



# Calendário da Parentalidade

Abril 2018

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



1

Dia de Páscoa!  
Façam um desenho em família.

2

Antes de ralhar, pare para respirar: ajuda a pensar e a acalmar.

3

Diga-lhe que acredita e confia nele(a).

4

Conte-lhe uma história antes de dormir.

5

Ensine-o(a) a aceitar os erros e a gerir expectativas.

6

Abrace-o(a) várias vezes por dia.

7

Façam um bolo em conjunto.

8

Escrevam um postal aos avós, tios, primos...

9

Deixe-lhe um bilhete carinhoso na mochila.

10

Confie em si enquanto pai/mãe.

11

Se sentir que errou, peça desculpa.

12

Durante uma birra, experimente abraçá-lo(a).

13

Fale-lhe sobre a importância de ser solidário.

14

Revejam fotos de família.

15

Saiam para fazer um piquenique.

16

Conversem sobre como correu o dia.

17

Não o(a) castigue, responsabilize-o(a).

18

Escolham um brinquedo ou uma peça de roupa para doar.

19

Escute-o(a) e valorize as suas ideias.

20

Cumpra e ensine-o(a) a cumprir o que prometeu.

21

Dia sem tecnologias. Façam jogos em família.

22

Procurem imagens nas nuvens.

23

Hoje é dia do Livro! Leiam um livro em conjunto.

24

Ensine-o(a) a saber escutar.

25

Aproveite o feriado e façam uma atividade ao ar livre.

26

Dedique-lhe tempo de qualidade.

27

Atribua-lhe tarefas domésticas simples.

28

Assistam a um filme em família.

29

Hoje é dia Mundial da dança. Cantem e dançam.

30

Estenda este desafio ao resto do ano!

