

REVISTA

MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.14 - ABRIL / MAIO 2018



CONSTELAÇÕES FAMILIARES

O método terapêutico que trabalha sob a ótica das relações familiares e dos conflitos gerados pelos antepassados.

- ♡ ESPECIAL DIA DAS MÃES: Inversão de papéis entre mães em tempo integral e pais.
- ♡ ENTREVISTA: Fernanda Valadares ensina como educar através da conexão
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: A comparação entre os irmãos



Mãe Empreendedora: Essa é a ajuda que faltava para o seu negócio acontecer!

A Vitrine Mommys é um espaço que tem como objetivo promover e prestigiar o empreendedorismo materno. Se você é uma mãe empreendedora, este é o seu lugar. Uma vitrine para o seu negócio e o espaço ideal para realização e incentivo de negócios entre mães.

Acreditamos que mães bem sucedidas em seus empreendimentos criam filhos mais felizes!

Acesse: www.vitrinemommys.com.br



EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@revistamommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
eliane@revistamommys.com.br

Comercial:

Gabriela Bicalho
comercial1@revistamommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradores dessa Edição:

Amanda Marques
Andreza Lopes
Aninha Ataíde
Fernanda Valadares
Gabi Mello
Gutinha Lima
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Renata Lott

Capa:

Foto: Acervo Amanda Marques

Fale com a revista:

contato@revistamommys.com.br

Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

SUMÁRIO

Editorial	4
Cartas	5
Entrevista	6
Palavras que alimentam	12
Capa: Constelação Familiar	14
Especial Dia das Mães	22
Mommys em cena	30
Pedacinhos das Mommys	32
Tempo de Celebrar	34
Escape Xperience	36
Brincar com Estilo	42
Adolescência na real	44
Perfil Mommy	48





MÊS DAS MOMMYS

O mês de maio foi marcado por vários eventos, promoções e novidades no nosso grupo. Isso também não podia ser diferente na Revista Mommys! Preparamos um especial muito bacana, cheio de descontração e bom humor. Trata-se de um dia de inversão de papéis: uma mommy em tempo integral ganhou um dia de spa, enquanto o marido ficou por conta de todas as tarefas que ela realiza diariamente, com a casa e com os filhos. Dá pra imaginar como foi, né? Os textos e fotos, enviados pelos papais, estão hilários! Além disso, fazem a gente refletir muito acerca da divisão justa de tarefas e também sobre ter um tempinho só nosso: precisamos e merecemos!

Nossa matéria de capa também está imperdível e fala de um assunto que é sempre pauta de muita discussão e interesse dentro do grupo: a constelação familiar.

Curtam a leitura e até a próxima edição!

MARIANA BICALHO



Ficou maravilhosa demais essa edição! Muito especial o relato da deusa Aline Fraga. Se eu já babava nela antes, hoje babo 1.000 vezes mais. Que mulher! Que lição de vida! Muito show!

Carol Bernardes

Que demais! Amei! Adorei ver minha pequena na revista.

Fernanda Bortolini

A revista está ótima!! Como sempre!!

Claudia Vieira

Impressionada com o relato da Aline Fraga! Que história linda de superação, força e fé. Já era fã dela antes, agora então, nem se fala! Amei.

Viviane de Paula Horta





COMO EDUCAR ATRAVÉS DA CONEXÃO

Em entrevista à Revista Mommys, Fernanda Valadares conta mais sobre o método que desenvolveu para auxiliar mães a se conectarem profundamente com seus filhos, fortalecendo o vínculo através da compreensão de seus comportamentos e estratégias mais eficientes para promover uma relação de cooperação.

O que é a educação através da conexão?

Na relação entre mães e filhos, a comunicação mais forte e sutil, desde a gestação, é o vínculo que vai se formando. Esse vínculo vai sendo construído através do contato, das descobertas de cada momento do dia em que mãe e filho vão se conhecendo. A partir dessa relação profunda e afetiva com os filhos, podemos ajudá-los a crescer e prosperar, ensiná-los nos

valores, a se relacionarem com seus sentimentos, a experimentarem o mundo, pois quando nos conectamos com a criança, com suas emoções e suas expectativas estamos mostrando a elas que podem confiar e assim conseguimos educar pela conexão e não pelo medo!

Quando engravidei, ganhei um livro sobre o cuidado com o bebê! Era quase um manual de instruções! Porém,

quando Alice nasceu, tudo foi muito diferente do que havia lido, nada muito “causa e consequência” como sugerira a autora. Cada dia era um dia novo, com novas descobertas, angústias, inseguranças, muito amor, cansaço, desafios e emoções intensas.

Sou terapeuta ocupacional e sempre apostei no vínculo mãe-bebê como algo importante para a saúde do bebê, e estava descobrindo que para a saúde da mãe também! Isso me fez buscar formas de cuidar que fizessem mais sentido para mim e para minha relação com Alice. E encontrei pela internet uma forma mais afetuosa, mais humana e real de lidar com todas essas sensações maternas, o que transformou a relação com minha filha!

Comecei a perceber que essa era uma questão de muitas mães, e então a orientar algumas amigas (e amigas de amigas) que estavam passando pelo que passei. O feedback delas foi muito positivo! A partir daí busquei me capacitar mais, fiz um processo de desenvolvimento pessoal, uma formação em Coach Parental pela Parent Coaching Brasil e a capacitação no método educacional da Niños de Aora, do México.

Criei um site, um canal do youtube e uma fanpage, onde posto conteúdos incríveis, com estratégias e dicas de atividades, para auxiliarem mães a lidar melhor com comportamentos desafiadores dos filhos e a se relaciona-

rem melhor com eles, educando também através da conexão!

