

# MOSTRE QUEM MANDA!

Oito dicas ajudam os pais a exercer uma autoridade assertiva com os filhos

Sempre Família

Freepik

Sem autoridade, não há obediência. Muitas vezes queremos que os filhos nos obedeçam, mas não deixamos claro aquilo que queremos. E se não sabemos o que queremos, o jogo se inverte e os filhos acabam tomando as rédeas.

Uma verdadeira autoridade proporciona um caminho seguro aos filhos. Um caminho que os ajuda a amadurecer e que é bem diferente do autoritarismo, quando se trata apenas de impor-se sem se importar com o bem do outro. Para exercer uma autoridade justa e assertiva com seus filhos, confira essas oito dicas do site colombiano La Familia:

## 1. Dê normas claras, diretas e pontuais

É preciso falar as coisas em uma linguagem adequada à idade de cada filho, estabelecendo claramente aquilo que você deseja e verificando se foi compreendido. Assim, seus filhos saberão o que devem fazer.

## 2. Não dê muitas normas ao mesmo tempo

Muitas vezes parece que os pais estão recitando um poema de tantas exigências que fazem em uma só frase. A capacidade das crianças, sobretudo das menores, não dá conta de digerir tudo - alguma coisa vai escapar. Foque naquilo que é essencial.

## 3. Estabeleça limites

Deixe claro quais são os ho-



rários de estudo, os de entretenimento e os de descanso. Por exemplo: terminadas as tarefas da escola, dê duas horas para brincarem ao ar livre. Terminado esse tempo, encerra-se a brincadeira. No caso dos adolescentes, é importante estabelecer um horário de chegada em casa e exigir o seu cumprimento.

## 4. Use o tom de voz certo

Nem um tom de quem parece estar pedindo um favor ou

implorando, nem gritos e surtos violentos. Adote um tom que denote segurança, firmeza e confiança.

## 5. Faça contato visual

Sempre que você se dirigir ao seu filho, olhe-o nos olhos e adapte-se à sua estatura - agache-se se se tratar de uma criança pequena. Assim você fortalece a conexão com seu filho e aquilo que você disser terá mais valor.

## 6. Seja coerente

Os seus filhos estão observando você o tempo todo. Não espere que eles lhe obedeçam se você cair em contradição com aquilo que você está pedindo.

## 7. Cumpra as consequências que você estabeleceu

Se você disse ao seu filho que iria tomar o celular dele por uma semana se ele fizesse algo que você pediu para não fazer, não volte atrás: mantenha a sua posição e cumpra o que você

disse mesmo que ele esperneie. Se você ceder, seu filho saberá que basta chorar um pouco e tudo estará resolvido.

## 8. Nunca deixe de ser carinhoso

Uma autoridade firme não se opõe à ternura que deve haver entre pais e filhos. Nunca passe ao seu filho a impressão de ser alguém distante, frio e indiferente. Tanto o autoritarismo quanto a permissividade podem passar essa impressão."

**CARNAVAL DE OFERTAS MALUCELLI**

**SIKA I BALDE 18LTS** 69,00

**PISO CERÂMICO CERAL 31X56 RETIFICADO BRANCO B** A PARTIR 12,79 m<sup>2</sup>

**PORTA ALUMÍNIO AJR C/POSTIGO 80X210** 399,00 PC

**FORRO PVC BRANCO BELKA 200X6MM** 9,90 m<sup>2</sup>

**PORTA EXTERNA NEPAZI C/SELADOR REF20** 287,00 PC

**PORCELANATO POLIDO 60X60 AVÓRIO C** A PARTIR 33,90 m<sup>2</sup>

**CUBA VIDRO RETANGULAR BERGAN** 148,00 PC

**CIMENTO CAUÊ CPII F 52** 19,90

**FIO FLEXÍVEL ZATFLEX 10mm** 396,00 RL

**CUBA VIDRO REDONDA BERGAN 35CM** 108,00 PC

**ARMÁRIO KARSTEN 060** 265,00 PC

**COBRIMOS QUALQUER OFERTA**

ACEITAMOS CARRO E MOTO COMO FORMA DE PAGAMENTO

**10X SEM JUROS NOS CARTÕES**

ESTACIONAMENTO GRÁTIS

Loja S.J. dos Pinhais 3382-2244 malucellisj@malucelli.com

Loja Paranaguá 3423-6463 malucellipgua@malucelli.com

**ATAS E EDITAIS** publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

## COMUNICADO

A TELEMAR NORTE LESTE S.A., Oi S.A. e Oi MÓVEL S.A. veem a público informar que, a partir do dia 25/02/2020, as chamadas que envolvam a rede da ENGEVOX TELECOMUNICAÇÕES LTDA., estão temporariamente suspensas por motivos de ordem regulatória e serão estabelecidas tão logo sejam dirimidos os problemas identificados.

**Guilherme Maia Borio solicita o comparecimento do seu funcionário Marlene Pinto Schmidt em seu local de trabalho situado na Rua João Batista Dallarmi, 536 - casa 14 - Bairro Santo Inácio - Curitiba - Paraná, impreterivelmente no prazo de 48 horas, para tratar de assuntos de seu interesse.**

## AVISO DE MUTIRÃO DE ESPECIALIDADES



Consórcio Metropolitan de Saúde do Paraná - COMESP vem, através do presente, informar aos prestadores de serviços de saúde que a Prefeitura do município de Pinhais irá realizar MUTIRÃO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS. **RECEBIMENTO DAS INTENÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:**

Os interessados poderão manifestar interesse até 28/02/2020, exclusivamente via e-mail licitacao@comespsaude.com.br. Maiores informações a respeito do evento poderão ser obtidas no site do COMESP [www.comespsaude.com.br](http://www.comespsaude.com.br) onde também poderá ser obtida cópia do edital de referência nº 001/2020.

Quaisquer dúvidas oriundas do presente aviso poderão ser dirimidas pelo telefone (41) 3154-5010, nos dias úteis das 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00 ou através do e-mail: [licitacao@comespsaude.com.br](mailto:licitacao@comespsaude.com.br)

**POLYANA RODRIGUES PEDRO**  
PRESIDENTE CPL DO COMESP



Anuncie  
suas  
atas e  
editais  
aqui,  
ligue:

(41) 3321-8531

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

**TRIBUNA**