importante. Fazia 3 tipos de saladinhas coloridas para escolherem um".



Fabrcia Gottheimer, 34 anos, mãe de Gabriela, 5 anos, e Matthew, 2 anos, pedagoga e proprietária do Gymboree Brasil, de desenvolvimento infantil.

Desenvolvimento infantil

- Faça brincadeiras com o seu filho usando música, pintura, modelagem, revistas...
- Evite deixá-lo muitas horas em frente à tv: mostre as letras, ensine as cores e a contar.
- Se o pequeno está olhando para um rádio, diga: "isto é um rádio e toca música".
- "Interprete o gosto e as reações do bebê. Se ele fica quieto quando chegam visitas, explore o poder de observação do seu filho mostrando fotos, figuras e objetos", indica a pedagoga Fabrcia Gottheimer.

"Aos 3 anos, o cérebro da criança desenvolve bilhões de neurônios e conexões. Portanto, é fundamental que exista estímulo de qualidade nesta fase".

Educação na escola



Matiko Sueli Yamaguchi de Sousa, 48 anos, mãe de Sthefany, 16 anos, e Raquel, 11 anos, professora do Colégio Itatiaia, de São Paulo.

- Ensine seu filho a respeitar a professora e nunca responder de maneira agressiva.
- Quando surgirem dúvidas na escola, motive-o a esclarecer primeiro com a professora. Se não resolver, tente ajudar.
- A criança se alimenta na escola? Oriente-a a aceitar o que é oferecido no cardápio, mesmo que não goste.
- "Na hora da lição de casa, eu não corrijo os erros para que a professora perceba onde a minha filha tem mais dificuldade", revela a professora Matiko de Sousa.
- É responsabilidade da criança lembrar de separar o material da escola: não faça tudo por ela.

"Converso bastante com minhas filhas e, como elas sabem que o meu dia a dia é corrido, tentam me ajudar com algumas tarefas fáceis".



Renata Tortorelli Cunha de Lucca, 33 anos, mãe de Pietro e Guido, de 3 anos, proprietária FasTrackids Moema, de curso extracurricular para crianças.

Dia a dia de mãe

- Entenda o perfil de cada filho: a base da educação é a mesma, mas cada um responde de maneira diferente.
- Quando estiver com seus filhos doe-se 100%: mais vale um minuto de carinho do que um dia sem atenção.
- "A personalidade dos filhos é formada até os 5 anos. Equilibrada profissional e pessoal para acompanhar ao máximo o desenvolvimento deles", aconselha Renata de Lucca.
- "Todos os dias aprendemos coisas novas, divida suas conquistas com eles e ensine-os a fazer o mesmo", sugere.
- Não tenha medo de dizer "não" na hora certa: isso ajudará seu filho a se tornar um adulto mais confiante e feliz.

"Consolidar os hábitos de sono, alimentação, higiene e comportamento quando criança ajudará no futuro".

www.revistamalu.com.br



PAPO DE FILHOS

Maria Irene Maluf, especialista em psicopedagogia e educação especial.

Nesta semana, minha coluna será especial: em vez de responder a sua dúvida, vou elencar conselhos que podem fazer a diferença na sua vida:

- ✓ Ame seu filho de forma verdadeira, sem exageros, mas sempre compromissada.
- ✓ Responsabilize-se por ele antes mesmo da concepção.
- ✓ Receba-o, seja como for, como uma benção e o crie para ser forte perante a vida e livre perante os homens.
- ✓ Ao mesmo tempo, não esqueça de amar a você mesma. Quem tem amor próprio dá exemplo de responsabilidade pessoal, de respeito pela vida, de integridade e dignidade.
- ✓ Além disso, transmite ao filho o orgulho de ter como mãe uma pessoa admirável, de valor inestimável, capaz de se amar e amar aos demais com a mesma intensidade, generosidade e sabedoria.

Tenho duas filhas, que são para mim um tesouro inestimável. Por todo amor que lhes tenho, com o mesmo esforço que fazem todas as mães, procurei, na infância, guiar seus passos dando-lhes exemplo de força, determinação e renovação a cada dia e aceitei, na juventude, que cada uma fizesse sua escolha e iniciasse seu voo da sua própria maneira".

Mande sua pergunta para:
www.revistamalu.com.br/couponsvirtual

As melhores dicas da Malu diretamente no seu celular!

Envie agora MALU1130 para o 44144 e saiba tudo sobre dieta, beleza, saúde e culinária!

Envie MALU1130 PARA: 44144

Curso MALU1130 disponível em: www.revistamalu.com.br/couponsvirtual