



**VIVAVOZ**

LIGUE PRA GENTE. A GENTE LIGA PRA VOCÊ.

**0800 510 0015**

Orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas

**Drogas:  
Cartilha para  
pais de crianças**





**Presidente da República**

Luiz Inácio Lula da Silva

**Vice-Presidente da República**

José Alencar Gomes da Silva


**Ministro-Chefe do Gabinete de Segurança Institucional  
e Presidente do Conselho Nacional Antidrogas**

Jorge Armando Felix

**Secretário Nacional Antidrogas**

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa

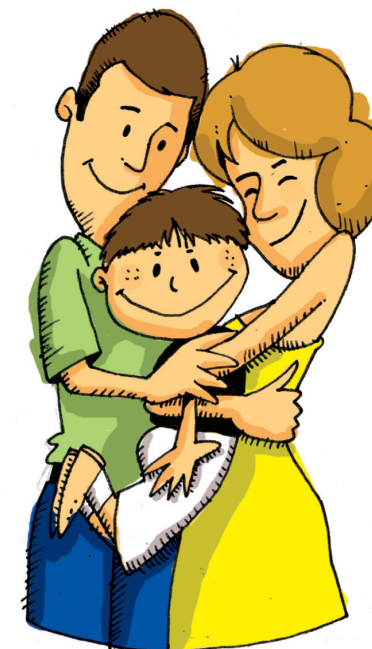


- **Corpo Humano. Canal Kids.**  
[www.canalkids.com.br](http://www.canalkids.com.br)
  - **Alcoólicos Anônimos - AA**  
[www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)
  - **Narcóticos Anônimos Central - NA**  
[www.na.org.br](http://www.na.org.br)
  - **Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS**  
[www.abiaids.org.br](http://www.abiaids.org.br)
  - **ABC da AIDS**  
[www.abcd aids.com.br](http://www.abcd aids.com.br)
- 

- **Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ**  
[www.fiocruz.br](http://www.fiocruz.br)
- **Programa Álcool e drogas (PAD)  
do Hospital Israelita Albert Einstein**  
[www.einstein.br/alcooledrogas](http://www.einstein.br/alcooledrogas)
- **Centro Utilitário de Intervenção e Apoio aos Filhos de  
Dependentes Químicos - CUIDA**  
[www.cuida.org.br](http://www.cuida.org.br)
- **Associação Brasileira de Apoio às Famílias de  
Drogadependentes - ABRAFAM**  
[www.impacto.org/drogas/abrafam.htm](http://www.impacto.org/drogas/abrafam.htm)
- **Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas - GREA**  
[www.grea.org.br](http://www.grea.org.br)
- **Associação Brasileira de Estudos de Álcool e outras  
Drogas - ABEAD**  
[www.abead.com.br](http://www.abead.com.br)
- **Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas - UNIAD**  
[www.uniad.org.br](http://www.uniad.org.br)



**Presidência da República  
Gabinete de Segurança Institucional  
Secretaria Nacional Antidrogas**



## **Drogas: Cartilha para pais de crianças**

**2ª reimpressão  
Brasília, DF - 2007**

# SÉRIE **Por dentro do assunto**

Copyright © 2007

Secretaria Nacional Antidrogas  
Disponível em: [www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)  
Tiragem: 150.000 exemplares  
Impresso no Brasil

## Edição

**Secretaria Nacional Antidrogas**  
Endereço para correspondência:  
Praça dos Três Poderes  
Palácio do Planalto  
Brasília – DF  
CEP 70150 – 900

**Secretária Adjunta**  
**Responsável Técnica da Secretaria Nacional Antidrogas**  
Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

**Conteúdo e Texto original**  
Beatriz H. Carlini, MPH, PhD

**Adaptação para esta edição**  
Secretaria Nacional Antidrogas

**Projeto Gráfico**  
Lew Lara

**Ilustração**  
Toninho Euzébio

**Diagramação**  
Ponto Dois Design Gráfico  
Bruno Soares

## Dados internacionais de catalogação na publicação (CIP)

B823d Brasil. Presidência da República. Secretaria Nacional Antidrogas Drogas : cartilha para pais de crianças / Secretaria Nacional Antidrogas. – Brasília : Presidência da República, Secretaria Nacional Antidrogas, 2007.