Por que a educação com punição ainda é uma prática tão comum no Brasil? Como a educação com conexão sugere substituí-la e como pode ser aplicada de forma efetiva?

Muitos pais de hoje tiveram pais autoritários. A criança não era vista como alguém que precisava ser respeitada, apenas respeitar. E respeitava pelo medo: de apanhar, de ficar de castigo, de ser punida de forma geral. Foi assim que esses pais foram criados pelos pais deles e apenas repetiram a educação que tiveram. Gritos, ameaças, castigos e até agressões eram recursos comuns e mais fáceis para controlar o comportamento de uma criança e ‘educar’.

Educar pelo medo funciona porque ninguém gosta de sofrer, então quando a criança entende que será punida, ela passa a evitar o que causará seu sofrimento, e tenta parar de fazê-lo por medo! Quando impomos ordens através de punições, estamos indo contra o desenvolvimento pessoal de nossos filhos, afetamos sua autoestima e os deixamos cada vez mais distantes de compreenderem que seu comportamento é inadequado.

É importante não ser permissivo e dei-

... a criança fazer o que quiser e sim buscar, em vez de reagir, responder ao comportamento inadequado, em vez de punir, se conectar e conversar com ela sobre o ocorrido, apresentando os limites claros e bem definidos. Crianças precisam de limites e somos nós que devemos guiá-las da melhor forma possível para que se tornem adolescentes confiantes e que prosperem na fase adulta!

O que os pais podem fazer para criar uma conexão plena com seus filhos?

Podem começar a buscar compreender mais os filhos, a respeitá-los e entender que também têm desejos, expectativas e medos! Valorizar cada sentimento e intervirem com o objetivo de ajudar a criança a se compreender, se desenvolver e prosperar!

É possível ser afetuosa e firme ao mesmo tempo? Como?

Claro. Ser afetuosa não quer dizer ser permissiva, ser firme não quer dizer ser autoritária. Não são antônimos! São formas de relação.

Primeiramente, precisamos estar bem, nos cuidar, nos valorizar! Assim conseguiremos desenvolver o autocontrole para responder e não reagir aos comportamentos desafiadores da criança. Precisamos, também, construir uma

dinâmica familiar mais rítmica. Com limites claros e predefinidos para as crianças, estruturar uma rotina harmoniosa, com as transições alinhadas e trabalhar com a polaridade dentro desta rotina. Existem técnicas que nos auxiliam a formatar essa dinâmica e a nos sentirmos mais seguras para lançar mão de estratégias mais eficientes para cada situação!

Eu reuni as dinâmicas de desenvolvimento pessoal e as estratégias que foram mais eficientes para mim e para as mães que acompanho em um programa online para mães. O curso apresenta um processo de construção e aprendizado que transforma a relação com os filhos, possibilitando uma vida familiar com mais harmonia, sem estresse e conflitos.

Qual a sua percepção sobre as principais angústias e desafios das mães que lhe procuram através do seu trabalho?

As mães têm se sentido muito inseguras na forma de educar os filhos. Existe uma cobrança muito grande em relação a um 'bom comportamento' dos filhos: a criança não pode chorar, não pode se expressar como sabe, tem que ser supereducada, cumprimentar e abraçar aquele tio que nunca viu, tem que ficar sentada e quieta no restaurante... E essa cobrança cai muito nas

“Primeiro é preciso entender que a birra é uma resposta da criança, que ainda não sabe lidar muito bem com seus sentimentos à frustração! Quando estão nesse estado mental, inundadas pela emoção, precisamos nos conectar com elas antes de colocar os limites.”

costas dessa mãe, porque existe uma premissa que diz que “a mãe sabe de tudo e o pai não sabe de nada” e ambos assumem esse posto!

Muitos pais se retiram dos cuidados e da educação com os filhos, ou partem para o autoritarismo e permissividade, e muitas mães acreditam que precisam dar conta de tudo, não se cuidam, não se valorizam, vivem estressadas, se irritam com os filhos e depois se sentem culpadas por isso, voltando a se angustiarem e começa todo o ciclo...

É preciso mudar isso! O bom é que já temos visto um movimento nesse sentido!

Geralmente, qual comportamento dos filhos os pais têm mais dificuldade de lidar? E qual a sua dica nesse caso?

Muitas mães se queixam da ‘birra’ da criança. Não sabem como lidar! Primeiro é preciso entender que a birra é uma resposta da criança, que ainda não sabe lidar muito bem com seus sentimentos à frustração! Quando estão nesse estado mental, inundadas pela emoção, precisamos nos conectar com elas antes de colocar os limites.

Quando colocar um limite, falar um não, esteja preparada para acolher a frustração de seu filho(a)! Reconheça o sentimento e o valide! Diga que entende porque ela está sentindo isso e que você também se sentiria assim caso não pudesse fazer algo que quisesse, por exemplo. A criança se sentirá acolhida e se acalmará. Após isso, converse a respeito do que aconteceu.

É possível transformar a dinâmica familiar? Como?

Sim, é possível e fundamental! A dinâmica precisa fluir em cadência. Quando estruturamos uma rotina adequada e rítmica, cada membro da família sabe quais expectativas que são colocadas sobre ele, conhece suas tarefas e suas atividades e compreende seu papel! Isso desenvolve a cooperação e a empatia dentro da família!

É importante que pai e mãe falem a “mesma língua” quando o assunto é educação. Quais estratégias eles podem utilizar para que isso aconteça na prática?

