

CARTILHA PARA PAIS

# Palavras que *Conectam*

7 frases simples — e poderosas — para construir  
a segurança emocional do seu filho por dentro.

## ANTES DE COMEÇAR

# As palavras de hoje são a voz interna de amanhã

Você já parou para pensar em como conversa com você mesmo quando comete um erro? Aquela voz que surge na sua mente — seja ela acolhedora ou extremamente punitiva — **não nasceu com você. Ela foi construída.** A infância é o momento em que o alicerce emocional está sendo moldado. E os tijolos dessa construção são as palavras, os olhares e as reações dos adultos mais importantes da vida de uma criança: **os pais.**

Antes de aprender a ter autoestima, a criança precisa "emprestar" a fé que você tem nela. Antes de aprender a se acalmar sozinha, ela precisa do seu cérebro regulado para se co-regular.

Esta cartilha não é um manual de perfeição. Pais perfeitos não existem — e que bom, porque crianças reais não saberiam o que fazer com eles. Este é um **convite prático** para introduzir pequenos respiros de acolhimento na rotina. Nas próximas páginas, você vai encontrar 7 frases curtas. Elas parecem simples, mas têm o poder de transformar a arquitetura emocional do seu filho.

*Boa leitura. — Analu*

## 01

## FRASE 1 · O DIREITO DE ERRAR SEM MEDO

**"Tá, tudo bem."**

*Quando o erro não precisa custar o amor*

Quando um copo de suco cai na mesa ou um brinquedo quebra por acidente, a primeira reação do corpo da criança é tensionar. Ela olha para você esperando o veredito: o erro dela vai custar o amor e a paciência dos pais? Nem todo erro precisa virar uma bronca ou um sermão de dez minutos. O erro faz parte do processo de aprendizado de quem acabou de chegar ao mundo.

*"Quando você respira fundo e diz 'Tá, tudo bem', você quebra o ciclo do medo."*

**O QUE A CRIANÇA OUVI POR DENTRO**

*"Eu posso falhar e continuar sendo amado. Minha segurança não depende da minha perfeição."*

**NA PRÁTICA**

Limpe o suco junto com ela, sem estardalhaço. Deixe para corrigir o comportamento depois que o susto passar.

## 02

FRASE 2 · A SEMENTE DA PERSISTÊNCIA

**"Vamos tentar de novo?"***Resiliência que nasce do colo, não da cobrança*

Nenhuma criança nasce sabendo persistir diante das frustrações. O impulso natural da infância ao errar é o tédio, a raiva ou a desistência. A persistência não nasce da pressão, da cobrança ou de frases como "você não faz nada direito". Mudar o foco do erro para a próxima tentativa ensina resiliência. Mostra que o caminho não termina no primeiro obstáculo.

*"Ela nasce do colo. Da paciência de quem senta ao lado, no chão, e diz: 'vamos juntos!'."*

**O QUE A CRIANÇA OUVI POR DENTRO**

*"Eu não estou sozinho nas minhas dificuldades. Se falhar, posso recomeçar."*

**NA PRÁTICA**

Divida a tarefa difícil em pedaços menores. Se o quebra-cabeça está difícil, diga: "Vamos tentar achar só as peças azuis primeiro?"

## 03

FRASE 3 · VALIDANDO O CAMINHO

**"Parabéns pelo seu esforço!"***Aplaudir os bastidores, não só a linha de chegada*

Vivemos em uma cultura obcecada por resultados: a nota dez, o gol no jogo, o desenho perfeito. Mas quando elogiamos apenas o resultado final, geramos crianças ansiosas, que têm pavor de tentar algo novo por medo de não serem "as melhores". Elogie a coragem de começar, o esforço de continuar mesmo quando deu vontade de parar, e aquela tentativa bonita que ninguém mais viu.

*"Comece a aplaudir os bastidores."*

**O QUE A CRIANÇA OUVI POR DENTRO**

*"O meu valor está no meu empenho e no meu processo, não apenas no que eu entrego."*

**NA PRÁTICA**

Em vez de apenas "Que desenho lindo!", experimente: "Nossa, vi o quanto você se concentrou para escolher essas cores e terminar esse desenho. Parabéns pelo seu foco!"