44 p. : il. – (Série Por dentro do assunto)

Conteúdo e texto original de Beatriz H. Carlini.  
Adaptação para esta edição: Secretaria Nacional Antidrogas.  
2ª reimpressão

1. Drogas - uso. 2. Cigarro. 3. Álcool. 4. Cidadania.  
5. Tabagismo – efeitos. 6. Criança – educação. I. Carlini, Beatriz H. II. Título. III. Série.

CDU 613.83-053.2

## Sites

- **Secretaria Nacional Antidrogas - SENAD**  
[www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)
- **Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas - OBID**  
[www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)
- **Ministério da Saúde - MS**  
**DISQUE SAÚDE: 0800 61 1997**  
  
**Programa Nacional de DST e AIDS**  
[www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)  
  
**Portal Saúde do Adolescente**  
[portal.saude.gov.br/saude/cidadao](http://portal.saude.gov.br/saude/cidadao)
- **Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS**  
[www.opas.org.br](http://www.opas.org.br)
- **Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas da Universidade Federal de São Paulo/ UNIFESP - CEBRID**  
[www.cebrid.epm.br](http://www.cebrid.epm.br)
- **Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes - Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP - PROAD**  
[www.unifesp.br/dpsiq/proad](http://www.unifesp.br/dpsiq/proad)

## Filmes

- **A corrente do bem**, 2000.  
Direção: Mini Leder
- **Diário de um adolescente**, 1995.  
Direção: Scott Kalvert
- **28 dias**, 2000.  
Direção: Betty Thomas
- **Quando um homem ama uma mulher**, 1994.  
Direção: Luis Mandoki
- **Por volta da meia noite**, 1986.  
Direção: Bertrand Tavernier
- **Cazuza - O Tempo não pára**, 2004.  
Direção: Sandra Werneck e Walter Carvalho
- **Todos os corações do mundo**, 1995.  
Direção: Murillo Salles
- **Despedida em Las Vegas**, 1996.  
Direção: Mike Figgis
- **Traffic**, 2000.  
Direção: Steven Soderbergh
- **O Informante**, 1999.  
Direção: Michael Mann

## Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso indevido de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional Antidrogas apresenta a Série “Por Dentro do Assunto”, com o objetivo de socializar conhecimentos dirigidos a públicos específicos.

Esta série, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população, e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteada pela crença de que o encaminhamento das questões de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

**Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa**  
Secretário Nacional Antidrogas



- **Guia para Família: cuidando da pessoa com problemas relacionados com álcool e outras drogas**  
Organizadoras:  
Anita Taub, Paola Bruno de Araújo Andreoli.  
São Paulo: Editora Atheneu, 2004.
- **123 Respostas Sobre Drogas - Coleção Diálogo na Sala de Aula**  
Içami Tiba.  
São Paulo: Editora Scipione.2003.
- **Anjos caídos - Como prevenir e eliminar as drogas na vida do adolescente**  
Içami Tiba.  
São Paulo: Gente, 1999.
- **Livreto Informativo sobre Drogas Psicotrópicas CEBRID/SENAD**  
Brasília. 2004.



## Leituras recomendadas

- **O Vencedor**  
Frei Betto.  
Ática, 2000.
- **Desafio da convivência – Pais e Filhos**  
Lídia Rosenberg Aratangy.  
São Paulo: Gente, 1998.
- **Pais e Filhos – companheiros de Viagem**  
Roberto Shinyashiki.  
São Paulo: Gente, 1992.
- **Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas**  
Lídia Rosenberg Aratangy.  
São Paulo: olho D' Água, 1991.
- **Drogas Prevenção e Tratamento - O que você queria saber sobre drogas e não tinha a quem perguntar**  
DP Maluf, Takey EH, Humberg LV, Meyer M, Laranja THM.  
São Paulo: Cia Editora, 2002.
- **Drogas - mitos e verdades**  
Beatriz Carlini Cotrim.  
São Paulo: Ática, 1998.

## Cartilha para pais de crianças

Essa cartilha é dirigida a pais de crianças e tem o objetivo de sugerir atitudes que podem ser adotadas na educação dos filhos para que, mais tarde, eles tenham poucas chances de virem a abusar de álcool, cigarros e outras drogas. Tem como base achados científicos de vários países e se apóia em duas premissas: a primeira é que as vivências da infância são extremamente poderosas para formar adolescentes e adultos com diferentes doses de segurança própria, auto-estima e preparo para a vida em sociedade; a segunda é que os pais são, quase sempre, os adultos mais importantes na vida das crianças e têm, por isso, uma influência única no desenvolvimento de comportamentos, emoções e habilidades, seja através do próprio exemplo, seja por serem capazes de propiciar experiências positivas e minimizar algumas experiências negativas impossíveis de serem evitadas.

