

CHECKLIST PRÁTICO

# PARA PAIS

*"A adaptação não exige perfeição.  
Exige constância."*

**Salete Anderle**  
Psicopedagoga Clínica

**A adaptação não exige perfeição.  
Exige constância.**

**Use este checklist como um guia simples  
para acompanhar o processo com  
equilíbrio:**

# **SALETE ANDERLE**



- ❑ **Dormi cedo**
- ❑ **Alimentação organizada**
- ❑ **A despedida é breve, segura e previsível**
- ❑ **Eu demonstro confiança na escola**
- ❑ **Evito falar negativamente da escola na frente da criança**
- ❑ **Escuto os sentimentos do meu filho sem minimizar**
- ❑ **Valido as emoções, mas mantenho limites**
- ❑ **Evito dramatizações ou ameaças**
- ❑ **Reconheço os pequenos avanços**
- ❑ **Mantenho diálogo aberto com a professora**

**Lembre-se:**

**A criança se regula pelo adulto.**

Pais emocionalmente organizados  
oferecem o maior presente possível  
nesse momento: segurança.



**SALETE ANDERLE**

Psicopedagoga Clínica  
@salete.neuropsicopedagoga