

GROWING HOUSE

CHECKLIST DA PARENTALIDADE INTEGRATIVA

Um mapa de autocuidado, da raiz ao fruto



"da raiz ao fruto, não o contrário"

PARENTALIDADE INTEGRATIVA



COMO USAR ESTE GUIA

Usa este checklist como um mapa de autocuidado. Não precisas de assinalar tudo de uma vez, a Parentalidade Integrativa avança da raiz para o fruto, nível a nível. Começa pelo nível em que sentes mais falta hoje, geralmente o Solo Sagrado, e sobe gradualmente até à Ramagem com Frutos.

NÍVEL 1 • SOLO SAGRADO

CUIDAR DE QUEM CUIDA

A base da pirâmide é a tua regulação emocional, física e energética. Sem adulto nutrido, as técnicas com a criança não se sustentam.

- ☐ Autorregulação: respiro profundamente antes de reagir; nomeio o meu estado em voz alta quando posso.
- ☐ Bem-estar físico: cuido do meu sono e da minha hidratação, movimento o meu corpo de forma saudável e faço ao menos uma refeição nutritiva por dia.
- ☐ Terapias integrativas: utilizo recursos como florais, Reiki, mindfulness, técnicas de respiração ou outras práticas de equilíbrio energético para aliviar a sobrecarga.
- ☐ Acompanhamento psicológico: se a exaustão, a ansiedade ou a culpa se repetem, procuro apoio profissional sem hesitar.

NÍVEL 2 • ALDEIA

A IMPORTÂNCIA DA ALDEIA

A parentalidade não é um projeto individual. Precisamos de olhares, ombros e encontros que nos lembrem que não estamos sozinhos.

- ☐ Identifico a minha Aldeia: uma amiga, um grupo, uma família, uma profissional, pelo menos uma pessoa com que possa conversar abertamente.
- ☐ Peço ajuda: delego uma tarefa, aceito uma refeição feita ou um par de mãos por algumas horas.
- ☐ Encontros como ferramenta: participo num encontro presencial da Growing House para trocar experiências e recarregar.
- ☐ Comunidade online: junto-me à Aldeia Growing House para receber apoio e conteúdos ao meu ritmo.



NÍVEL 3 • TRONCO

A RELAÇÃO DE CASAL E ADULTOS

O tronco sustenta a ramagem. Quando os adultos estão alinhados, a criança sente segurança.

- ☐ Conversas de alinhamento: combinamos limites e valores sem a criança presente, quando possível.
- ☐ Tempo de casal: reservo momentos durante o dia para nós, um café, um abraço longo, um momento antes de dormir, para manter a conexão.
- ☐ Reparo entre adultos: quando discordamos à frente da criança, mostramos também como se repara.

NÍVEL 4 • RAMAGEM COM FRUTOS

EDUCAÇÃO POSITIVA E RELAÇÃO COM A CRIANÇA

Só depois de cuidados os níveis de baixo é que as técnicas com a criança florescem de forma sustentada.

- ☐ Nomear a emoção: "vejo que estás com muita raiva" antes de corrigir o comportamento.
- ☐ Escolha dentro do limite: "queres o casaco azul ou o verde?" em vez de "veste o casaco".
- ☐ Reparar depois do descontrolo: peço desculpa e reconecto, modelando o que quero ensinar.
- ☐ Uma ferramenta de cada vez: escolho apenas uma prática por semana e repito até se tornar natural.