A conversa entre pai e mãe (no momento em que ambos estão calmos, porque não adiantará durante uma discussão) é a melhor estratégia! É importante terem um espaço para conversarem sobre os valores que cada um quer passar para os filhos, as expectativas que cada um tem em relação ao papel do outro, a forma de educar, e também sobre suas angústias em relação à maternidade e à paternidade!

Qual a importância de conquistar o autocontrole? Existe alguma técnica ou estratégia para isso?

Quando precisamos intervir em um conflito com nossos filhos, precisamos responder a ele e não reagir. Quando reagimos, somos impulsivos, gritamos, brigamos e muitas vezes não somos ouvidas. Quando respondemos, nos mantemos calmas e conseguimos visualizar com mais clareza a situação e pensar na solução mais eficiente. O autocontrole é isso!

Precisamos interromper nosso padrão reativo, que pode ser: explodir, internalizar, escapar ou culpar! Em cada um desses, usamos de formas inadequa-

das para lidarmos com os comportamentos dos nossos filhos! Existem estratégias práticas específicas para trabalharmos isso, como a de “Carga e Descarga”, “Eliminando padrões herdados”, “Respiração Conectiva”, “Ritual do Potencial”, que podem ser encontradas na fanpage. Mas a principal é se cuidar e se valorizar! Pequenas atitudes diárias de amor próprio transformam nosso dia!

Como os pais devem se portar diante de um conflito, especialmente na hora das “birras”?

Manter a calma! Respirar fundo! Entender que aquilo não é pessoal, apenas uma reação emocional da criança. A partir disso, lançarem mão de estratégias adequadas para cada situação, mas principalmente, para cada criança. Os pais precisam compreender seus filhos, saber quais suas características principais e seus comportamentos predominantes. O que cada um deles diz sobre a criança, quais suas necessidades? O que os pais precisam fazer para ajudar os filhos e eliminarem esses comportamentos de vez?

Alguma dica que gostaria de dar para os leitores da Revista?

Não tenham medo de agir com amor e de acolherem seus filhos! Somos seus

exemplos e em quem eles mais confiam. O vínculo saudável estimula a criança, fortalece suas relações e lhe dá base para crescer e prosperar.

Não seria ótimo conseguirmos compreender mais nossos filhos e acompanhá-los e apoiá-los de formas mais saudáveis e positivas quando errarem? Se você está lendo essa entrevista é porque é uma mãe preocupada em guiar seus filhos de forma diferente, através do amor e de um acolhimento maior do que necessitam expressar e não reprimir.

É possível substituir as punições para obter um aprendizado sem ofender ou desvalorizar seus filhos. Pequenas mudanças diárias e aprendizados sobre novas formas de intervir e interagir vão transformar essa relação!

“O que conta é aquele momento da manhã que a gente escuta um ‘bom dia, mamãe! Acorda, o sol já chegou!’; O que vale é aquele sorriso com os olhos quando faz uma travessura; o que emociona é a gargalhada doce durante a ‘cosquinha’; o que encanta é o carinho no rosto com as mãozinhas suaves; o que acalma é o abraço quentinho na porta da escola; o que engrandece é o pedido de conforto quando cai; o que conecta é a troca de olhares durante a frustração; o que motiva é o andar de mãos dadas pelo parque; o que tranquiliza é a respiração calma na madrugada; o que for-

talece é o brincar junto de tinta, bola, casinha... O que fica é o sentimento de dever cumprido. E o que importa é sempre a Gratidão”!



Ficou interessada e gostaria de saber mais informações sobre o Programa “Mãe segura, filhos felizes”? Acesse o link abaixo:

www.fernandavaladares.com.br/mommysmaes-seguras



Fernanda Valadares

www.fernandavaladares.com.br

Terapeuta Ocupacional, formada em 2003 pela USP, Especialista em Saúde Mental pela UFMG, Especializada em Coach Parental pela Parent Coaching Brasil.



A FELICIDADE DISFARÇADA DE BAGUNÇA

por Hatanne Sardagna

E no meio da combinação de caos, cansaço e limite da paciência, eu consigo achar uma brechinha para suspirar e sorrir.

O que nós precisamos entender é que para as crianças, o mundo é todo novo. É uma descoberta atrás da outra, uma sensação nova a cada dia. Algo que nunca viram ou experimentaram aparece assim, na frente deles, como (e para eles com certeza é) um passe de mágica.

Isso é sensacional, fantástico.

E não podemos tirar isso deles, pois para nós dificilmente é algo inédito. E muitos desses “passes de mágica” nós chamamos de bagunça.

Esses dias inventei de montarmos uma pizza lá em casa. Fiz a massa,

compramos os ingredientes e coloquei tudo na mesinha do Guilherme para que ele montasse. Tudo muito divertido, colocamos nossa pizza para assar. Parti os pedacinhos, coloquei no pratinho dele, ele sentou e comeu sozinho com as mãos.

No fim, começou a não querer o tomate e jogar no chão... Eu falava pra não jogar e catava os pedaços. O chão ficou cheio de sementinhas molhadas e eu olhava aquilo de rabo de olho enquanto terminava de comer. Antes que eu pudesse passar um pano, ele levantou da cadeirinha e começou a pisotear as sementes (tipo fazendo vinho). Veja, era domingo à noite, passava das oito. E meu filho estava pisoteando sementes de tomate no chão molhado da cozinha.

Mas ele ria.

Achei essa brecha e deixei ele pisotear as sementes um pouquinho mais. Para mim era bagunça, para ele, uma sensação divertida.

Ria alto. “Olhaaa mamãeee”.