O conteúdo foi dividido em três eixos. Para facilitar a memorização, todos se iniciam com a letra C, de criança:

### **Conversa, Cuidado e Cidadania.**



- **Al-Anon e Alateen**  
**(Para familiares e amigos de alcoólicos)**  
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:  
[www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br)
- **Narcóticos Anônimos - NA**  
Central: (11) 5594-5657  
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:  
[www.na.org.br](http://www.na.org.br)
- **Grupos Familiares - NAR - ANON**  
**(Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas)**  
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:  
[www.naranon.org.br](http://www.naranon.org.br)
- **Pastoral da Sobriedade**  
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:  
[www.sobriedade.org.br](http://www.sobriedade.org.br)
- **Amor-Exigente**  
**(Para pais e familiares de usuários de drogas)**  
Central / FEBRAE: (19) 3252-2630  
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br)
- **Associação Brasileira de Terapia Comunitária - ABRATECOM**  
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:  
[www.abratecom.org.br](http://www.abratecom.org.br)



## Conversa

Alguns pais acham que educar os filhos sobre drogas tem que começar cedo: na hora do jantar, começam a falar com seus filhos de seis e nove anos de idade sobre os perigos da maconha, da cocaína e do crack. Momentos depois, os filhos estão entediados, inquietos, contando os minutos para a conversa acabar. Os pais, no entanto, sentem-se aliviados, com a consciência limpa de que cumpriram com seu dever. Passadas algumas horas, todos esqueceram o assunto. A iniciativa dos pais teve poucos efeitos.

O equívoco desses pais bem intencionados não é a idéia de que prevenção deve começar cedo e sim a falta de sintonia entre a conversa e a realidade imediata das crianças.

Como a questão do consumo de drogas ilegais é, salvo raras exceções, algo distante da realidade das crianças, é muito mais importante abordar os riscos de uso de substâncias químicas, mencionando produtos visíveis no cotidiano, como remédios, cigarros, produtos de limpeza e bebidas alcoólicas.

- **Secretaria Estadual de Saúde**  
**Conselho Estadual de Saúde**  
**Secretaria Municipal de Saúde**  
**Conselho Municipal de Saúde**

Você poderá identificar os locais de atendimento:  
[www.conselho.saude.gov.br](http://www.conselho.saude.gov.br)

- **Centros de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas - CAPSad**

Disque Saúde: 0800 61 1997  
Informações: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

- **Secretaria Especial de Políticas para Mulheres - SPM**  
Informações: [www.presidencia.gov.br/spmulheres](http://www.presidencia.gov.br/spmulheres)

- **Delegacia de Atendimento à Mulher - DEAM**  
Tel: (61) 3244-9566

- **Secretaria Nacional da Juventude - SNJ**  
Tel.: (61) 3411.1233  
Contatos: [juventudenacional@planalto.gov.br](mailto:juventudenacional@planalto.gov.br)

- **Agência de Notícias dos Direitos da Infância**  
[www.andi.org.br](http://www.andi.org.br)

### Grupos de auto-ajuda

- **Alcoólicos Anônimos - AA**  
Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333  
Para saber locais de atendimento em sua cidade acesse:  
[www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)  
Caixa Postal 580 CEP 01060-970 - São Paulo



## Recursos comunitários

Apresentamos, abaixo, algumas indicações de instituições públicas, privadas e órgãos não-governamentais das quais você poderá dispor na sua cidade ou região caso queira obter maiores informações sobre o assunto abordado nesta cartilha ou conhecer os locais de atendimento.

