

## Textos para reflexão

**Padre Fabio de Melo**

“Cansado e perplexo com tantas baboseiras e falsas justificativas para atrocidades que ainda nos surpreendem todos os dias...

Os meninos não mataram porque o porte de arma é um projeto do atual governo. Os meninos não mataram porque jogavam jogos violentos. Os meninos não mataram porque a escola foi omissa. Os meninos não mataram porque sofreram Bullying...

Eles mataram porque as famílias estão desestruturadas e fracassadas, porque não se educa mais em casa, não se acompanha mais de perto, a tecnologia substituiu o diálogo, presentes compram limites, direito e deveres e não há o conhecimento e respeito a Deus.

Precisamos parar de nos omitir, de transferir culpas. A culpa é minha, é sua, de todos nós!

“A violência é o desdobramento de carências afetivas, da necessidade de ser visto e notado, ainda que da pior maneira”.

As armas não matam, o que mata é a ausência de AMOR!!!

## **Há uma tragédia silenciosa em nossas casas**

**Luis Rojas Marcos  
Médico Psiquiatra**

Há uma tragédia silenciosa que está se desenvolvendo hoje em nossas casas e diz respeito às nossas joias mais preciosas: 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 criança 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 está acontecendo e o que estamos fazendo de errado?**

As crianças de hoje estão sendo estimuladas e superdimensionadas com objetos materiais, mas são privadas dos conceitos básicos de uma infância saudável, tais como:

- Pais emocionalmente disponíveis
- Limites claramente definidos
- Responsabilidades
- Nutrição equilibrada e sono adequado
- Movimento em geral, mas especialmente ao ar livre.
- Jogo criativo, interação social, oportunidades de jogo não estruturadas e espaços para o tédio.

### **Em contraste, nos últimos anos as crianças foram preenchidas com:**

- Pais digitalmente distraídos
- Pais indulgentes e permissivos que deixam que as crianças “governem 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** vêem 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 as crianças 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 sua idade (dobrar a roupa, arrumar 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 (4-5 anos). 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 idéias de atividade para quando estão entediadas.
- Estar emocionalmente disponível para se conectar com crianças e ensinar-lhes auto regulação 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 raiva.
- Ensine-os a dizer olá, 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.