Eu estava a um fio de perder a paciência e falar para parar. Olha a bagunça; mamãe tá cansada; obedece a mamãe! E todo nosso plantel de frases de mãe.

Mas eu sorri de volta. Por um suspiro, eu sorri de volta. Achei essa brecha e deixei ele pisotear as sementes um pouquinho mais.

Para mim era bagunça, para ele, uma sensação divertida.

Por que não? Por que tirar isso dele, sendo que eu ia ter que limpar de qualquer jeito, antes ou depois? E me senti

bem comigo mesma. Feliz por ter conseguido enxergar, pois não é sempre.

Então, vou anotar mentalmente: da próxima vez que eu for chamar a atenção, respirar.

Discernir a birra, a pirraça, o desafio. De um momento divertido, de descoberta e de felicidade.

Simplemente porque ele é uma criança, o mundo é novo e se divertir é o que ele sabe fazer melhor.

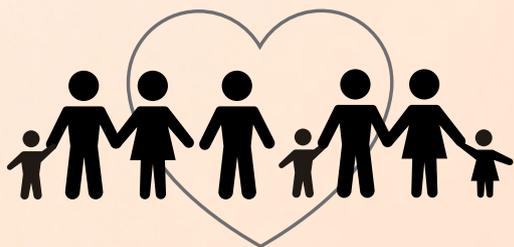
Sementes de tomate, veja você.

Hatanne

Mãe do Guilherme. Geminiana, ama fotografia e fala demais. A favor da maternidade real e possível. Sem culpas, sem extremismos. Para lembrar, compartilhar e não transbordar, escreve.

www.facebook.com/enquantomeufilhodorme





A TERAPIA DA CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Desenvolver a consciência dos conflitos gerados pelos antepassados pode contribuir no restabelecimento da harmonia.

Fotos: Acervo Amanda Vianna Marques

A vida de muitas pessoas é marcada por situações inexplicadas. Muitas vezes, cargas emocionais que nem sempre têm sua origem identificada podem afetar atitudes e desencadear conflitos em diversos campos da vida. Foi na busca de uma solução para esses conflitos, que Esther Von Der Heiden ficou conhecendo a constelação familiar. Ela conta que se identificou bastante com a técnica, pois, através dela, pôde trabalhar certos bloqueios emocionais que tinha e compreender melhor o seu lugar no mundo.

Desenvolvida pelo alemão Bert Hellinger, a constelação familiar é um método terapêutico baseado na Teoria dos Campos Morfoenergéticos. Isento de crenças religiosas ou qualquer experiência mística, ela atua nos estados profundos da consciência, trabalhando com o inconsciente de forma pessoal e coletiva, sempre sob a ótica das relações familiares, a fim de compreender como elas moldam os comportamentos e destinos do indivíduo.

Para a psicóloga e consteladora Amanda Marques, “entrar no campo da família é deixar que a consciência atue e sejam identificadas as ligações de um descendente ao destino de um dos antepassados. Construído

ao longo das gerações, esse campo, na maioria das vezes, precisa ser organizado. Assim, a constelação busca organizar o que está desordenado nesse sistema familiar, sempre respeitando três leis básicas: a hierarquia, o equilíbrio entre o dar e receber e o pertencimento”.

Embora recente, o método tem ganhado muita força no campo das terapias emocionais por ser considerado breve e prático, já que em uma única sessão é possível obter resultados claros e resolver conflitos que muitas vezes não podiam ser percebidos pelo consciente. “A constelação é pontual e age no cerne da questão de maneira eficaz. Sendo cada história única e individual, o que se repete no comportamento familiar é o que precisa de mais atenção, para que um fardo, não necessariamente de quem o carrega, seja devolvido a quem ele realmente pertence”, afirma a consteladora.

E foi exatamente isso que aconteceu com Odette Andrade. Ela diz que quando chegou para sua sessão, nem sabia por qual motivo estava lá. Mas a medida que o assunto foi se desenvolvendo, descobriu que desde que seu pai faleceu (há 15 anos), sem perceber, tentou tomar o lugar dele. “Me apeguei muito à minha mãe, tentei tomar as dores dela, viver a vida dela, sofrer no lugar dela. Isso ficou marca-

do no meu subconsciente e me fez sofrer, sem saber o real motivo. Graças à constelação, consegui visualizar esse buraco na minha alma e mudar minha postura. Passei a olhar e a viver mais a minha vida, viver mais para meus filhos e marido”, relata.

Os trabalhos da constelação podem ocorrer tanto em sessões individuais, quanto em grupo, e o terapeuta atua como um condutor para facilitar e apoiar a “cura”, através da reorganização daquela parte do sistema que não está saudável, explica a psicóloga. “A constelação individual é feita no consultório com uso de bonecos (no estilo playmobil). Já a em grupo é feita com um grupo de pessoas que desejam compartilhar seus processos e crescerem juntos. Tudo depende do cliente e de como ele se sente perante ambas as possibilidades”, completa.

Izabela Macedo, que já vivenciou as duas experiências, diz que suas sessões foram esclarecedoras, intensas e profundas. “A princípio, senti maior conforto ao participar dos grupos, pelo fato de uma percepção mais clara e expressiva dos movimentos e sentimentos sistêmicos. O que mais me chamou atenção foi o fato de que mesmo não sendo a minha história protagonizada, conseguia perceber o porquê representava aquele papel e o quanto estar ali também tinha uma co-

nexão muito grande com o meu sistema. Quando fiz a individual, já conhecia um pouco mais de todo o processo e isso facilitou muito a minha conexão e entendimento”.