### Centros de informação

- **Secretaria Nacional Antidrogas - SENAD**  
Palácio do Planalto - Anexo II – Ala B  
CEP: 70.150-901 - Brasília - DF  
Central de Atendimento VIVA VOZ – 0800 510 0015  
[www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)  
**Observatório Brasileiro de Informações Sobre Drogas - OBID**  
[www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)
- **Conselhos Estaduais de Entorpecentes/Antidrogas - CONEN's/CEAD's**  
**Conselhos Municipais de Entorpecentes/Antidrogas - COMEN's/COMAD's**  
Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado ou do seu município consulte o site: [www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)
- **Conselhos Tutelares**  
**Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente - CEDCA**  
**Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CMDCA**  
**Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente - CONANDA**  
[www.presidencia.gov.br/sedh](http://www.presidencia.gov.br/sedh)

## Participando da vida do seu país

As políticas públicas do Brasil, em relação ao uso e venda de cigarros, bebidas alcoólicas e outras drogas, são definidas nacionalmente.

Procure participar dessas discussões, mande cartas, e-mails, informe-se sobre como participar na sua cidade ou em debates nacionais.

Leia jornais, assista ao noticiário. Pais informados estão mais bem preparados para educar seus filhos num mundo em constante mudança.

## Remédios

Em geral, as crianças entendem bem o conceito de que as pessoas ingerem coisas que fazem bem e coisas que fazem mal ao seu corpo e à sua saúde. Elas sabem desde cedo que leite e frutas, por exemplo, são alimentos que podem ajudá-las a se tornar fortes e saudáveis e que qualquer coisa em excesso (mesmo coisas boas) pode levar algumas pessoas a se sentirem mal. São capazes também de entender que remédios são bons para as pessoas, desde que usados com critérios. Os pais podem começar a conversar sobre remédios com seus filhos desde muito cedo.

### Conversando sobre remédios Alguns exemplos:

“Remédio não é doce ou sobremesa.”

“Mesmo que se use só um pouquinho a mais do que o médico orientou, pode-se ficar ainda mais doente.”

“Remédio é para usar só quando precisamos. Quando a gente tem dor de cabeça, primeiro deve tentar descansar, dormir, tomar ar fresco. Somente quando não passa, vale a pena tomar remédio. E sempre com orientação de um médico.”

“Só tome remédio que a mamãe, o papai ou a vovó te derem. Só aceite de outra pessoa se eu te avisar antes que é para tomar”.



## Cigarros

Adultos fumando é algo que quase toda a criança observa desde cedo. Ela percebe que esse é um hábito de pessoas de quem, muitas vezes, ela gosta e respeita e que, não raro, fazem parte de sua própria família.

O uso de cigarros está presente também em filmes, programas de TV e desenhos animados.

Da mesma forma como as crianças observam o uso de cigarro em muitos lugares, desde cedo ouvem dizer que cigarro faz mal, pode matar e, em geral, não gostam da fumaça ou do cheiro em ambientes fechados.

O uso de uma substância tão nociva e tão tolerada socialmente abre uma oportunidade natural de se conversar sobre o assunto.

## Exercendo cidadania na sua cidade

Você pode fazer muito mais pela sua cidade do que simplesmente votar para prefeito e vereador a cada quatro anos.

Quando o assunto é saúde, lutar por mais verde, pela preservação da natureza, por melhor controle da qualidade de nossos alimentos e por medicamentos e serviços de saúde mais acessíveis são bandeiras importantes.

Associações de moradores, sindicatos e outras organizações não-governamentais são veículos importantes de organização, para reivindicar esses direitos essenciais.

## Exercendo sua cidadania no seu bairro

Por que a padaria da esquina vende cerveja para a moçada da oitava série na saída do colégio perto da sua casa?

Por que ninguém faz nada quando o rapaz do vizinho pega o carro da mãe à noite e sai dirigindo em alta velocidade?

Por que volta e meia o elevador está cheirando a cigarro e ninguém reclama?

A sua realidade imediata é em parte resultado da sua passividade, assim como a de outros pais e adultos da vizinhança. Tente falar com o dono da padaria e com a direção do colégio. E que tal ir na reunião do condomínio e propor uma discussão sobre o comportamento do filho da sua vizinha? E um aviso no elevador, apelando para que se evite fumar durante os 30 segundos que se está confinado nesse espaço coletivo?

## Sugestões de como reagir em situações frequentes envolvendo uso de cigarros

— “Mãe, olha, estou fumando!” diz o menino, usando papel enrolado ou caneta como “cigarro”.

— *Nossa, filho, que susto. Ainda bem que é cigarro de mentirinha, pois fumar é muito ruim para a saúde.*

\*\*\*

— “Pai, se fumar é assim tão ruim, por que você fuma?”

