

A close-up photograph of a hand, likely belonging to a child, with fingers slightly curled. The skin is light-colored and shows fine details of the texture and ridges. The background is dark, making the hand stand out. Overlaid on the center of the hand is the text "Desvendando o Universo Infantil" in a clean, black, sans-serif font.

Desvendando o  
Universo Infantil



# **Tabela de conteúdos**

## **Prefácio Capítulo 1:**

**Noções básicas de saúde mental das crianças**

## **Capítulo 2:**

**Nutrir positividade e confiança**

## **Capítulo 3:**

**Reconhecer o comportamento alterado em  
seu filho**

## **Capítulo 4:**

**Sobre defeitos congênitos**

## **Capítulo 5:**

**Sobre distúrbios de comportamento**

## **Capítulo 6:**

**Jogos de saúde mental para crianças**

## **Capítulo 7:**

**Certifique-se de cuidar de si mesmo também**

**Resumindo**

## Prefácio

Muitas vezes é mais fácil reconhecer as necessidades físicas de uma criança no sentido de fornecer adequadamente alimentos nutritivos, água, aconchego e assim por diante. Quando se trata da saúde mental da criança, os pais podem não ter tarefa fácil. A percepção de uma criança mentalmente saudável pode não ser tão óbvia quanto sua condição ou necessidades físicas, assim os pais teriam que ser conhecedores no assunto de desenvolvimento da saúde mental antes mesmo de tentar compreender o progresso da criança. Obtenha todas as informações que você precisa aqui.



## **Saúde mental das crianças**

O que você precisa saber sobre o estado mental das crianças  
A condição ideal de saúde mental é onde a criança é capaz de pensar claramente em ambientes sociais e aprender novas habilidades para se adaptar às necessidades circundantes da época e também estar confortável com o desenvolvimento de sua própria autoconfiança, alta autoestima e visão acertadamente saudável na vida.



# O básico

Na busca de compreender e proporcionar bem para o crescimento mental ideal da criança, os pais devem ser capazes de fornecer elementos como amor incondicional dos membros da família, ensinando autoconfiança e altos padrões de autoestima, dispendo tanto tempo possível com a criança para incentivar a interação social e o crescimento de modo que a criança seja confortável em saber estender o mesmo à outras novas adições sempre e onde quer que seja introduzida. Ao aproveitar o tempo para interagir mais com a criança através do brincar e outros meios de interação, os pais também serão capazes de incentivar a criança a aprender a aceitar orientações e incentivos de outras fontes, como de professores e cuidadores de apoio. Eles também ajudarão a criança a identificar um ambiente seguro para interagir com outras pessoas. Com a orientação e disciplina apropriadas, a criança poderá fazer todas as várias escolhas necessárias para o crescimento ótimo e bem-estar mental.

Autoestima muitas vezes está ligada ao processo de pensamento, que é um ingrediente importante no desenvolvimento do comportamento positivo e confiante de uma criança e perspectivas estimulantes. Este será também o fator contribuinte para o crescimento mental e adaptabilidade social correspondente da criança.