Após constelar uma determinada questão, todos do sistema familiar são beneficiados pela constelação, destaca Amanda Marques. “Para além da experiência corporal, os movimentos vivenciados durante a dinâmica geram desdobramentos para todo o sistema que está sendo trabalhado. Ou seja, os pais, filhos ou avós não precisam estar presentes no workshop, por exemplo, para que sejam alcançados pelo movimento terapêutico, bem como as mudanças, que atingem a cada um dos envolvidos, mesmo que fisicamente ausentes”.



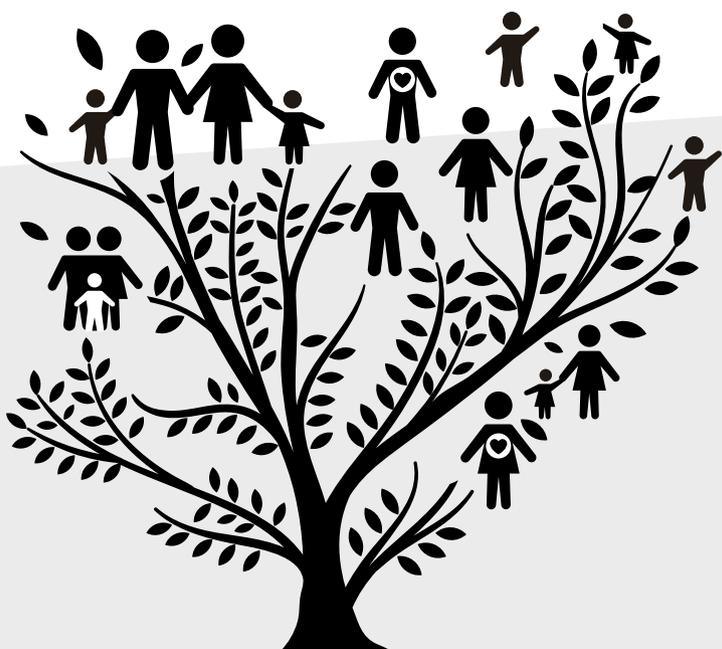
A psicóloga esclarece, ainda, que apesar do nome, as constelações familiares vão muito além do campo familiar. A terapia também pode ser utilizada para ajudar a enfrentar doenças graves, separações e perdas traumáticas; superar medos inconscientes, pânico e depressão e a lidar melhor com fins financeiros, organizacionais e de talentos.

Renata Viana, que viveu uma perda traumática, conta que encontrou na técnica a resposta para questões mal resolvidas. “Na minha constelação, todas as pessoas que constelei já haviam falecido. E eu senti como se eu estivesse tendo a oportunidade de estar diante tanto do meu pai, quanto da minha mãe e resolver determinadas pendências com eles que não tivemos tempo de resolver em vida. Foi muito emocionante e esclarecedor”.

Ainda que existam outras terapias, a constelação familiar tem sido um cami-

no utilizado por várias pessoas para a busca do autoconhecimento. Uma dica que Ana Paula Carvalho dá para quem tem curiosidade sobre o método, é a seguinte: “não procure saber a

história de quem fez. Vá com o coração aberto e participe de uma constelação, pois só vivenciando é possível entender sua força”.



ENTENDA UM POUCO MAIS SOBRE A CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Quem deve procurar uma constelação familiar?

Todos podem utilizar esse método. Exceto pacientes que não possuem condições físicas ou psicológicas para estarem presentes nos processo.

O que é constelar?

Constelar é, em suma, conseguir perceber o que há em desordem em nossas vidas e, através das Ordens do Amor, reorganizar o que fere o funcionamento do sistema familiar. É muitas das vezes

trazer à consciência questões que por muito tempo não foram consideradas ou até mesmo escondidas em uma família.

É possível constelar mais de uma vez?

Sim. A cada momento de nossas vidas podemos acessar algo que possa estar em desordem em nosso sistema. Cada assunto pode assim ser constelado na medida em que ocorre o processo de autoconhecimento de cada pessoa.

Quem é considerado parte do núcleo familiar?

Todos os membros nascidos nessa família: avós, pais, filhos, netos, crianças abortadas espontaneamente ou não; pessoas que de certa forma compõe o sistema, como uma empregada de mui-

tos anos, um irmão adotivo e sua família de origem, um assassino e a vítima. Todos eles são merecedores do seu lugar nesse sistema familiar.

Como o comportamento dos nossos antepassados pode influenciar o nosso comportamento?

É preciso que cada um dos nossos antepassados tenha um lugar de honra em nosso coração e na história de nossa família. Muitas vezes tomamos para nós o que os antepassados fizeram, escolheram e queremos carregar por eles as consequências. Isso rompe a hierarquia do sistema e causa a maioria das dificuldades que encontramos em nossas vidas atualmente.

Como a constelação pode contribuir na resolução de conflitos?

Os conflitos se dão quando algo no sistema está em desordem. Por exemplo, quando a hierarquia não é respeitada. Em muitos casos os conflitos acontecem quando nos identificamos com algo que ocorreu anteriormente em nossa família e ainda não foi resolvido. Existe o amor que cura e o amor que adocece. Esse amor que adocece é esse que geralmente está fora de ordem.

Em que consiste o workshop?

O workshop consiste em trazermos as questões de cada pessoa que venha constelar e junto à ela; aprendermos na prática o que são as ordens do amor e como podemos então, reorganizar nossos grupos familiares, e assim sendo, ter uma vida mais leve e saudável.

O que é representar?

