

2 revistas por apenas  
R\$ 3,50

a semana em

# Anamaria

anamaria.uol.com.br

## QUAL O ÓLEO PERFEITO PARA SEU CABELO?

Rícino, coco, argan...  
Um deles é feito pra você

## Ginástica pra quem está na 3ª idade

E mais:

Solange Frazão conta quando ganhar peso é uma boa ideia

## MÃE AOS 40!

Letícia Isnard, a Simoa de *Liberdade, Liberdade*, fala sobre essa fase

## 3 dicas matadoras do churrasco perfeito

Ensinamos até a escolher o carvão ideal

## Guia do ciclo menstrual

O que acontece com seu corpo em cada faixa etária

## AS PLANTAS QUE MELHORAM A VIDA

Receitinhas naturais inspiradas na Ceci (Luci Pereira) de *Velho Chico*

## Dieta da vitamina C

## PERCA 6 KG EM 10 DIAS

Com ingredientes baratos, que ainda afastam a gripe

## ADEUS, DOR NO OMBRO!

Passo a passo do milagroso alongamento que você faz no trabalho em 5 minutos

## Não será muito cedo pra isso?

Saiba a hora certa de deixar seu filho fazer as coisas sozinho

## LINGERIE DA MODA

A PARTIR DE R\$ 22 (O CONJUNTO!)

*Renda colorida vem aí com tudo!*





# Será que já está na hora?!

Sair sozinho por aí, ganhar uma mesada, ter o próprio celular... Descubra se esse é o momento de dar mais liberdade para seu pequeno **Ana Bardella**

**A**inda ontem ele não saía de casa sem pegar na sua mão. Mas de uns tempos pra cá está crescendo, tomando decisões por conta própria e ganhando responsabilidade. Por outro lado, de vez em quando parece tão frágil... Será que está pronto pra tudo isso? Pode apostar que esse dilema já passou pela cabeça de qualquer mãe. "Alguns pais tendem a negar mais coisas, pois querem colocar

o filho em uma redoma. Outros sentem dificuldade de dizer não, não entendem que a frustração é benéfica para as crianças. É preciso encontrar um meio-termo", explica Heloísa Capelas, diretora do Centro Hoffman no Brasil. Veja as dicas da especialista em Autoconhecimento e Inteligência Comportamental para avaliar o momento ideal de as crianças receberem mais autonomia:

*"Quero dormir na casa do meu amigo"*

## A primeira noite longe da família

Antes dos 7 anos, as crianças não têm exatamente amigos – têm "parceiros de brincadeiras". A partir dessa idade é que a afinidade começa a falar mais alto e esse tipo de relação se estabelece. Geralmente, é nessa fase que os convites para dormir fora começam a pipocar também. Se ele vier pedir sua autorização para isso, ligue para os pais do amiguinho em questão e verifique se estão cientes e se tudo está

dentro dos conformes. Deixá-lo ir é a única forma de saber se essa será uma experiência positiva ou não. Na volta, tenha um longo papo com ele. Faça perguntas instigantes para saber dos detalhes – "você riram?", "sentiu medo em algum momento?", "voltaria lá?" Converse com os pais da outra criança também, para saber o outro lado da história. Foi bacana? Retribua o convite mais tarde.

Filhos tímidos: se até os 10 anos não pintar convite, pergunte a ele se deseja chamar alguém para dormir em casa. Fazer a intermediação ajuda o pequeno a conquistar amigos!

*"Posso ir ao shopping sozinho?"*

## A hora de sair desacompanhado

Para a criança aprender a andar na rua, é necessário os pais fazerem isso com ela. Se ela só tem liberdade quando está dentro dos portões do prédio, não saberá se posicionar na faixa de pedestres ou esperar os faróis

*"Mãe, me dá um celular?"*

## O momento certo de se conectar

A pergunta a se fazer é: para que ele precisa do aparelho? Para dar notícias durante o dia ou é para fazer pesquisas da escola? Se for a segunda opção, sugira um aparato diferente, como o computador da casa. Hoje em dia, o celular tem diversas funções e,

*"Posso ter uma mesada?"*

## Dinheiro no bolso é autonomia

A hora certa de receber mesada também varia com as necessidades de cada criança. Antes de liberar, converse bastante, pois pequenos tendem a fantasiar sobre o





fecharem antes de atravessar, por exemplo. A prática também é essencial para os próprios pais avaliarem a conduta dos filhos nessas situações. Ele anda avoado, não presta atenção no movimento? Talvez ainda não seja o momento certo. Dê as recomendações necessárias e só permita o passeio quando perceber cautela e atenção. Fazer pequenos trajetos por conta própria (por exemplo, ir à padaria) é um bom começo.

uma vez na mão deles, precisará ser monitorado o tempo todo. Fique de olho na participação nas redes sociais: regule as configurações de privacidade para evitar a superexposição e o contato com pessoas estranhas. Oriente quais aplicativos podem e não podem ser usados no telefone. Estabeleça critérios, pois crianças ainda não têm maturidade o suficiente para explorarem essas ferramentas sozinhas. Se notar que o uso não é necessário, espere mais um pouco até dar.

dinheiro. Não entendem, por exemplo, o funcionamento de um cartão de crédito. Tendem a acreditar que os pais podem comprar qualquer coisa com um deles. Daí ser tão importante explicar tim-tim por tim-tim a origem do dinheiro, e começar dando quantias baixas, para poder avaliar a maneira como o filho tem administrado aquilo que recebeu.

