








Construir e manter um ambiente seguro e tranquilizador. 

Passar tempo de qualidade, mostrar afeto, elogiar, responder de forma adequada às necessidades da criança. 

Organizar formas intuitivas para aprender; mostrar-se disponível; valorizar a criança; educar para a autonomia. 

Estabelecer regras e limites; organizar rotinas e orientar comportamentos. 

Tire tempo para si; peça ajuda; estabeleça relações positivas. 

## Parentalidade

(parental + idade)

1. Qualidade do que é parental.
2. Estado ou condição de quem é pai ou mãe. (ex: direitos de parentalidade).

### Parentalidade Positiva

É necessário criar as condições para que as crianças possam desenvolver as suas **CAPACIDADES** de forma mais completa possível, tanto dentro como fora da **FAMILIA**.

Não nascemos pais e mães, **tornamo-nos pais e mães ...**

*Para Lembrar:*

*A parentalidade constrói-se com diversos ingredientes, tais como:*

- *Comunicação positiva, afeto e elogio;*
- *Autoccontrolo;*
- *Consistência, firmeza, assertividade e segurança;*
- *Limites e rotinas;*
- *Negociação;*
- *Expectativas realistas: cada criança é um ser único e individual que pensa e age de maneira diferente;*
- *Nenhum pai/mãe é Perfeito(a)!*

# Parentalidade POSITIVA

Educar Para a Felicidade



Rua Diogo de Silves Lj. 33 b e 35 a  
1400-107 Lisboa  
Telf. 21 241 61 66  
cpcj.lisboaocidental@cnpdpcj.pt  
cpcjlisboaocidental@msn.com

Crianças Felizes, Adultos Felizes