

7 formas de viver a maternidade atípica com leveza

DEMONSTRE SEU AMOR

Com palavras e ações. Crianças autistas tem mais dificuldade em entender sutilezas

PARE E RESPIRE FUNDO

Quando vemos um comportamento inadequado do nosso pequeno, temos o impulso de falar, gritar ou agir mas isso pode piorar a situação. Então, respire fundo 3x e se acalme antes de abordar seu filho

DEIXE SEU FILHO BRINQUE DO JEITO DELE

Já imaginou passar 24 horas por dia tendo que aprender a fazer alguma coisa? Estressante, né? Então, de vez em quando, apenas deixe seu filho brincar em paz

DESLIGUE A TV E ASSISTA SEU FILHO

Apenas observe seu filho em cada atividade e em cada brincadeira e você vai entendê-lo bem melhor

DEIXE SEU FILHO SABER QUE VOCÊ O ACEITA COMO ELE É

"Eu te amo do jeitinho que você é!"
Use e abuse dessa frase

ENTENDA QUE NEM TODOS VÃO ENTENDER

Você tem 2 escolhas aqui: eduque as pessoas com o que você sabe ou ative o f*oda-se mesmo e foque no seu filho!

TENHA UMA PSICÓLOGA PARA CHAMAR DE SUA

Cuide da sua saúde mental. As demandas da maternidade atípica são desafiadoras e você precisa - e merece - ser cuidada também