## **Autoestima**

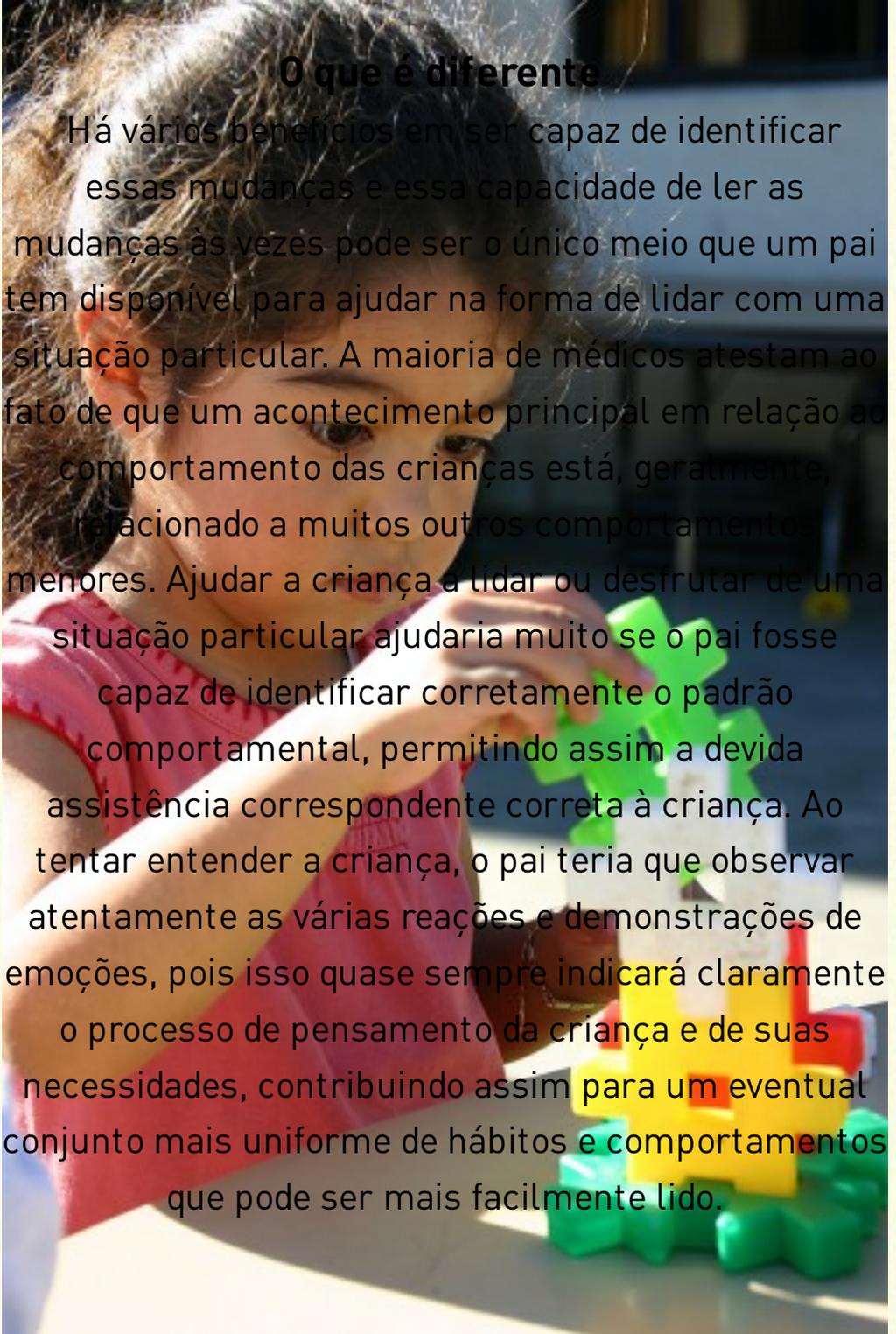
Uma das principais contribuições que os pais podem fazer para o desenvolvimento no processo de crescimento de uma criança seria garantir que há também de atitudes positivas, de estimulação usando amor, cuidado e respeitos como base para criar uma criança confiante e sociável. Quando uma criança é ensinada a olhar para si mesma e aprender a aceitar e gostar do que vê olhando para si mesmo, então o caminho para aprender a confiança será estabelecido. Fazer a criança compreender, como é importante aceitar-se, e escolher somente melhorias positivas a fazer se houver uma necessidade para mudanças, deve ser parte do processo de consolidação fornecido pelos pais.

É importante tomar sempre o momento e o problema reforçar a necessidade de construir uma atitude forte da confiança do auto na criança, e esta pode ser feita com muitos comentários e incentivos positivos. Mesmo tão cedo quanto a fase de infância, o pequeno será capaz de perceber a sua autoestima quando as respostas adequadas são dadas aos seus vários clamores diferentes. As crianças também, eventualmente, incorporam para si esses hábitos, e assim eles aprendem a fazer as coisas de acordo com o que é aceitável, desfrutando então, do carinho positivo e louvor que vai ajudar a construir também os seus níveis de confiança.