— *Pois é, filho. Eu sei que fumar é muito ruim para mim. Mas, quando as pessoas começam a fumar, é muito difícil parar. Eu queria mesmo é nunca ter começado. Mas agora tento sempre fumar longe de você, para você não respirar a fumaça. E vou continuar tentando parar.”*

\*\*\*

— Mãe, estou com medo que o vovô morra de tanto fumar.

— *Eu sei, filha, eu também me preocupo. O vovô já tentou parar e não conseguiu, por isso é que ele sempre diz que não quer que você comece.*

\*\*\*

— O irmão do Lucas fuma e os amigos dele também. Eles acham super legal fumar.

— *É verdade, alguns irmãos mais velhos acham legal fumar, eles acham que parecem adultos quando fumam. Mas fumar faz muito mal. Às vezes, a gente tem que fazer o que é bom para o nosso corpo, nem sempre o que os outros fazem ou acham legal é o melhor para nossa saúde.”*



## Parte 3

# Cidadania

Um ambiente familiar saudável para nossos filhos não é tudo. Tem um mundo lá fora que nem sempre ajuda, e que vai ser mais e mais importante à medida que nossos filhos crescem.

Quando as crianças são novinhas, ainda temos algum controle da situação e conseguimos protegê-las de uma série de influências externas. Conforme vão crescendo, nosso poder vai diminuindo. A autonomia cada vez maior de nossos filhos é um processo saudável e inevitável.

Pais atentos enxergam além do portão de suas casas e exercitam sua cidadania para criar um mundo melhor para seus filhos.



## Produtos industriais (limpeza, beleza, higiene pessoal)

É muito comum as crianças terem atração pelo cheiro e cor de produtos de limpeza, principalmente à base de solventes como benzina, álcool, thinner. O mesmo se aplica a alguns produtos de escritório, como corretivos (os “branquinhos”), produtos de beleza (esmalte e acetona, principalmente) e até de higiene pessoal (desodorantes, por exemplo).





Essa atração pode resultar em comportamentos bastante arriscados, como ingerir esses produtos, ou inalá-los. No caso de crianças mais novas, é fundamental que os pais guardem esses produtos fora do alcance e da vista dos seus filhos, para evitar casos de intoxicação.

Muitas vezes, no entanto, podemos observar nossos filhos atraídos pelo cheiro desses produtos, quase pressentindo que, se inalarem os mesmos, poderão sentir tontura e leveza, sensações prazerosas para algumas crianças (afinal, é em parte por isso que eles gostam do “gira-gira”). Essa atração é perfeitamente natural, similar ao fascínio por brincar com fósforos e isqueiros. Quando essas situações ocorrem, não perca a oportunidade de fazer algum comentário.

### **Quando seu filho parece atraído por produtos industriais**

— *Filho, esse produto é muito bom para deixar nossa casa limpinha, mas é muito perigoso para a saúde das pessoas.*

— *Tome cuidado para não deixar o gatinho (ou o cachorro) lamber ou cheirar isso, esse produto é como veneno, só serve mesmo para limpar.*

— *Esse produto é cheio de química, perigoso para nossa saúde. A cor é bonita, o cheiro até pode ser bom, mas é perigoso, por isso é melhor não ficar cheirando.*



## Álcool

Bebida alcoólica faz parte da vida em sociedade e a maioria das pessoas que bebem o fazem de modo moderado e em situações adequadas. Mas as crianças observam e aprendem desde cedo os usos sociais de bebidas alcoólicas, na televisão, no cinema, em restaurantes, em casa. Observam que as pessoas ficam mais relaxadas quando bebem, que podem ficar agressivas quando bebem demais.

É importante transmitir para seus filhos desde cedo quais são seus valores e regras quando o assunto é bebida. Deve-se também evitar deixar copos pela metade na sala, abrindo oportunidade para a criança beber. Poucos goles para uma criança pequena podem provocar intoxicação.

Tente sempre dar respostas francas e diretas quando conversar sobre bebidas alcoólicas.

