



Centro **Pediátrico**
e Juvenil
de Coimbra



SOS Jovem



239 781 900

www.cpjcoimbra.com

sosjovem@cpjcoimbra.com

“Dos jovens para os pais”

Pai / 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 deixes de me respeitar como pessoa

Não me faças sentir culpado

Não cries expectativas acima

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