Os pais devem estar atentos à todas as mudanças em testes padrões para o comportamento uma criança, pois estes podem indicar e/ou fornecer informações significativas sobre o que realmente está a se passando na mente da criança e assim em seu mundo.

## O que é diferente

Há vários benefícios em ser capaz de identificar essas mudanças e essa capacidade de ler as mudanças às vezes pode ser o único meio que um pai tem disponível para ajudar na forma de lidar com uma situação particular. A maioria de médicos atestam ao fato de que um acontecimento principal em relação ao comportamento das crianças está, geralmente, relacionado a muitos outros comportamentos menores. Ajudar a criança a lidar ou desfrutar de uma situação particular ajudaria muito se o pai fosse capaz de identificar corretamente o padrão comportamental, permitindo assim a devida assistência correspondente correta à criança. Ao tentar entender a criança, o pai teria que observar atentamente as várias reações e demonstrações de emoções, pois isso quase sempre indicará claramente o processo de pensamento da criança e de suas necessidades, contribuindo assim para um eventual conjunto mais uniforme de hábitos e comportamentos que pode ser mais facilmente lido.



A criança também aprenderá a enxergar nos pais, seus principais exemplos, observando as diferentes reações e o padrão comportamental dos pais e, em alguns casos, optando por imitá-los com o máximo de semelhanças possível. Portanto, tomem muito cuidado em como seus filhos exibem seus próprios padrões comportamentais e estejam constantemente conscientes das capacidades das crianças e compreensão dos níveis de cópia de tais comportamentos. Através de tais observações, os pais serão capazes de lidar melhor com as diferentes variantes em relação aos padrões de comportamento, como por exemplo, uma criança forte, uma criança que precisa ser competitiva sempre, uma criança que precisa de muito incentivo e fornecer as lições correspondentes, conforme necessário.

Todos os pais estão preocupados com os vários aspectos das crianças e isso geralmente começa desde o momento da concepção, e geralmente nunca termina. Talvez uma das primeiras preocupações seria sobre eventuais defeitos congênitos com os quais a criança pode nascer e como lidar da melhor forma possível.



## O que pode acontecer

Defeitos congênitos são geralmente definidos como quaisquer anormalidades predominantes de estrutura, função ou metabolismo corporal que podem ou não ser óbvias no momento do nascimento.

Para as anormalidades mais óbvias, as equipes de apoio relevantes poderão ajudar os pais a aprender a lidar com o defeito congênito ou ajudar a explorar todas as opções disponíveis, se houver, para corrigir o defeito assim que for permitido. Os defeitos estruturais ou metabólicos seriam focados principalmente em partes específicas do corpo que estão faltando ou deformadas de alguma forma, o que pode ser causado por algum problema com a química do corpo que foi incapaz por algum motivo de realizar todos os processos envolvidos na gestação. Estes defeitos incluem geralmente casos da espinha bífida, do palete da fenda, do pé do clube e do quadril deslocado congênito e muitas outras possibilidades.

Os defeitos causados pelas infecções congênitas geralmente podem resultar em anormalidades quando a mãe é acometida por infecção antes ou durante a fase de gravidez.

Essas infecções causarão os defeitos congênitos e podem ser na forma de rubéola, citomegalovírus, sífilis, toxoplasmose, encefálica equina venezuelana, parvo vírus e catapora. O período de gravidez é geralmente um estágio onde as precauções devem ser tomadas para limitar as possibilidades da mãe que tem que lidar com a ofensiva dos decesses que puderam ter efeitos muito prejudiciais no feto. Infelizmente, esta presença de deformidade nem sempre é devido a alguma infecção pois até mesmo pais aparentemente saudáveis, às vezes têm filhos com deformidades aparentes.