## Seja um bom modelo na vida de seu filho

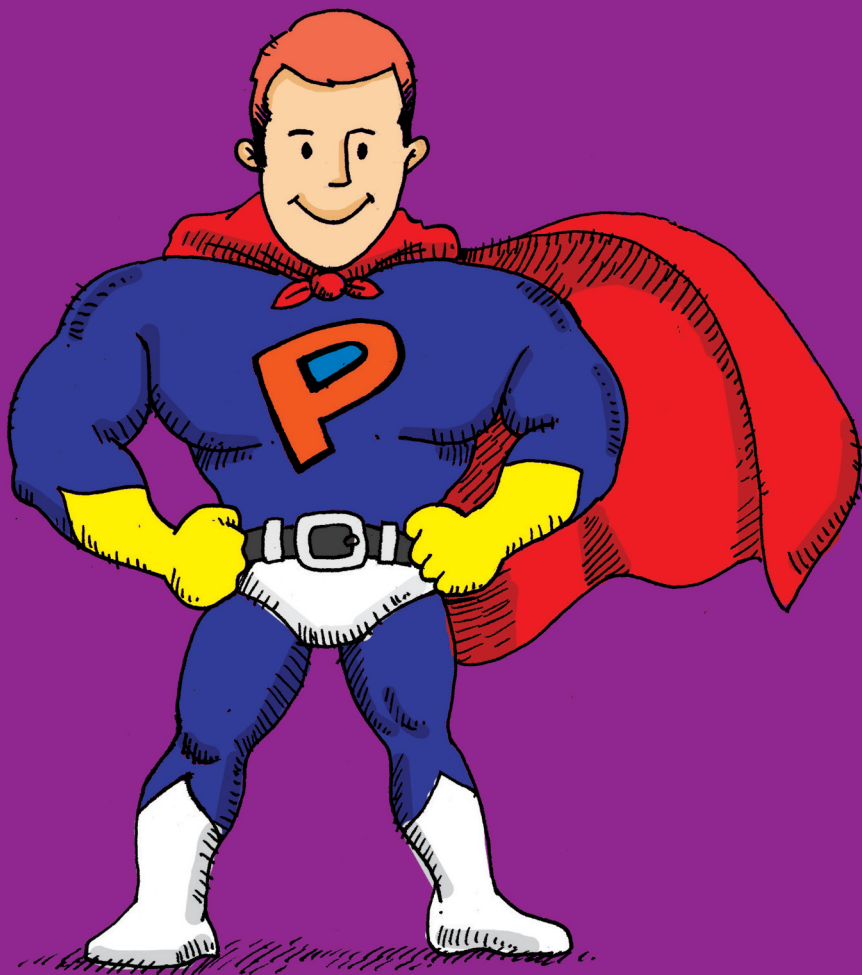
No melhor dos mundos, nós, adultos, seríamos felizes e equilibrados, saberíamos perdoar e poderíamos sempre oferecer amor e segurança para quem depende de nós. Nunca abusaríamos de bebidas, nunca fumaríamos ou tomaríamos calmantes exageradamente.

Na vida real, nós estamos lutando para melhorar, tentando lidar com nossas experiências passadas e estamos longe de ser perfeitos.

De uma maneira ou de outra, os adultos mais importantes na vida de uma criança, seus pais, são modelos de referência para ela. Desde pequenos, eles estão observando e aprendendo nosso comportamento, em todos seus aspectos. Na medida em que nos tornamos pai ou mãe, os erros cometidos não vão atingir somente aquele que o comete, mas também os filhos.

Prevenir o uso de drogas e promover auto-estima de nossas crianças é também lutar para ser uma pessoa melhor, sem deixar de aceitar e amar a pessoa que se é agora, com as limitações que ainda não se conseguiu superar. Nossos filhos vão perceber a sinceridade e o esforço da nossa tentativa de melhorar e vão se beneficiar enormemente quando alcançarmos pequenas vitórias: parar de fumar, não exagerar na bebida, parar de gritar com o marido (ou esposa), organizar melhor o tempo.





## Quando o assunto é álcool

— Posso dar um golinho na sua bebida?

— *Ainda não. Bebida é coisa de adulto, faz mal para criança, mas você vai poder provar quando crescer. Você quer que eu prepare um suco para você?*

\*\*\*

— Por que você bebe cerveja?

— *Eu acho gostoso. Mas eu tenho sempre que tomar cuidado para não beber muito, pois aí eu posso mudar meu jeito de ser.*

\*\*\*

— Mãe, por que esse suco está com gosto tão diferente?

— *Isso não é suco, é batida, é bebida para gente grande. Eu estava distraída e não reparei que deixei aí, perto de você. Mas olhe, nunca é bom tomar a bebida dos outros, sempre tome só a sua.*

\*\*\*

— Por que o tio João começou a andar esquisito e a falar estranho na festa de Natal?