## 04

FRASE 4 · ONDE A AUTOCONFIANÇA COMEÇA

**"Você consegue."***A criança acredita em tudo que você diz sobre ela*

A autoconfiança infantil é um espelho. A criança acredita, piamente, em tudo o que os pais dizem sobre ela. Se você diz que ela é "bagunceira", "difícil" ou "esquecida", ela assume isso como identidade. Fale com cuidado e com firmeza. Nos dias em que ela fraquejar, ela vai lembrar da sua voz garantindo que ela era capaz.

*"Quando você olha nos olhos dela e diz 'Você consegue', você está plantando a semente da capacidade."*

**O QUE A CRIANÇA OUVI POR DENTRO**

*"Se a pessoa que eu mais amo no mundo acredita em mim, eu realmente devo ser capaz."*

**NA PRÁTICA**

Diante de um medo, valide e reforce: "Parece alto, né? Mas eu conheço a sua força. Você consegue. Vai no seu tempo."

## 05

FRASE 5 · A CERTEZA DA PRESENÇA

**"Eu estou aqui com você."***Ser âncora na tempestade emocional*

Em momentos de birra, crise emocional ou choro intenso, a nossa tendência é querer resolver o problema logo ou isolar a criança. Mas no meio da tempestade emocional, a criança perde o controle do próprio corpo. Ela não precisa de um julgamento — ela precisa de uma âncora. Às vezes, o melhor conselho é o silêncio acompanhado da presença segura.

*"Dizer 'Eu estou aqui com você' é oferecer o seu equilíbrio para o caos dela."*

**O QUE A CRIANÇA OUVI POR DENTRO**

*"Minhas emoções difíceis não afastam as pessoas que eu amo. Eu sou seguro aqui."*

**NA PRÁTICA**

Sente-se na altura dela durante uma crise. Não force o abraço se ela estiver rígida — apenas fique por perto e repita: "Estou aqui. Quando passar, eu te dou um abraço."

## 06

FRASE 6 · ALIVIANDO O PERFECCIONISMO

**"Você não precisa acertar de primeira."***Aprender tem o tempo dela*

A infância hoje é acelerada. As crianças são cobradas a falar rápido, ler rápido, se comportar como adultos antes da hora. O medo de falhar paralisa. Trazer essa frase para o vocabulário da casa é dar um passe livre para a experimentação. Aprender tem o tempo dela. Errar faz parte do cérebro fazendo novas conexões neurais.

*"Tentar de novo é o que nos faz crescer — não a perfeição na primeira tentativa."*

**O QUE A CRIANÇA OUVI POR DENTRO**

*"O aprendizado é uma jornada, não uma corrida. Eu tenho tempo para aprender."*

**NA PRÁTICA**

Quando ela se frustrar, brinque: "Ué, mas quem disse que precisa dar certo de primeira? Nem os cientistas conseguem! Vamos de novo."

## 07

## FRASE 7 · O AMOR INCONDICIONAL NA PRÁTICA

**"Eu amo quem você é."**

*Ame o ser. Corrija o comportamento.*

O maior erro que podemos cometer é fazer a criança sentir que o nosso amor flutua de acordo com o comportamento dela. Esse tipo de barganha gera adultos dependentes de aprovação e profundamente inseguros. A criança precisa saber que o seu amor é uma rocha. Ele não muda se o dia foi bom ou ruim, se a nota foi alta ou baixa, ou se ela teve uma crise no mercado.

*"Ame o ser, corrija o comportamento."*

**O QUE A CRIANÇA OUVI POR DENTRO**

*"Eu sou amado pelo que sou, não pelo que eu faço para agradar os outros."*

**NA PRÁTICA**

No final de um dia difícil, antes de dormir, diga: "Hoje o dia foi cansativo e nós precisamos corrigir algumas coisas, mas eu quero que você durma sabendo que eu amo exatamente quem você é. Sempre."

## PARA ENCERRAR

## O eco das suas palavras

A infância passa rápido, mas as marcas que deixamos nela duram a vida toda. Mudar a forma como comunicamos não acontece do dia para a noite. Você vai falhar, vai perder a paciência em um dia cansativo, e tudo bem — peça desculpas e recomece. O importante é a consistência, não a perfeição.

Que essas sete frases não sejam apenas palavras escritas neste papel, mas sim o eco que seu filho vai carregar no peito quando crescer e enfrentar o mundo.

*Com afeto, Analu.*



# Cuide de quem cuida. *Sempre.*

---

Este material foi criado com afeto e propósito.  
Compartilhe com outros pais que possam se  
beneficiar dessas palavras.

ANALU COUTO · PSICÓLOGA · CRP 04/68539