Todas as crianças em um momento ou outro têm alguma forma de problemas comportamentais, é principalmente uma norma bastante aceitável que a maioria dos pais são geralmente capazes de lidar com eles. No entanto, quando um padrão de comportamento específico se torna consistente e destrutivo, a ajuda deve ser uma espécie de compreensão e retificação da situação para que todas as partes sejam capazes de lidar.



Comportamento Os distúrbios comportamentais mais comuns e não realmente ameaçador ou excessivamente prejudicial incluem atitudes de crianças ativas entrando em travessuras, brincadeiras, sendo ocasionalmente rebeldes e outros padrões de comportamento mais suaves. No entanto, quando esses padrões aparentemente mais suaves assumem uma narrativa mais grave e sinistra de negatividade, então ele não pode mais ser pensado como normal, mas agora deve ser encarado como distúrbio de comportamento. Os sinais de alerta mais comuns de tal comportamento negativo e muitas vezes destrutivo seriam prejudicar ou ameaçar a si mesmos, animais de estimação ou outros, gerenciando ou destruindo propriedades, mentindo ou roubando, não indo bem academicamente e até mesmo faltando à escola, fumando precocemente, consumo de álcool e drogas, atividade sexual precoce, birras e discussões frequentes e hostilidade consistente em relação à figuras de autoridade.

Todas as situações narradas acima significariam certamente uma criança necessitando de ajuda e, os pais, sentindo-se quase sempre perdidos em como lidar com tais situações. A confusão e a raiva sentidas de ambos os lados devem ser tratadas adequadamente para que o progresso possa ser feito para tentar superar essa negatividade e ajudar a criança a aceitar a ideia de ajuda com o objetivo de recuperar um comportamento mais calmo e melhor com o que os outros possam viver. Pesquisas recentes têm sido capazes de mostrar que nem sempre são circunstâncias externas que contribuem para os padrões de comportamento negativo, mas às vezes pode ser devido a algum transtorno no cérebro. Falta de certos compostos químicos ou simplesmente os desequilíbrios de compostos químicos no cérebro pode ser uma das causas para o comportamento que está sendo experimentado, portanto, a necessidade de explorar essa possibilidade também existe.

Trabalhar com crianças que têm problemas de saúde mental pode ser bastante desafiador e acrescenta-se a isso a complicação de que a maioria dessas crianças não está disposta e aberta para a ajuda que está sendo dada devido à condição mental. Portanto, usar jogos como um fator estimulante seria uma ferramenta boa e encorajadora para começar.



