

Mais perto

Em homenagem ao Dia dos Pais, a Catavento prepara este espaço especial para falar um pouco sobre a importância de estar mais próximo dos filhos tanto na hora do estudo como no lazer. Com a correria do dia a dia, mães e pais

precisam cada vez mais dividir as tarefas e os cuidados com os filhos. Assim, cresce a importância da participação masculina no convívio da família para a construção da afetividade das crianças.

Conforme a psicóloga Rita Ka-

ther, professora de Psicologia da PUC-Campinas, o importante é investir na **qualidade do tempo** disponível com os filhos. Veja algumas dicas de como é possível, com pequenas atitudes, aproveitar mais essa convivência em família.

Se você viaja muito a trabalho: procure sempre ligar, conversar e se interessar pelas coisas do seu filho. Encontre um horário para estabelecer essa comunicação durante a sua ausência.



Brincadeiras: no caso das crianças, brinque com aquilo de que elas gostem e, com adolescentes mostre interesse pelas músicas, danças, filmes e livros do mundo deles.



Dedique um tempo para a família: saia, converse, tenha o contato físico e mostre a afetividade com carinhos e as coisas que interessam ao seu filho.



Nos estudos: encontre um espaço tranquilo para ele estudar, acompanhe o seu dia a dia na escola, pergunte como foi o dia, o que ele aprendeu de novo e como esse aprendizado pode ser aplicado.

Promessas: sempre tente cumprir aquilo que foi prometido. Caso não seja possível, explique os motivos para que o seu filho entenda a situação.



Para gostar de ler: nunca deixe de contar histórias para seu filho. Se ele já souber ler, acompanhe sua leitura e converse sobre a história, as figuras, as personagens, a parte de que mais gostou e o porquê.



Cuidando do carro da família

Diga não ao desperdício e sim à economia verde. Consumir somente o necessário é uma atitude ética que faz bem ao bolso e ao meio ambiente. Confira algumas dicas para você economizar com seu carro e, de quebra, ajudar a termos um planeta melhor.

- Use sempre o cinto de segurança, mesmo no banco de trás.



- Transporte adequadamente as crianças em cadeirinhas apropriadas a idade e peso.



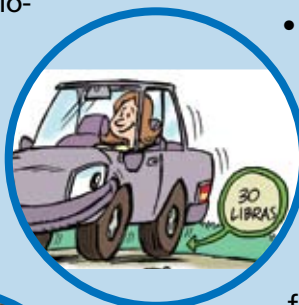
- Antecipe-se a uma necessidade de desaceleração (ex: semáforo logo à frente), utilizando a redução de marchas para diminuir a velocidade.



- Ao menor sinal de cansaço na direção, procure revezar com outra pessoa ou descanse em local seguro.
- Proteja o meio ambiente: pneus, baterias e outros equipamentos que foram trocados, podem ser deixados na loja onde os serviços foram realizados.



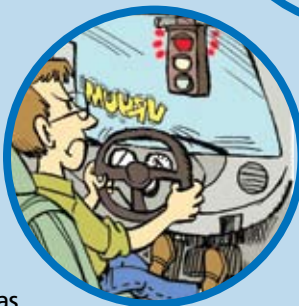
- Alinhe e balanceie as rodas a cada 10 mil quilômetros ou depois de o veículo passar sobre grandes buracos no pavimento: isto ajuda a ampliar a vida útil dos pneus e do sistema de suspensão.



- Mantenha a pressão dos pneus sempre regulada (pneus murchos gastam muito mais combustível).

- Verifique a pressão do estepe, uma atitude simples, mas que pode evitar que um carro fique no acostamento aguardando um guincho por horas.

- Consumo do combustível: acelerar bruscamente antes dos cruzamentos ou quando o próximo farol já fechou, além de perigoso, é um desperdício.



- Reduza bastante a velocidade antes de passar em lombadas e ao entrar em garagens para evitar danos à suspensão (é o que mais danifica amortecedores, bandejas e molas).

- Motores desregulados emitem mais poluentes e aumentam em 60% o consumo de combustível. Faça sempre a revisão recomendada pelo fabricante de seu carro.



- Não lave a parte de baixo do veículo com produtos químicos que possam agredir e danificar as borrachas (ex: solupan).

- Após ter dirigido por um longo trajeto, não jogue água nas rodas do veículo para retirar o pó preto. A água fria, em contato com o disco de freio quente, pode causar desde microtrincas até a quebra da peça.