

CHECKLIST PRÁTICO PARA PAÍS

*"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](https://www.instagram.com/@salete.neuropsicopedagoga)