Representar é participar do movimento terapêutico de uma das pessoas que leva sua questão para o grupo. É se disponibilizar para entrar no campo familiar do outro e deixar que ele atue, a fim de ser um instrumento naquele momento. Em resumo, é se deixar tocar pelo movimento da alma daquele sistema familiar.

Quais são as ordens do amor ou leis da vida?

- Pertencimento: todos têm o igual direito de pertencer
- Equilíbrio entre o dar e receber
- Hierarquia

Qual a diferença entre a constelação individual e a em grupo?

Na constelação em grupo, todos os participantes se colocam à disposição para atuar, sendo “representantes”. A grosso

modo, podemos exemplificar dizendo que os representantes fazem o papel de atores – relativo a uma questão de outro participante deste mesmo grupo que, por sua vez, deseja trazer à tona alguma questão pessoal, para visualizá-la de maneira mais clara durante a “encenação” – ato que chamamos de “constelar”. Já a individual, acontece no consultório do terapeuta e utiliza bonecos (no estilo Playmobil) para representar o círculo familiar de quem vai constelar.

Como a constelação pode influenciar na maternidade?

Através das constelações sentimos que

vamos liberando nossos filhos de todas as nossas dificuldades, medos e preconceitos. Em muitos casos, podemos liberá-los até mesmo de adoecerem por nós ou pelo sistema. A constelação ajuda a compreender que ser mãe, ser pai, é ser maior do que nossos filhos. Assim sendo, nos ajuda a tomar o nosso lugar perante eles e liberá-los para irem para seus lugares de criança. Quando curamos em nós o que havia em desordem do nosso sistema familiar, liberamos nossos filhos desse “peso”, e curamos as gerações seguintes.

Fonte: Amanda Marques e Núcleo de Terapias Holísticas e Sistêmicas.



“Viva a vida é uma festa” (ou “Coco” nome original em inglês) é uma linda e emocionante história da Pixar em parceria com os estúdios Disney, que aborda com sensibilidade e humor grandes questões familiares.

A CONSTELAÇÃO FAMILIAR ATRAVÉS DA ANIMAÇÃO “VIVA – A VIDA É UMA FESTA”

A animação tem como eixo principal o “Dia de los Muertos”, celebrado com muita festa na cultura mexicana. Mas não se resume à morte em si. Ela conta a história do menino Miguel, de 12 anos, que deseja ser músico profissional. No entanto, ele não recebe o apoio de sua família, que deseja que ele mantenha a tradição e seja sapateiro, assim como todos os demais. Seu sonho é assunto proibido, já que

a música foi o motivo pelo qual seu tataravô abandonou esposa e filha. Desde então, ninguém nesta família pode sequer cantar!

Um paralelo entre a animação e o método terapêutico das constelações familiares pode ser traçado quando Miguel precisa “revisitar” seu passado, entendê-lo e receber a bênção dos seus antepassados para, então, con-

seguir viver o sonho de ser músico. Nesse contexto, o filme propõe uma reflexão sobre como a exclusão de um membro da família pode repercutir em futuras gerações.

Se você deseja aprender um pouco mais sobre a dinâmica dessa terapia e seus fundamentos, fica a dica de um filme imperdível!

FICOU INTERESSADO E GOSTARIA DE CONSTELAR?

No dia 16/06/18, em Belo Horizonte, a consteladora Amanda Marques vai promover um Workshop em Constelações Familiares no Hub Minas Digital.

As vagas são limitadas. Para mais informações, entre em contato através do tel: (31) 98769-1950.



Amanda Marques, psicóloga e Consteladora Familiar.



Em uma brincadeira divertida, papais encaram a rotina das mães, enquanto elas têm um merecido descanso em um Spa.

Essa pergunta vai para os papais de plantão: já pensaram em ser Mommy por um dia? Pois é, a Revista Mommys não só pensou nisso, como resolveu lançar esse desafio. E enquanto os maridões encararam essa missão, aproveitamos

o #mesdasmommys para presentear as mães com um incrível day spa no [@aflorarsaudeebemestar](#). Confiram, com detalhes, como foi essa divertida experiência:

Nome: Márcio
Marido de: Gutinha
Casados há: 7 anos
Pai de: Maria Antônia, de 4 anos e Miguel, de 2 anos
Moram em: Três Marias
Profissão: agrônomo

LOGO NO INÍCIO DA MANHÃ AS CRIANÇAS JÁ ACORDARAM COM O PIQUE TODO. NÃO FOI FÁCIL DAR BANHO NELAS, PORQUE TODA HORA ALGUÉM SUMIA E EU ACABAVA PERDENDO O FOCO. LOGO APÓS ESSA MARATONA MATINAL, DEI O CAFÉ DA MANHÃ E FOI RELATIVAMENTE

TRANQUILO. NA HORA DO ALMOÇO, O MAIS NOVO, QUE SEMPRE DÁ TRABALHO PRA COMER, SÓ ACEITOU ALMOÇAR DEPOIS QUE DEIXEI ASSISTIR UM VÍDEO NO CELULAR E, MESMO ASSIM, NÃO COMEU O SUFICIENTE. E COMO ISSO NOS DEIXA FRUSTRADO! O CAOS SE INSTAUROU MESMO NA HORA DE DEIXÁ-LOS NA ESCOLA. PORQUE ELES CHORARAM MUITO, NENHUM DOS

DOIS QUERIA FICAR NA SALA, ME AGARRARAM PELA PERNA E, COM MUITO CUSTO, EU CONSEGUI IR EMBORA.