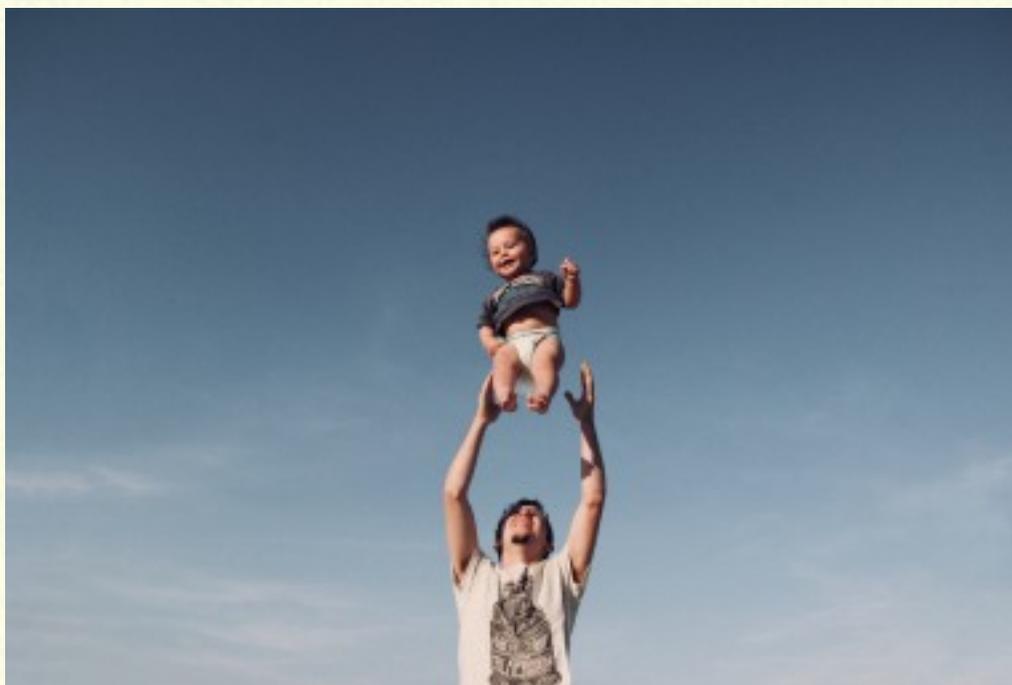
# Algumas dicas

Estes jogos podem ser facilmente adquiridos e comprados on-line ou em qualquer loja de jogos. Devido à variedade disponível os pais teriam que considerar a condição mental da criança e o que poderia estimulá-la a melhor maneira possível. Nem sempre é necessário comprar esses jogos, pois alguns podem ser feitos à mão ou invenção apenas de alguma imaginação intuitiva para atender às necessidades do momento. Jogos de tabuleiro e cartas são geralmente uma boa maneira de estimular a mente. Estes jogos de tabuleiro são geralmente projetados especificamente para resolver os problemas de saúde mental que a criança pode estar enfrentando, como depressão, problemas de autoestima, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e muitos mais.

Estes jogos de tabuleiro também podem ser usados a partir de um ângulo terapêutico que incentiva a criança a se envolver sem ser pressionado e enfrentar a condição de saúde mental real de frente. Também pode contribuir para ajudar a prática infantil no sentido de melhorar suas habilidades sociais, algo que a maioria das crianças problemáticas de saúde mental se coíbe de fazer. Isso também acabará por ajudar a melhorar os problemas de autoestima que a criança pode estar passando. Os pais também podem usar jogos tradicionais, mas com a característica adicional de permitir a criança fazer uma declaração positiva sobre si mesmos a cada turno que eles jogam. Jogos de estratégia também podem ser ferramentas particularmente úteis, pois também ajudam a construir a autoconfiança da criança durante o curso de melhorar a habilidade de resolução de problemas e melhorar o trabalho como equipe.

## **Certifique-se de cuidar de si mesmo também**

O exercício expresso na forma de caminhar, correr, andar de bicicleta ou nadar é recomendado. Se você está acima da idade de cinquenta anos, correr não é recomendado, pois vai colocar uma pressão sobre suas articulações, especialmente nos joelhos. A natação é a melhor forma de exercício para todas as faixas etárias e você pode fazer isso a qualquer hora do dia. Apenas meia hora de natação é suficiente.



## **Ele leva você também**

Nosso corpo requer uma certa quantidade de descanso por dia. Quando você tem uma criança com você, você se encontrará facilmente cansado devido à tensão de certificar-se que a criança está alimentada, segura e descansada. Você vai ficar de prontidão a todas as horas para cuidar da criança. Todas essas atividades vão colocar uma limitação em você e fazer com que se sinta cansado. Tente descansar o suficiente sempre que possível. Mesmo meia hora de sono vai fazer-lhe bem. Outro fator para manter-se física e mentalmente saudável é a nutrição adequada. Garanta que você obtenha toda a nutrição na forma de vitaminas, fibras, carboidratos e proteínas em refeições equilibradas e suplementos. Estes alimentos e suplementos irá garantir que seu corpo receba o que precisa e isso, por sua vez, manter a mente saudável e afiada.

# Resumindo

A fim de dar ao seu filho a melhor saúde e cuidados mentais possíveis, você tem que estar fisicamente e mentalmente saudável para fazê-lo. Quando você não está cem por cento, seu estado mental e físico não será capaz de monitorar e reconhecer qualquer desvio de sociabilidade física e mental do seu filho. É por isso que é importante que você tenha um equilíbrio adequado entre exercício, descanso e nutrição para manter um bom estado físico e mental e contribuir para o desenvolvimento saudável de seu(s) filho(s).