— *Seu tio bebeu muita cerveja e uísque. Quando as pessoas fazem isso elas ficam desse jeito, e no, dia seguinte, ficam com vergonha do que fizeram. O que você achou do jeito dele?*



## Situações que podem desenvolver a auto-estima:

### Ensinando a seu filho seu verdadeiro valor

- Deixe seu filho ajudar em tarefas cotidianas, como colocar a mesa, lavar o carro, arrumar gavetas. Respeite o ritmo dele, elogie o resultado.
- Peça para ele fazer desenhos e pregue o desenho num lugar especial. (cabeceira da cama, escritório)
- Ouça o que ele diz, tente entender e valorizar a maneira como ele percebe o mundo, tente responder, respeitando seu nível de compreensão.
- Evite rir de sua ingenuidade e contar “gracinhas” na frente dos outros como erros de pronúncias, perguntas engraçadas, movimentos desajeitados, tombos.
- Não resolva todas as situações difíceis que seu filho enfrenta, na escola ou em outras situações. Estimule-o a enfrentá-las, mostrando que ele é capaz disso e que você está presente, caso ele precise.



## Parte 2

# Cuidado

Esse sentimento de tranquilidade não é uma dádiva, mas fruto de experiências precoces, de atribuições de papéis na infância, embora nem sempre de modo explícito.

Veja abaixo uma lista de comentários e situações relacionadas a esse tópico e procure criar sua própria lista, com exemplos do seu dia-a-dia para facilitar sua reflexão.

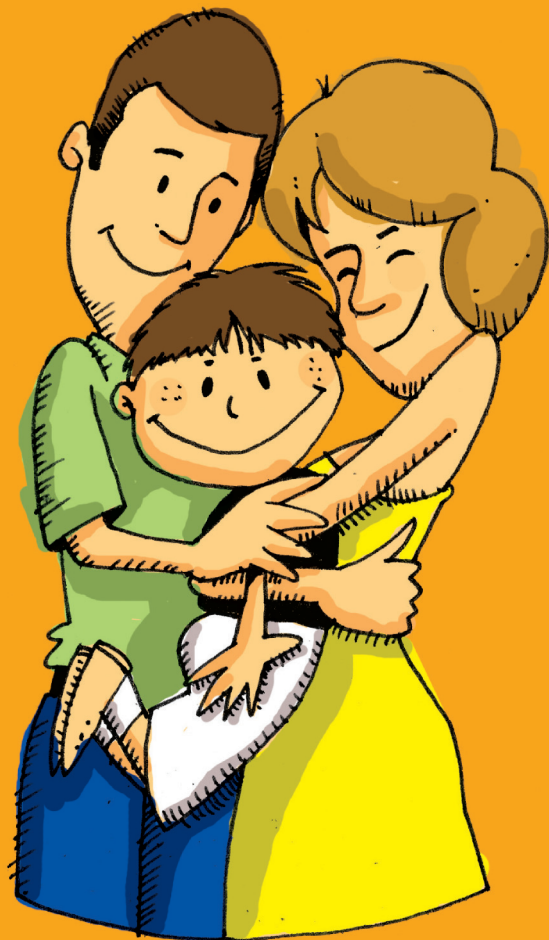
### **Comentários que podem machucar a auto-estima de seu filhos:**

- “Só podia ser você mesmo! Impressionante como tudo que você faz dá errado.”
- “Filho, tira a mão daí que você vai estragar tudo, não adianta que você não consegue.” (quando uma criança tenta ajudar em algo)
- “Será que, algum dia, você vai aprender a se comportar direito, como o seu irmão?”

### **Educando seus filhos para uma vida plena**

Por mais que você acerte nas conversas, nada substituirá uma educação e convivência familiar na qual seus filhos se sintam amados, valorizados e respeitados. Filhos seguros de si mesmos e que se sentem parte importante do coletivo familiar terão maiores chances de não se fascinar pelo consumo de drogas e de ter maior tranquilidade em lidar com a pressão de amigos.





## **Demonstre amor**

Embora o amor que os pais tenham pelos próprios filhos seja inquestionável e óbvio para eles mesmos, nem sempre é percebido com a mesma clareza pelos filhos, principalmente aqueles mais frágeis emocionalmente, ou os mais rebeldes, alvos de constante broncas.

