Conte Comigo

Infância Leve

Pequenos passos. Grandes conquistas.

KIT SOS COCÔ NO VASO



Um caminho prático para compreender, acolher e experimentar **sem pressão excessiva.**

Seu filho já faz xixi no vaso, mas ainda pede a fralda para fazer **cocô**?

Menos pressão.

Mais segurança.

Pequenos passos.

01 COMECE AQUI

COMECE AQUI!

Guia rápido

Este kit foi criado para ajudar você a compreender e apoiar seu filho com mais segurança, leveza e conexão.



O QUE É ESTE KIT?

Um guia prático e acolhedor com orientações, frases e ideias para apoiar seu filho que já faz xixi no vaso, mas ainda pede fralda para fazer cocô.

PRIMEIROS PASSOS

1. Leia este kit com calma e sem pressa.
2. Observe seu filho com curiosidade e acolhimento.
3. Escolha pequenas ações para experimentar.
4. Celebre cada pequeno avanço!

AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR

- Um caminho prático, passo a passo.
- Frases que acolhem e conectam.
- Ideias simples para o dia a dia.
- O que evitar para não gerar resistência.
- Sinais de quando é hora de pedir ajuda.
- Confiança para seguir no seu tempo e o do seu filho.

PARA REFLETIR

"A pressa é inimiga da conexão. Pequenos passos, dados com amor, constroem grandes conquistas."

FIQUE ATENTO(A)

Cada criança tem seu tempo.
Comparações geram pressão.
Acolhimento gera confiança.

LEMBRETE IMPORTANTE

Possíveis fatores não são diagnóstico da situação da sua criança. Este material oferece possibilidades de condução e não substitui avaliação profissional.

02 CAMINHO PRÁTICO

CAMINHO PRÁTICO



Um percurso simples e respeitoso para apoiar seu filho a fazer cocô no vaso, **sem pressão** e com acolhimento.

Cada criança tem seu tempo. Este caminho é um guia flexível.
Adapte à sua rotina, observe seu filho e siga no ritmo dele.

AS 5 ETAPAS DO CAMINHO

1 **OBSERVE E COMPRENDA**

Observe os sinais, os momentos e as preferências do seu filho. Entender é o primeiro passo para apoiar.

2 **ACOLHA O QUE ELE SENTE**

Valide os sentimentos do seu filho e ofereça segurança. Acolher não aumenta o medo, constrói confiança.

3 **APRESENTE E CONVITE SEM COBRAR**

Apresente o vaso de forma leve e convide para experimentar, sem pressa e sem expectativas.

4 **EXPERIMENTE PEQUENAS AÇÕES**

Crie oportunidades simples no dia a dia. Pequenas ações constantes geram grandes mudanças.

5 **CELEBRE CADA CONQUISTA**

Valorize cada avanço, por menor que seja. Celebração fortalece a autoestima e motiva a continuar.

PRINCÍPIOS QUE GUIAM ESTE CAMINHO

- Respeito ao tempo da criança.
- Ambiente seguro e acolhedor.
- Menos pressão. Mais conexão.
- Consistência com leveza.
- Confiança no processo.

PARA REFLETIR

> "A mudança acontece quando seu filho se sente seguro, compreendido e acompanhado."

FIQUE ATENTO(A)

Evite comparações e cobranças. Cada criança tem seu ritmo e suas histórias.

LEMBRETE IMPORTANTE

Possíveis fatores não são diagnóstico da situação da sua criança. Este material oferece possibilidades de condução e não substitui avaliação profissional.

02 CAMINHO PRÁTICO

CAMINHO PRÁTICO

Um percurso simples e respeitoso para apoiar seu filho a fazer cocô no vaso, **sem pressão** e com acolhimento.



Cada criança tem seu tempo. Este caminho é um guia flexível. Adapte à sua rotina, observe seu filho e siga o ritmo dele.

AS 5 ETAPAS DO CAMINHO

1 OBSERVE E COMPREENDA

Observe os sinais, os momentos e as preferências do seu filho. Entender é o primeiro passo para apoiar.

2 ACOLHA O QUE ELE SENTE

Valide os sentimentos do seu filho e ofereça segurança. Acolher não aumenta o medo, constrói confiança.

3 APRESENTE E CONVITE SEM COBRAR

Apresente o vaso de forma leve e convide para experimentar, sem pressa e sem expectativas.

4 EXPERIMENTE PEQUENAS AÇÕES

Crie oportunidades simples no dia a dia. Pequenas ações constantes geram grandes mudanças.

5 CELEBRE CADA CONQUISTA

Valorize cada avanço, por menor que seja. Celebração fortalece a autoestima e motiva a continuar.

PRINCÍPIOS QUE GUIAM ESTE CAMINHO

- Respeite ao tempo da criança.
- Ambiente seguro e acolhedor.
- Menos pressão. Mais conexão.
- Consistência com leveza.
- Confiança no processo.

