Textos com Direitos Reservados por Juliana Laureano de Sousa. Reprodução não autorizada.

**1 - Por que incentivar a leitura desde pequeno é tão importante?**

Crianças aprendem por experimentação, exemplo e histórias.

A experimentação se dá por meio das brincadeiras e travessuras que aprontam no dia-a-dia.

O exemplo vem da família: mãe, pai, irmãos, tios, avós, todos exercem influência sobre a criança por meio das suas atitudes. É aquela velha história, não adianta falar para a criança que ela deve ler mais, sendo que não têm esse exemplo em casa.

E as histórias complementam esse trabalho de experimentação e exemplo. Quando trazemos literatura infantil adequada para cada faixa etária, estamos encorajando e ajudando as crianças a lidarem com os seus medos e aflições, além de ampliar a visão de mundo dos pequenos.

Digamos, que seu filho ou filha está com medo de dormir sozinho.

Ao trazer um livro que aborda esse tema, com um personagem que passou pela mesma situação e conseguiu com coragem vencer o seu medo, o seu filho vai conseguir se relacionar com esse personagem e assim vai sentir-se motivado a tentar também.

Você consegue entrar no imaginário infantil e isso impacta positivamente a criança.

Mas, não para por aí. O incentivo à leitura desde cedo, ajuda a construir uma bagagem cultural, de vocabulário amplo e situações que somente o mundo lúdico pode proporcionar.

A diversidade de personagens também é de suma importância para que as crianças aprendam a aceitar e conviver com o diferente.

As crianças se divertem com as histórias dos livros, e nós, pais, nos orgulhamos de cada passo e conquista dos nossos pequenos.

2 - **3 dicas para dormir melhor**

Você sofre de insônia? Demora muito para pegar no sono?

Dá uma olhada nessas três dicas simples para ter uma noite de sono mais tranquila.

1- Nada de telas antes de dormir

Pelo menos 3 horas antes de dormir desligue a TV e não use o celular. Telas prejudicam muito o sono, a iluminação impede que o nosso cérebro entre em modo de descanso, fazendo com que muitas pessoas demorem para pegar no sono.

2- Um bom banho quente

Ao invés de assistir TV ou usar o celular, aproveite para criar uma rotina do sono. Tome um banho relaxante, coloque uma roupa confortável e diminua as luzes da casa.

3- Um chá calmante

Inclua na sua rotina, um chá calmante, camomila por exemplo é um chá excelente para acalmar. Fique por uns 15~20 minutos em silêncio, enquanto toma o seu chá. Mostre para o seu cérebro que chegou a hora de desacelerar e descansar. Não pense em coisas que te tragam ansiedade, tente não pensar em nada, respire fundo e preste atenção na sua respiração.

Depois me conta o resultado, eu segui essas dicas e realmente consegui melhorar muito a qualidade do meu sono.

Consulte um médico caso os sintomas persistam.

E você? Tem alguma dica extra para dormir melhor?

4 – Cafézinho

Não sei você, mas a primeira coisa que eu faço depois de acordar é passar um cafezinho fresco para me preparar para o dia.

Aquele aroma envolvente que se espalha rapidamente pela casa informando a todos que mais um dia começou.

Faça chuva ou faça sol meu café faz parte da minha rotina.

E me diz se não é uma maravilha quando acordamos e alguém já preparou aquela xícara de café para nós? Nos sentimos amados e cuidados, não é mesmo?

Agora, e se eu te disser que existe uma maneira de você acordar com seu cafezinho pronto todos os dias?

É isso mesmo, seu café pronto, quentinho, exalando aquele aroma delicioso, assim que você acorda!

Com a nova máquina de café [nome da máquina] é possível. Ela faz todo o trabalho por você com a função café programado.

Tudo que você precisa fazer é programar o horário que o café tem que estar pronto no dia seguinte, deixar o pó e a água dentro do recipiente e voilá. Seu café quentinho do jeito que você sempre sonhou.

Não perca tempo, você merece esse presente.

**4- Rotina**

Hoje eu quero falar um pouco sobre rotina.

Você tem uma rotina? Gostaria de ter? Não gosta da sua rotina atual? Quer mudar a sua rotina?

Vamos primeiro definir o que é rotina:

De maneira simples podemos dizer que é o hábito de fazer algo sempre do mesmo modo.

Sendo assim, todo o conjunto de atividades que realizamos durante o dia, nosso trabalho, estudos, hábitos ao acordar e ao dormir, alimentação, exercícios, fazem parte da nossa rotina.

Uma maneira de conseguir organizar a sua rotina e modificar alguns hábitos é o planejamento. Quando você planeja a sua semana, você consegue ver mais de perto quais são seus hábitos e como é sua rotina diária. Eu, por exemplo, tenho um planner onde todo domingo eu sento e planejo a minha semana. Você pode fazer isso onde achar melhor, eu ainda gosto do velho papel e caneta mas utilize o computador ou celular se isso te ajudar. O importante é planejar.

Lembre-se de toda manhã olhar seu planejamento e ver quais atividades você definiu para aquele dia, dê um check em cada atividade feita, isso gera uma sensação de realização. E não se preocupe se o dia não saiu como o planejado, todos temos imprevistos e é impossível ter um planejamento sem falhas. Apenas reorganize as atividades pendentes e siga em frente.

Deixe o seu e-mail abaixo e assine a minha newsletter.