DURANTE À TARDE EU TRABALHEI NORMALMENTE E, QUANDO FUI BUSCÁ-LOS FOI MARAVILHOSO. ELES ESTAVAM MUITO FELIZES E CHEIOS DE HISTORINHAS E NOVIDADES PARA CONTAR. ENTÃO RESOLVI PASSAR NO SUPERMERCADO E CONFESSO QUE NÃO FOI NADA FÁCIL LIDAR COM OS DOIS LÁ, MAS SOBREVIVI. CHEGANDO EM CASA, FOMOS DIRETO PARA O BANHO E DESSA VEZ FOI TRANQUILO, NADA DE MENINO CORRENDO PELA CASA. LOGO EM SEGUIDA, ELES JANTARAM E DEU TUDO CERTO TAMBÉM.

QUANDO NOS DEITAMOS, EU ERA O ÚNICO QUE QUERIA DORMIR. ELES ESTAVAM ACESOS E NÃO FOI FÁCIL. SEM CONTAR AS INÚMERAS VEZES QUE O MIGUEL ACORDOU DE MADRUGADA CHORANDO SEM MOTIVO (ACHO QUE ERA POR CONTA DE UM SONHO). FOI A PARTE MAIS CANSATIVA E FRUSTRANTE, MUITO MAIS DO QUE QUANDO DEIXEI ELES CHORANDO NA ESCOLA.

MOMENTO DE MAIOR TENSÃO: ACORDAR DE MADRUGADA

MELHOR HORA DO DIA: QUANDO BUSQUEI ELES NA ESCOLA

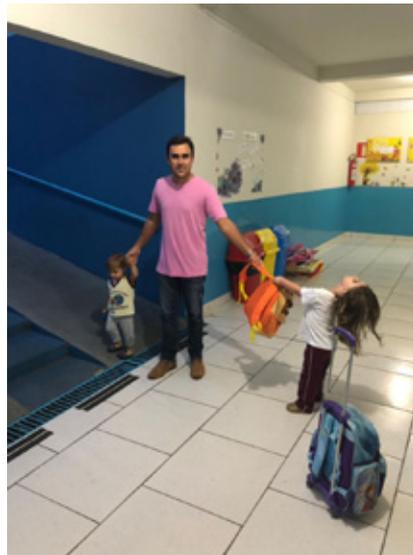
ANÁLISE DO DIA:

O DIA DE HOJE FOI ÓTIMO, MAS MUITO, MUITO CANSATIVO MESMO. PORQUE VOCÊ É SOLICITADO O TEMPO INTEIRO! NÃO TEM NEM UMA PAUSA PARA O CAFÉZINHO. PUDE SENTIR UM POUCO DO QUE É SER PRIVADO DO BÁSICO, PORQUE DURANTE TODO ESSE

PERÍODO NÃO TIVE TEMPO DE IR NO BANHEIRO TRANQUILAMENTE. IMPOSSÍVEL BEBER UM COPO D'ÁGUA SEM DAR UMA ENGASGADA, POR CONTA DE UM SUSTO OU PORQUE TINHA QUE "CAÇAR" UM MENINO PELA CASA. TAMBÉM NÃO CONSEGUI ALMOÇAR, APENAS ENGOLI PRA SUPRIR A NECESSIDADE BÁSICA MESMO. SE UM DIA FOI ASSIM, IMAGINE PASSAR POR ISSO TODOS OS DIAS! EU SÓ QUERO SABER QUE HORAS ACABA ESSE SPA PRA ELA VOLTAR PRA CASA PRA ME AJUDAR!

EU NUNCA TIVE DÚVIDA DA GRANDE MÃE QUE A MINHA ESPOSA É. SÓ QUERIA DIZER QUE EU A ADMIRO MUITO. ELA QUE DEIXOU SUA CARREIRA E SUA VIDA PROFISSIONAL PARA SER MÃE. A "REMUNERAÇÃO" DELA É A SATISFAÇÃO DE VER O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DOS NOSSOS FILHOS E DE SER A BASE DISSO TUDO. O QUE ELA FAZ TODOS OS DIAS NEM EU, NEM NINGUÉM FARIA TÃO BEM QUANTO ELA.





O DIA DA GUTINHA:

CHEGUEI LÁ E FUI MUITO BEM RECEBIDA PELA TEREZA E PELA ISADORA, QUE ME EXPLICARAM TODOS OS PROCEDIMENTOS QUE IRIAM FAZER COMIGO. EU ESTAVA UM POUCO ELÉTRICA AINDA; SABE COMO É NÉ, LARGAR OS FILHOS E DEIXAR TUDO CERTO ATÉ AS 8 DA MANHÃ NÃO É FÁCIL. MAS FUI RELAXANDO À MEDIDA QUE RECEBIA A MASSAGEM E CONVERSAVA COM ELAS (FOI MASSAGEM E TERAPIA AO MESMO TEMPO).

GENTE!!! COMO PODE SER TÃO BOM?! ELAS TÊM MÃOS SANTAS! SÓ SEI QUE DE REPENTE EU NÃO QUERIA IR EMBORA DE LÁ NUNCA MAIS! ME ENTREGUEI DE CORPO E ALMA PARA VIVER AQUELE MOMENTO SÓ MEU. JURO, ACHO QUE NÃO FAZIA NADA SÓ PRA MIM HÁ UNS QUATRO ANOS! ESTAR LÁ FOI REVIGORANTE, RELAXANTE E ACIMA DE TUDO SENTI QUE FUI CUIDADA! DEPOIS DE MASSAGENS, REIKI, ESFOLIAÇÃO, HIDROMASSAGEM COM ESPUMA E PÉTALAS E ME SENTINDO A RICA (RSRS), AINDA TINHA UM LANCHE DELICIOSO PREPA-

RADO COM MUITO AMOR ME ESPERANDO. NÃO TENHO PALAVRAS PARA AGRADECER A EQUIPE AFLORAR E A VOCÊS DA REVISTA POR TODO CARINHO COM QUE FUI TRATADA. FOI REALMENTE ESPECIAL!