PARA REFLETIR

> "A mudança acontece quando seu filho se sente seguro, compreendido e acompanhado."

FIQUE ATENTO(A)

Evite comparações e cobranças. Cada criança tem seu ritmo e suas histórias.

LEMBRETE IMPORTANTE

Possíveis fatores não são diagnóstico da situação da sua criança. Este material oferece possibilidades de condução e não substitui avaliação profissional.

03 ROTEIRO DE FRASES

ROTEIRO DE FRASES

As palavras que escolhemos importam. Frases simples, acolhedoras e positivas fortalecem a confiança do seu filho e tornam o processo mais leve para todos.



Use estas frases como inspiração no dia a dia. Adapte ao seu jeito de falar e à personalidade do seu filho. Fale com calma, sorriso e olhar no olho.

FRASES QUE ACOLHEM E MOTIVAM

- Quando você sentir vontade, me avise. Estou aqui com você.
- Seu corpo é muito esperto e sabe a hora certa.
- Vamos tentar juntos? Sem pressa.
- Você está fazendo um ótimo trabalho!
- Que bom que você tentou!
- Tentei, quase consegui. Você é muito corajoso(a)!
- Estou orgulhoso(a) de você.
- Seu esforço é muito importante.
- Um passo de cada vez. Você vai conseguir!
- Estou aqui para te ajudar sempre que precisar.

EVITE FRASES QUE PRESSIONAM

- "Vai logo!"
- "Já está grandinho(a) para isso!"
- "Se não fizer, não vai..."
- "Você sempre faz errado."
- "Isso é nojento!"
- "Todo mundo já faz, só você não."
- "Por que você não consegue?"
- "Isso dá muito trabalho!"
- "Você está demorando demais."
- "Você precisa fazer certo agora."

DICAS PARA USAR AS FRASES

- Fale com tom calmo e acolhedor.
- Use frases curtas e positivas.
- Olhe nos olhos e se aproxime do seu filho.
- Elogie o esforço, não apenas o resultado.
- Respeite o tempo e comemore cada pequena conquista.

PARA REFLETIR

"Palavras cuidadosas constroem confiança.
Confiança constrói autonomia.
Autonomia gera conquistas."

FIQUE ATENTO(A)

Cada criança reage de um jeito. Ajuste as palavras ao que funciona melhor para o seu filho.

LEMBRETE IMPORTANTE

Possíveis fatores não são diagnóstico da situação da sua criança. Este material oferece possibilidades de condução e não substitui avaliação profissional.

04 ROTINA VISUAL

ROTINA VISUAL

Rotinas visuais ajudam a criança a entender o que vai acontecer, reduzem a ansiedade e dão segurança para avançar com **mais confiança**.



Crie um painel simples e visual para o momento do cocô no vaso.
A previsibilidade traz tranquilidade para a criança e para toda a família.

COMO CRIAR SUA ROTINA VISUAL

1. **AVISE COM ANTECEDÊNCIA**
   Diga que será a hora de ir ao banheiro.
2. **VAMOS AO BANHEIRO**
   Convide seu filho com calma e sem pressa.
3. **SENTA E RELAXA**
   Peça para sentar e respirar fundo.
   Sem cobrança.
4. **FAZ COCÔ**
   Deixe acontecer no tempo dele.
5. **SE LIMPA**
   Ensine e ofereça ajuda, se necessário.
6. **LAVA AS MÃOS**
   Associe sempre a higiene ao momento.
7. **CELEBRA!**
   Elogie o esforço e comemore cada conquista!

EXEMPLOS DE ROTINA VISUAL

PAINEL SIMPLES	VERSÃO COM FIGURAS
AVISO	AVISO
VAMOS AO BANHEIRO	VAMOS AO BANHEIRO
SENTA E RELAXA	SENTA E RELAXA
FAZ COCÔ	FAZ COCÔ
SE LIMPA	SE LIMPA
LAVA AS MÃOS	LAVA AS MÃOS
CELEBRA!	CELEBRA!

DICA

Deixe o painel sempre no banheiro, na altura dos olhos da criança.
Permita que ela participe da criação e escolha as figuras!

PARA REFLETIR

> A previsibilidade acalma.
> A rotina orienta.
> A segurança impulsiona
> pequenos passos.

BENEFÍCIOS DA ROTINA VISUAL

- Reduz dúvidas e inseguranças.
- Dá autonomia para a criança.
- Facilita a comunicação.
- Cria previsibilidade e tranquilidade.
- Fortalece pequenos avanços diários.

FIQUE ATENTO(A)

- Não transforme em cobrança.
- Respeite o tempo do seu filho.
- Se tiver um dia difícil, recomece no dia seguinte.

