

Caros Amigos:

Estas são **Recomendações da OMS** para prevenir os comportamentos de risco.

Estão adaptadas neste marcador e têm sido muito úteis para ajudar os pais de adolescentes.

Queremos promover o suporte familiar e evitar a crispação.

Se concordar e estiver interessado em recebê-los para os distribuir pelos pais dos alunos temos muito gosto em lhos enviar.

geral@cpjcoimbra.com

239 781 900

Cumprimos um Dever de Cidadania

José Peixoto
Outubro 2009

“Dos Jovens para os pais”

Pal / Mãe

Dá-me atenção
Apoia-me e Incentiva-me
Disponibiliza-te para comunicar comigo
Dá-me carinho e conforto
Elogia-me sempre que merecer
Confia em mim
Respeita o meu desejo de liberdade
Dá-me conselhos e orientações
Antecipa as minhas necessidades

Sustenta-me
Compra-me só o que preciso
Passa algum tempo comigo
Interessa-te pelo meu trabalho escolar.

Não me ridicularizes
Não me rebaixes
Não me envergonhes em público
Não deixas de me respeitar como pessoa
Não me faças sentir culpado
Não cries expectativas adma das minhas capacidades
Não violes a minha privacidade
Não faças comparações injustas
Não me ignores

Tenta saber

Onde vou à noite
Como gasto o dinheiro
Quem são os meus amigos
Onde estou depois da escola
O que faço nos tempos livres
O que me entristece ou conforta

Adap. Organização Mundial de Saúde 2007

**Centro Pediátrico
e Juvenil**
de Coimbra

espaço amigo dos jovens
todas as Especialidades



SOS jovem



239 781 900

www.cpjcoimbra.com

sosjovem@cpjcoimbra.com