

# Vale a pena compartilhar!

*Texto de Luis Rojas Marcos (Médico Psiquiatra) – adaptado*

Há uma tragédia silenciosa que está se desenvolvendo hoje em nossas casas e diz respeito aos nossos filhos. Nossos filhos estão em um estado emocional devastador! Nos últimos 15 anos, os pesquisadores nos deram estatísticas cada vez mais alarmantes sobre um aumento agudo e constante da doença mental da infância que agora está atingindo proporções epidêmicas:

## **As estatísticas:**

- 1 em cada 5 crianças tem problemas de saúde mental;
- Um aumento de 43% no TDAH foi observado;
- Um aumento de 37% na depressão adolescente foi observado;
- Um aumento de 200% na taxa de suicídio foi observado em crianças de 10 a 14 anos.

## **O que estamos fazendo de errado?**

- Pais digitalmente distraídos;
- Pais indulgentes e permissivos que deixam as crianças “governarem o mundo” e sem quem estabeleça as regras;
- Um sentido de direito, de obter tudo sem merecê-lo ou ser responsável por obtê-lo;
- Sono inadequado e nutrição desequilibrada;
- Um estilo de vida sedentário;
- Estimulação sem fim, armas tecnológicas, gratificação instantânea e ausência de momentos chatos.

## **O que fazer?**

Se queremos que nossos filhos sejam indivíduos felizes e saudáveis, temos que acordar e voltar ao básico. Ainda é possível!

Muitas famílias veem melhorias imediatas após semanas de implementar as seguintes recomendações:

- Defina limites e lembre-se de que você é o capitão do navio. Seus filhos se sentirão mais seguros sabendo que você está no controle do leme.
- Oferecer às crianças um estilo de vida equilibrado, cheio do que elas PRECISAM, não apenas o que QUEREM. Não tenha medo de dizer “**não**” aos seus filhos se o que eles querem não é o que eles precisam.
- Fornecer alimentos nutritivos e limitar a comida lixo.
- Passe pelo menos uma hora por dia ao ar livre fazendo atividades como: ciclismo, caminhadas, pesca, observação de aves/insetos.
- Desfrute de um jantar familiar diário sem smartphones ou tecnologia para distraí-lo.

- Jogue jogos de tabuleiro como uma família ou, se as crianças são muito jovens para os jogos de tabuleiro, deixe-se guiar pelos seus interesses e permita que sejam eles que mandem no jogo.
- Envolver seus filhos em trabalhos de casa ou tarefas de acordo com a sua idade (dobrar a roupa, arrumar os brinquedos, pendurar roupas, colocar a mesa, alimentação do cachorro etc.).
- Implementar uma rotina de sono consistente para garantir que seu filho durma o suficiente. Os horários serão ainda mais importantes para crianças em idade escolar.
- Ensinar responsabilidade e independência. Não os proteja excessivamente contra qualquer frustração ou erro. Errar os ajudará a desenvolver a resiliência e a aprender a superar os desafios da vida.
- Não carregue a mochila dos seus filhos, não lhes leve a tarefa que esqueceram, não descasque as bananas ou descasque as laranjas se puderem fazê-lo por conta própria. Em vez de dar-lhes o peixe, ensine-os a pescar.
- Ensine-os a esperar e atrasar a gratificação.
- Fornecer oportunidades para o “tédio”, uma vez que o tédio é o momento em que a criatividade desperta. Não se sinta responsável por sempre manter as crianças entretidas.
- Não use a tecnologia como uma cura para o tédio ou ofereça-a no primeiro segundo de inatividade.
- Evite usar tecnologia durante as refeições, em carros, restaurantes, shopping centers. Use esses momentos como oportunidades para socializar e treinar cérebros para saber como funcionar quando no modo “tédio”.
- Ajude-os a criar uma “garrafa de tédio” com ideias de atividades para quando estão entediadas.
- Estar emocionalmente disponível para se conectar com as crianças e ensinar-lhes autorregulação e habilidades sociais.
- Desligue os telefones à noite quando as crianças têm que ir para a cama para evitar a distração digital.
- Torne-se um regulador ou treinador emocional de seus filhos. Ensine-os a reconhecer e gerenciar suas próprias frustrações e raivas.
- Ensine-os a dizer palavras de gentileza, a se revezar, a compartilhar sem se esgotar de nada, a agradecer e agradecer, reconhecer o erro e pedir desculpas (não forçar), ser um modelo de todos esses valores.
- Conecte-se emocionalmente – sorria, abrace, beije, faça cócegas, leia, dance, pule, brinque ou rasteje com elas.

“As armas não matam, o que mata é a ausência de AMOR.”