LEMBRETE IMPORTANTE

Possíveis fatores não são diagnóstico da situação da sua criança.
Este material oferece possibilidades de condução e não substitui avaliação profissional.

05 VAMOS AOS POUQUINHOS

VAMOS AOS POUQUINHOS

Desfralde não é corrida, é caminhada.
Cada criança tem seu ritmo e os pequenos passos, dados com leveza e consistência, constroem **grandes conquistas.**



Avançar devagar é avançar com segurança.
Respeite o tempo do seu filho e celebre cada pequeno passo.

COMO FAZER PEQUENAS APROXIMAÇÕES

1. 
APRESENTE SEM PRESSA
Deixe o banheiro e o vaso fazerem parte do dia a dia, sem obrigar.

2. 
OBSERVE E PERCEBA
Note os sinais do corpo, os horários e os comportamentos do seu filho.

3. 
CONVITE, NÃO OBRIGUE
Convide para conhecer, sentar ou tentar. Respeite se ele não quiser.

4. 
VALORIZE CADA TENTATIVA
Elogie a coragem de tentar, mesmo que não aconteça nada.

5. 
SEJA CONSTANTE E FLEXÍVEL
Mantenha a rotina com leveza e adapte conforme o momento.

PARA REFLETIR

> Pequenos passos,
> dados com amor,
> constroem confiança
> e preparam seu filho
> para grandes conquistas.

EVITE COMPARAÇÕES

Cada criança é única.
O que funciona para uma,
pode não funcionar para outra.
Confie no processo do seu filho.

FIQUE ATENTO(A)

- Insistir demais pode gerar resistência.
- Forçar pode causar medo.
- Regrida quando pressionada.
- Vamos aos pouquinhos, sempre!

LEMBRETE IMPORTANTE

Possíveis fatores não são diagnóstico da situação da sua criança.
Este material oferece possibilidades de condução e não substitui avaliação profissional.

Menos pressão. | Mais segurança. | Pequenos passos.

06 EVITE ESTAS FRASES

EVITE ESTAS FRASES



Algumas frases, mesmo sem querer, geram pressão, medo ou vergonha. Evite dizer e prefira palavras que acolhem, respeitam e **fortalecem**.

Palavras constroem confiança.
Escolhas conscientes transformam o processo.

FRASES QUE GERAM PRESSÃO

- **"Vai fazer cocó no vaso agora!"**
  Gera cobrança e pode aumentar a resistência.
- **"Que nojo! Você fez na fralda de novo."**
  Causa vergonha e diminui a autoestima.
- **"Todos os amiguinhos já fazem no vaso."**
  Comparar gera frustração e insegurança.
- **"Se não fizer no vaso, vai ficar de castigo."**
  Associa algo natural a punição e medo.
- **"Você já é grandinho, não pode mais."**
  Pressiona e desconsidera o ritmo da criança.

PREFIRA FRASES QUE ACOLHEM

- **"Quando sentir vontade, me avise."**
  Estimula autonomia e confiança.
- **"Tudo bem, faz parte do aprendizado."**
  Tranquiliza e acolhe o momento.
- **"Você está indo muito bem no seu tempo."**
  Valoriza o esforço, não a comparação.
- **"Vamos tentar de novo mais tarde?"**
  Oferece escolha e reduz a pressão.
- **"Estou aqui para te ajudar, sempre."**
  Fortalece o vínculo e a segurança.

POR QUE IMPORTA?

- Frases negativas aumentam o medo.
- Frases positivas fortalecem a autoestima.
- Acolher é mais eficaz do que pressionar.
- A criança aprende melhor quando se sente segura.

DICA PRÁTICA

Antes de falar, respire.
Pense:

"O que meu filho precisa ouvir agora para se sentir seguro?"

LEMBRE-SE

Desfralde é desenvolvimento, não é competição.

Respeito e paciência abrem caminhos.

Amor e presença transformam.

Menos pressão. | Mais segurança. | Pequenos passos.

07 CADA PEQUENO PASSO CONTA

CADA PEQUENO PASSO CONTA

Reconhecer e celebrar cada pequeno avanço fortalece a autoestima da criança e torna o caminho mais leve, motivador e feliz para toda a família.



Não é sobre fazer perfeito.
É sobre caminhar juntos, um passo de cada vez.

COMO USAR O QUADRO DE CONQUISTAS

1. **OBSERVE E REGISTRE**
   Perceba e anote cada pequena conquista, por menor que pareça.
2. **CELEBRE NA HORA**
   Elogie, sorria, abrace e comemore. Isso tem muito valor para seu filho.
3. **SEJA CONSTANTE**
   Registre sempre. A constância mostra segurança e continuidade.
4. **ENVOLVA A FAMÍLIA**
   Todos podem participar e celebrar juntos cada avanço.
5. **VALORIZE O PROCESSO**
   O objetivo não é a pressa, é o desenvolvimento saudável.