Pais devem dar provas de amor através de gestos (abraços, carinho), palavras (filhote, eu te adoro muito) e de sua presença (física e emocional) na vida de seu filho.

## **Ajude seu filho ter auto-estima**

Nem todos nós, adultos, tivemos a oportunidade de sentir que a gente “valia a pena”, era alguém digno de ser amado pelos outros. Esse sentimento de baixa auto-estima, de incerteza do próprio valor como pessoa, pode vir a implicar numa constante insegurança, numa tendência de querer agradar o outro além do limite razoável para merecer amor e atenção.

No mundo de nossos filhos, essa necessidade de agradar o outro para se sentir aceito pode ser um fator importante para o início e até a manutenção do uso de drogas, cigarros e álcool.

Gostar de si mesmo, ter auto-estima, não tem nada a ver com narcisismo ou egoísmo. É somente aquela tranquilidade interior de que somos dignos de amor, de carinho e amizade, mesmo que nem sempre a gente se comporte da maneira como os outros gostariam.



## Expressando amor

- Quando seu filho fizer alguma coisa errada, que necessita bronca, tente centrar sua reprovação e irritação no comportamento do seu filho e não na pessoa dele. Ou seja, procure transmitir a seu filho que você não gosta do que ele fez, mas que você ainda o ama muito.
- Algumas crianças pequenas, quando contrariadas, dizem que vão morar em outro lugar, que vão fugir de casa. Às vezes, chegam ao ponto de arrumar uma sacolinha, com seu ursinho e sua roupa preferida. Muitos pais acham que a maneira mais efetiva de responder a essa “birra” é ignorar o gesto, deixando a criança perceber que ela não pode ir embora, é vulnerável e depende dos pais (para onde vou? como?). Uma experiência como essa pode ser muito humilhante. Uma forma mais adequada de reagir seria pedir para a criança não ir embora, dizer que sentiria muitas saudades, e aí sim, deixar a criança perceber que ainda não tem mesmo autonomia para sair de casa.
- Evite comentários do tipo: “se eu não tivesse criança pequena eu poderia trabalhar” ou “não vejo a hora do meu filho crescer”, “queria que você fosse bonzinho que nem o Jorginho, que mora ao lado”. Esse tipo de afirmação transmite rejeição a um filho que tanto amamos, pois ele se vê comparado com algo que parece ser melhor e que ele não pode ser, ou seja, tornar-se mais velho de repente ou ser o filho da vizinha e não ele mesmo.
- Expressar amor não significa atender todos os pedidos do filho. Muitos pais, com medo de perder o afeto dos filhos, compram tudo o que ele pede ou deixam que ele decida sempre o que fazer, mesmo que isso seja inconveniente para o bem-estar da família. Mostrar à criança que “ela não pode tudo”, não pode ter tudo e que é capaz de suportar as frustrações é também uma forma de desenvolver a auto-estima e a capacidade de fazer escolhas mais adequadas.





## Incentive a independência

Criança precisa de limite e regras claras, mas também precisa de pequenas oportunidades nas quais possa aprender a tomar decisões. A sensação de autonomia e de capacidade de escolher é um evento muito positivo, num ser humano ainda tão dependente dos outros.

Essa capacidade de tomar decisões será muito útil mais tarde, quando escolhas realmente importantes terão que ser feitas e a possibilidade de monitoramento dos pais será bem menor.

### ABC da independência

- O horário de dormir é estipulado pelos pais. Mas talvez você possa deixar seu filho (ou filha) escolher o pijama.
- As alternativas de atividades são definidas pelos pais, mas talvez seu filho possa ter alguma autonomia de escolha do que fazer depois da escola: “Você quer brincar lá fora ou ler um livro?”. Mais tarde pode até perguntar: “Você gostou de ter resolvido ir brincar lá fora? E amanhã, você vai escolher alguma coisa diferente?”.
- Liberdade supõe responsabilidade pelas conseqüências das decisões tomadas. Não tente minimizar os efeitos negativos das escolhas do seu filho, mas ajude-o a refletir sobre como eles poderiam ter sido evitados.
- Para desenvolver sua autonomia a criança precisa entender também os seus limites. Faça seu filho perceber que não é possível ter todos os seus desejos satisfeitos.