Roteiro de Frases

Frases simples para ajudar o adulto a acolher a criança durante o desfralde — especialmente nos momentos em que aparecem medo, recusa, insegurança ou pressão.

Você não precisa encontrar a frase perfeita.
O mais importante é transmitir segurança, presença e respeito ao tempo da criança.

Quando a criança pede a fralda para fazer cocô

- **“Tudo bem. Eu estou aqui com você.”**
- **“Vamos aos poucos.”**
- **“Você pode me contar quando estiver com vontade.”**
- **“Não precisa ter pressa.”**

Quando ela demonstra medo ou insegurança

- **“Eu percebi que você ficou com medo.”**
- **“Você está seguro(a), eu estou aqui.”**
- **“Podemos olhar juntos.”**
- **“Quando você quiser, podemos experimentar.”**

Quando ela não quer sentar no vaso

- **“Tudo bem, podemos tentar outra hora.”**
- **“Você quer só sentar um pouquinho ou prefere esperar?”**
- **“Você pode me dizer o que está deixando difícil.”**
- **“Vamos respeitar o seu tempo.”**

Quando ela tenta e não consegue

- **“Você tentou. Isso já é importante.”**

- **“Nem sempre acontece de primeira.”**
- **“Quer fazer uma pausa?”**
- **“Podemos tentar de outro jeito.”**

Quando o adulto quer incentivar sem pressionar

- **“Eu estou aqui para ajudar.”**
- **“Você não precisa fazer sozinho(a).”**
- **“Vamos descobrir juntos.”**
- **“Cada pequeno passo conta.”**

Quando você não sabe o que dizer

Pare, respire e fique presente. Muitas vezes, a criança precisa primeiro sentir que o adulto está seguro e disponível. Você pode começar simplesmente com:

> **“Estou aqui com você. Vamos descobrir juntos.”**

Lembre-se: a frase funciona melhor quando vem acompanhada de calma, presença e respeito. Evite transformar o diálogo em cobrança.

Frases para evitar

Algumas falas podem aumentar a pressão, mesmo quando o adulto quer ajudar.

EVITE	PREFIRA
“Você já deveria conseguir.”	“Vamos aos poucos.”
“Não precisa ter medo.”	“Eu percebi que isso está difícil.”
“Todo mundo já faz.”	“Cada criança tem seu tempo.”
“Você precisa tentar agora.”	“Quando estiver pronto, podemos experimentar.”
“Deixa que eu faço.”	“Você quer ajuda ou quer tentar sozinho(a)?”

Uma frase para guardar

“Meu papel não é apressar. É estar perto, acolher e ajudar a criança a avançar no seu tempo.”

Importante: este material é educativo e oferece possibilidades de comunicação. Não substitui avaliação ou orientação profissional quando houver preocupação com a saúde ou o desenvolvimento da criança.

MENOS PRESSÃO. MAIS SEGURANÇA. PEQUENOS PASSOS.