

Minervino Júnior/CB/D.A.Press

# APRENDENDO A SE AMAR



**Denise Cléa procura sempre reforçar o quanto a filha, Maria Alice, é capaz: elevação da autoestima**

**Entre acolhimento e autonomia, pais relatam como ajudam os filhos a lidar com críticas e exclusões ainda na infância**

POR GIOVANNA KUNZ, EDUARDO FERNANDES

Neste Dia das Crianças, mais do que presentes e brincadeiras, vale lembrar de algo essencial para o desenvolvimento dos pequenos: o cuidado com a autoestima. Em um mundo cada vez mais conectado, e por vezes cruel, ajudar as crianças a se sentirem seguras e confiantes é uma das maiores provas de amor que pais e educadores podem oferecer.

Mãe de Manuela Torino, 7 anos, e educadora física, Fabiola Torino, 51, acredita que o fortalecimento da autoconfiança começa em casa, com palavras de afirmação e exemplos diários. "Eu fortaleço a autoconfiança, a autoestima da minha filha no dia a dia, mostrando e falando para ela quem realmente ela é. Realçando a identidade dela, que ela é amorosa, carinhosa, inteligente, que ela é filha amada de Deus, em primeiro lugar", conta.

Para ela, o autoconhecimento é o melhor escudo contra o bullying. "Quando a gente sabe quem a gente é, pode vir outras crianças querer colocar alguma palavra negativa. Então, ela já vai ter o escudo para se proteger, que é não dar bola, porque ela sabe quem ela é."

Além de fortalecer emocionalmente a filha, Fabiola defende que a autonomia também é parte importante da formação. Para ela, incentivar a criança a participar da rotina familiar ensina responsabilidade, empatia e senso de pertencimento. Apesar de sempre colocar Manuela para fazer as obrigações diárias e ajudar nos cuidados do lar, essa postura de dar autonomia vem acompanhada de atenção e vigilância.

Quando o assunto é bullying, ela acredita que o foco deve estar no fortalecimento interno das crianças, e não na vitimização. "O mundo lá fora vem com muitos desafios. Mas se a criança sabe que é amada, inteligente e carinhosa, ela não vai se abalar quando alguém disser o contrário."

## Construção de autoestima

A construção da autoestima de crianças e adolescentes é um processo delicado e cheio de nuances, marcado por períodos de intensa vulnerabilidade. As comparações em excesso e as horas perdidas entre as telas tornam esse público um alvo fácil para a exposição social. Mais do que isso, colocam a identidade e o bem-estar dessa gera-