Pequenos gestos, presença real

01 · Sentar juntos à mesa



02 · Comer sem celular



Pequenos gestos, presença real

03 • Cozinhar com o que já há



04 • Caminhar olhando ao redor



Pequenos gestos, presença real

05 • Ouvir uma história do dia



06 • Interessar-se por um desenho



Pequenos gestos, presença real

07 • Ler, inventar ou lembrar uma história



08 • Cantar uma música conhecida



Pequenos gestos, presença real

09 • Criar um jeito de dizer olá



Pare por um instante para reconhecer a chegada antes de retomar as tarefas.

10 • Fazer uma pequena tarefa lado a lado



Convide para uma parte curta, sem cobrar produtividade como condição de companhia.

Pequenos gestos, presença real

11 • Brincar seguindo a ideia da criança



12 • Lembrar algo bom e algo difícil



Uma semana possível







Escolha dois encontros

Não é uma lista obrigatória.

Um gesto que já cabe na rotina

Nossa versão para um dia cansativo

O que queremos repetir?