

# Meu **filho** ZERO HORA

Porto Alegre, 23 de junho de 2008 – Nº 200

Agenda cheia não pode ser sua desculpa sempre. Confira 10 sugestões para se tornar mais presente na vida do seu filho



JULIO COBERNO

## Drible o relógio

**F**alta de tempo. Quantas vezes você recorre a essa resposta para justificar ausências, má alimentação, leituras pela metade, sedentarismo ou um desempenho abaixo do esperado? O recurso não deve – ou não deveria – ser utilizado com tanta frequência quando relacionado à criação dos filhos. Criança precisa de rotina, presença, cuidado, constância – e isso não se consegue à distância, uma vez que outra. Mesmo que pais e mães vivam pressionados pelo peso de uma agenda repleta de compromissos, é fundamental que encontrem brechas para participar da vida da criança ou do adolescente.

– Os pais estão preocupados em dar o material. Eles têm que se preocupar mais com a qualidade do tempo passado com os filhos, mesmo que seja curto – orienta a psicóloga Denise Scalamoto Duarte.

O caderno Meu Filho fez uma relação de 10 sugestões para fortalecer as relações em famí-

lia – simples e importantes na mesma medida. Nove delas exigem um investimento de poucos minutos, e uma, inclusive, não cobra mais do que alguns segundos – o suficiente para escrever um bilhete ou mandar uma mensagem de celular. Não é preciso cumprir toda a lista diariamente, mas é interessante que boa parte dos itens se repita, sem o caráter de obrigatoriedade, mas por livre iniciativa.

– São coisas simples, do cotidiano, que podem ser atendidas. Os pais devem acreditar que cada uma dessas situações é importante, precisam encontrar a importância disso para si. O adulto tem que sentir prazer nessas situações, e não simplesmente fazer. Senão não faz muito sentido, se mantêm por um tempo, mas não se perpetua – comenta Daniela Dal-Bó Noschang, psicóloga clínica.

### Café, almoço e jantar

Reunir todos à mesa pode ser uma tarefa difícil de ser cumprida três vezes ao dia, mas é fundamental fazer um esforço para almoçar ou jantar em casa sempre que possível. Se passar o dia fora, tente pelo menos estar presente no café-da-manhã. São momentos importantes para colocar a conversa em dia, saber como vão as coisas na escola, se informar sobre os próximos compromissos. Para quem leva lanche de casa, ter algo preparado pela mãe dá outro sabor à hora do recreio, principalmente a partir dos quatro ou cinco anos.

### Hora do banho

Essa vale para a turminha menor, que ainda precisa dos pais para tomar banho ou pelo menos da supervisão deles no banheiro. É um momento especial para mãe e bebê, pela proximidade e intimidade que podem estabelecer, além da importância do contato com a água, meio em que ele se desenvolveu durante a gestação. Tente organizar sua rotina de forma que o pai ou a mãe consigam estar presentes nesse horário. O mesmo vale para troca de fraldas e mamadeira – é fundamental que você realize essas tarefas sempre que possível.