

filhos à noite, da mesma maneira que durante o dia. Os bebés precisam da garantia de terem pais amáveis para se sentirem seguros durante a noite. Devemos seguir rotinas noturnas consistentes e respeitar os seus despertares (que podem ser frequentes) com amabilidade, respeito e paciência.

7 - PRATICAR A DISCIPLINA POSITIVA

A disciplina deve sempre ser empática, amorosa e respeitadora, visando o autocontrolo e a autodisciplina. Quando a situação sai fora de controlo, não gritar, não humilhar e não bater é o início para educar com respeito. Educar positivamente requer uma autoavaliação constante, uma procura de alternativas com a intenção de oferecer orientação. Optar por dar uma segunda oportunidade, fazer uma pausa com a criança ou refletir sobre o problema podem ser algumas das soluções.

8 - MANTER O EQUILÍBRIO ENTE A VIDA PESSOAL E A VIDA FAMILIAR

As necessidades de todos são importantes e devem ser atendidas sempre que possível.



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)
Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)
Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)
Ana Cachapa (Assistente Social)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E
ACONSELHAMENTO PARENTAL

CRIAR COM APEGO



PRÓXIMO TEMA:
REGRESSAR À ESCOLA

81 COLEÇÃO
DESENVOLVIMENTO

JULHO - AGOSTO 2016

Aquando do planejamento para acolher uma criança em família muitos pais sentem a necessidade de se documentarem com o melhor da literatura sobre o assunto. Existe um universo infinito de informações sobre gestação, parto e educação. Várias são as opções que cada um pode escolher para se orientar, sendo a "Criação com Apego" uma das correntes de pensamento existentes.

Numa sociedade que incentiva o desapego, a independência emocional, é de se esperar que muitas pessoas rejeitem a Criação com Apego só pelo nome. Contudo o seu maior objetivo é promover práticas de criação que criam vínculos emocionais fortes e saudáveis entre pais e filhos.

Enraizada na teoria do apego, a Criação com Apego foi estudada amplamente, durante mais de 60 anos, por investigadores de psicologia e desenvolvimento infantil e, mais recentemente, por investigadores que estudam o desenvolvimento do cérebro. Estes estudos revelaram que os bebés nascem com fortes necessidades de ser alimentados e de permanecer fisicamente próximos do cuidador principal, normalmente a mãe, durante os primeiros anos de vida. Reconhecem ainda que o desenvolvimento emocional, físico e neurológico da criança é amplificado quando as necessidades básicas são atendidas consistentemente e apropriadamente. Estas necessidades podem ser resumidas a: proximidade, proteção e previsibilidade.

Criação com Apego é, no essencial, um termo dado a um conjunto de 8 ferramentas que ajudam os pais a criar vínculos com os seus filhos, através do atendi-

mento consistente e amoroso das necessidades da criança, a saber:

1 - PREPARAR A GESTAÇÃO, NASCIMENTO E CRIAÇÃO

Este é o primeiro passo na criação de um vínculo forte com a criança. Tomar decisões informadas sobre o nascimento, cuidados com o recém-nascido e práticas de criação são um investimento essencial no relacionamento com apego entre pais e filhos.

2 - ALIMENTAR COM AMOR E RESPEITO

Os reflexos de procura, sucção e choro evoluíram para garantir uma proximidade da mãe ou outro cuidador, de quem o bebé possa depender para atender às suas necessidades intensas. Quanto mais os pais aprendem a identificar e responder às necessidades dos bebés, mais forte será o vínculo emocional seguro entre pais e filhos.

A amamentação é o método de alimentação infantil que, por excelência, satisfaz as necessidades nutricionais e emocionais do bebé. Familiarizando-se com os comportamentos da amamentação, e simulando-os quando estiver a alimentar o bebé com o biberão, proporciona também condições favoráveis ao vínculo emocional seguro. Com os filhos mais velhos os pais devem continuar a respeitar os sinais que os seus filhos dão de fome, oferecer alimentos saudáveis, modelar hábitos alimentares saudáveis, e fazer dos momentos de refeição também momentos para o amor e a união.

3 - RESPONDER COM SENSIBILIDADE

Construir um vínculo forte com um bebé envolve não apenas responder consistentemente às suas necessida-

des físicas, mas também passar tempos agradáveis interagindo com ele, atendendo às suas necessidades emocionais. Dar colo e interagir com frequência aumenta o vínculo seguro. Os bebés e crianças requerem empatia e respeito pelos seus sentimentos, para aprenderem a sentirem-se seguros e protegidos.

4 - USAR O CONTATO AFETIVO

O contato afetivo (colo, contacto pele-a-pele, amamentação, abraços, aconchegos, carinhos nas costas, massagens, etc) ajuda a responder às necessidades do bebé de contato físico, afeição, segurança, estímulo e movimento, estimula as hormonas do crescimento, melhora o desenvolvimento intelectual e motor e ajuda a regular a temperatura do corpo, batimentos cardíacos e padrões de sono. Mesmo quando a criança cresce as suas necessidades de permanecer em contato através do toque continuam muito fortes.

5 - PROMOVER UM CUIDADO CONSISTENTE E AMOROSO

Os bebés e as crianças pequenas têm uma necessidade intensa da presença física de um cuidador amável, consistente e recetivo: idealmente um dos pais. Se nenhum dos pais pode ser um cuidador a tempo integral, então a criança precisará de alguém que não seja apenas amoroso e consistente, mas alguém que tenha formado uma ligação com ele e que dê cuidado conscientemente, de maneira a que o relacionamento seja fortalecido.

6 - GARANTIR UM SONO SEGURO, FÍSICA E EMOCIONALMENTE

Os pais devem atender às necessidades dos seus