EXEMPLOS DE CONQUISTAS

- Sentou no vaso, mesmo sem fazer cocô.
- Avisou que estava com vontade.
- Ficou no banheiro alguns minutinhos.
- Fez cocô no vaso!
- Pediu para ir ao banheiro sozinho.
- Lembrou de lavar as mãos.
- Demonstrou coragem ao tentar.
- Teve um dia tranquilo no processo.

CELEBRE ASSIM!

Elogie com palavras sinceras.	Dê abraços e demonstre seu orgulho.	Crie pequenas comemorações em família.	Use adesivos ou marque no quadro.

Seu filho precisa saber: ele está indo muito bem!

EVITE

- Comparar com outras crianças.
- Focar só no resultado final.
- Desvalorizar os pequenos avanços.
- Cobrar ou criticar quando não der certo.

LEMBRE-SE

- Cada criança tem seu tempo.
- Pequenos passos levam a grandes conquistas.
- Amor, paciência e consistência fazem toda a diferença.

MENSAGEM PARA VOCÊ

"Você está fazendo o seu melhor e isso já transforma a vida do seu filho."

08 QUANDO PROCURAR AJUDA

QUANDO PROCURAR AJUDA



A maioria das crianças supera as dificuldades com tempo, acolhimento e orientação. Mesmo assim, em alguns casos, é importante contar com o **apoio de um profissional**.

Buscar ajuda não é sinal de fracasso.
É cuidado, é amor e é oferecer o melhor para seu filho.

FIQUE ATENTO(A) A ESTES SINAIS

- Medo intenso ou choro frequente ao falar do cocô ou do banheiro.
- Segura o cocô por longos períodos, com dor ou desconforto.
- Prisão de ventre recorrente ou cocô muito ressecado e doloroso.
- Regressões muito frequentes ou intensas, mesmo com avanços anteriores.
- Traumas, mudanças grandes ou situações estressantes recentes.
- Dificuldades que persistem por vários meses, sem sinais de melhora.
- Preocupação ou sofrimento da criança que interfere no dia a dia da família.

QUEM PODE AJUDAR?

- **Pediatra:** avalia a saúde física da criança e descarta causas clínicas.
- **Psicólogo(a) infantil:** ajuda a compreender emoções, medos e comportamentos.
- **Fonoaudiólogo(a):** quando há dificuldades de linguagem ou comunicação.
- **Terapeuta ocupacional:** auxilia na autonomia, rotinas e desenvolvimento.
- **Orientador(a) parental:** apoia a família com estratégias práticas e acolhedoras.

Cada criança é única.
A orientação certa faz toda a diferença.

IMPORTANTE

Evite pressa, comparações e cobranças. Elas aumentam a tensão e dificultam os avanços.

PARA REFLETIR

"Cuidar do meu filho é estar presente, sem pressa e com muito amor."

LEMBRE-SE

Você não está sozinho(a) nessa caminhada.
Pedir ajuda é um passo de coragem e amor.

09 ENCERRAMENTO

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A) NESSA.



Desfralde é desenvolvimento, não é competição.
Respeite o tempo do seu filho, confie no processo e lembre-se: **amor, paciência e presença transformam cada passo.**

Cada criança é única.
Cada pequeno avanço é motivo de orgulho.

Você está fazendo o seu melhor
e isso já transforma a vida do seu filho.

O QUE APRENDEMOS JUNTOS

- Entendemos o que pode estar acontecendo.
- Conversamos sem pressão e com acolhimento.
- Respeitamos o ritmo e oferecemos segurança.
- Demos pequenos passos de aproximação.
- Evitamos frases que geram pressão.
- Celebramos cada pequeno avanço.
- Sabemos quando procurar ajuda profissional.
- Mais leveza, menos pressão, mais conexão.

O QUE VEM A SEGUIR?

Este kit é apenas o começo de uma jornada completa de apoio para você e seu filho.
No nosso ecossistema, você encontra:

- **Conteúdos em vídeo e áudios** com orientações práticas para o dia a dia.
- **Materiais para imprimir e flipbooks** para apoiar a rotina.
- **Comunidade acolhedora** de pais que também estão nessa jornada.
- **Suporte e atendimento** para tirar dúvidas e oferecer apoio.

Conte Comigo. Infância Leve.
Juntos por uma infância mais leve e confiante.

PARA LEVAR NO CORAÇÃO

> "Pequenos passos, dados com amor, constroem grandes conquistas."

LEMBRE-SE SEMPRE

- Seu filho está aprendendo.
- Você está fazendo o melhor que pode.
- Vocês não estão sozinhos.
- Cada passo conta!

AGRADECIMENTO

Obrigada por confiar no Conte Comigo para caminhar ao seu lado nessa fase tão importante.
Estamos juntos!