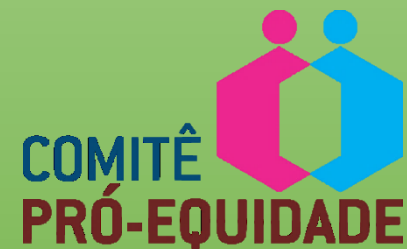


PAIS que CUIDAM

Guia de Paternidade Responsável



PAIS que CUIDAM

Guia de Paternidade Responsável



1. Tempo

Dedique tempo aos seus filhos e filhas. Faça planos, brincadeiras, passeios e separe tempo na sua agenda exclusivamente para essas atividades, pois nunca vão esquecer desses momentos juntos.



2. Afeto

Não esconda seu carinho. A maioria dos homens cresceram em uma cultura na qual não era costume o pai demonstrar afeto e participar da criação dos filhos e filhas. Seu carinho e aceitação ajudam as crianças a desenvolverem uma boa autoestima.



3. Educação

Leia com e para os seus filhos e filhas. Ensine o amor pela leitura ainda durante a infância e os ajude com atividades escolares. Acompanhe seu desenvolvimento de perto e esteja sempre presente.

4. Saúde

Cuidar da saúde dos filhos e filhas também é responsabilidade dos homens. Mas não deixe de lado a sua própria. Faça exames periódicos, adote hábitos saudáveis, cuide da sua saúde mental e elimine comportamentos de risco.

5. Exemplo

Ensine com o seu exemplo. Suas ações falam mais do que palavras. Seus filhos e filhas imitarão seu comportamento querendo ou não. Por isso, seja consciente do que faz e do que fala.

7. Consciência

Além de se dedicar aos seus filhos e filhas, é importante que eles vejam que você respeita a mãe deles, em qualquer circunstância. Aprenda a dividir com ela as tarefas domésticas.



9. Responsabilidade

Ensine-os desde cedo a encarar suas responsabilidades como cidadãos e cidadãs, a respeitar a diversidade. Pais e mães tem um papel fundamental na redução de todas as formas de discriminação e violência (racismo, homofobia, feminicídio, assedio, machismo, desigualdade, etc).

6. Sem violência

Eduque através do diálogo e comunique-se de forma positiva. Deixe eles saberem que podem confiar em você. O castigo físico não ensina respeito e reproduz ciclos contínuos de violência.

8. Envolver-se

Aproveite o tempo que vocês têm juntos. Transforme qualquer situação em uma oportunidade a mais de compartilhar valores como: gratidão, honestidade, solidariedade, igualdade, equidade, afeto, amor, respeito, etc.