ANÁLISE DO DIA:

VI O QUANTO É IMPORTANTE CUIDAR DE MIM PARA QUE EU ESTEJA BEM PARA CUIDAR DAS CRIANÇAS. PERCEBI O QUANTO TENHO ME DEIXADO DE LADO E CLARO QUE ISSO NÃO FAZ BEM, ESTOU SEMPRE EXAUSTA E CORRENDO CONTRA O TEMPO PARA DAR CONTA DE TUDO. MAS TEMOS QUE PARAR!! PARAR POR ALGUNS INSTANTES PARA NOS RECOMPOR! ANDO TÃO PREOCUPADA EM CUIDAR QUE ESQUEÇO QUE EU TAMBÉM PRECISO DE CUIDADO E CARINHO! MARIDO FALOU QUE VOLTEI COM MAIS ENERGIA E MAIS FELIZ!!

CONFESSO QUE NÃO FOI FÁCIL VER O JEITO DO MEU MARIDO PARA FAZER AS COISAS. MAS PUDE PERCEBER QUE ELE DÁ CONTA DO RECADO, MESMO NÃO FAZENDO AS COISAS DO MEU JEITO. ME FEZ ENXERGAR QUE EU POSSO PEDIR E ACEITAR AJUDA.

MAS A EXPERIÊNCIA FOI MUITO VÁLIDA PARA NÓS COMO CASAL. NO DIA SEGUINTE RIMOS MUITO DO DESESPERO DE CADA UM. E CERTAMENTE TEREMOS UM OLHAR DIFERENTE QUANDO O OUTRO FALAR SOBRE O QUE ESTÁ VIVENDO OU PASSANDO.



Nome: Vivaldo
Marido de: Gabi
Casados há: 5 anos
Pai de: Bernardo, de 4 anos e
 Marcela, de 3 anos
Moram em: Belo Horizonte
Profissão: Empresário

HÁ MUITO TEMPO NÃO FICAVA COM MEUS FILHOS UM DIA INTEIRO SOZINHO. POR UM LADO FOI BOM, JÁ QUE TANTO EU, QUANTO ELES SENTIMOS MUITA FALTA DESSE TEMPO JUNTOS. MAS POR OUTRO LADO, SENTI QUE FICAR COM ELES O DIA TODO E COM

TANTAS RESPONSABILIDADES ACUMULADAS É BEM PUXADO. ALÉM DISSO, DESCOBRI QUE NÃO DÁ PRA FAZER MUITA COISA ALÉM DE DAR COMIDA E BRINCAR.

NA HORA DO ALMOÇO PRECISEI IMPROVISAR, PORQUE NÃO CONSEGUI FAZER COMIDA E CUIDAR DELES AO MESMO TEMPO. FIZEMOS UM LANCHE À TARDE E FOI IMPOSSÍVEL ARRUMAR A COZINHA ATÉ A HORA DELES DORMIREM.

NO FINAL DO DIA, QUANDO PRECISEI DIMINUIR UM POUCO O RITMO, FOI UM POUCO COMPLICADO, POIS ELES NÃO QUERIAM NEM JUNTAR OS BRINQUEDOS E MUITO MENOS TOMAR BANHO PARA DORMIR.

MOMENTO DE MAIOR TENSÃO: O FINAL DO DIA, ANTES DELES IREM DORMIR.

MELHOR HORA DO DIA: PODER ESTAR COM MEUS FILHOS POR TANTO TEMPO JUNTOS E SENTIR O AMOR E O CARINHO DELES E TAMBÉM PODER DAR A ELES O CARINHO E ATENÇÃO QUE MERECEM.

ANÁLISE DO DIA:

FOI UMA BOA OPORTUNIDADE DE VIVER A ROTINA DA MINHA ESPOSA QUE FICA COM ELES

O DIA INTEIRO. PUDE PERCEBER QUE NÃO É NADA FÁCIL. COM CERTEZA, DEPOIS DESSA EXPERIÊNCIA, VOU TENTAR ME ESFORÇAR AO MÁXIMO PARA SER MAIS PRESENTE E AJUDAR MAIS.



O DIA DA GABI:

SAÍ CEDINHO E DEIXEI O MARIDO POR CONTA DOS FILHOS E DA CASA. NÃO FIZ NADA, NEM CAFÉ DA MANHÃ. À TARDE FUI PRO MEU DAY SPA NA AFLORAR. MEU DEUS, FOI MARAVILHOSO! PRIMEIRO A RECEPÇÃO DA ISADORA E DA TERESA. QUE SIMPATIA, QUE EDUCAÇÃO! LÁ ELAS FIZERAM MASSAGEM CORPORAL E FACIAL, ACUPUNTURA, ESFOLIAÇÃO CORPORAL E FACIAL, HIDROMASSAGEM, REIKI, E NO FINAL UM LANCHE DELICIOSO! FOI BOM PARA O CORPO E PARA A MENTE. HÁ MUITO TEMPO EU NÃO TINHA UM TEMPO PRA MIM, SEM MARIDO, SEM FILHOS, SEM PREOCUPAÇÃO.

ANÁLISE DO DIA:

A ROTINA DE QUEM CUIDA DOS FILHOS, DA CASA E DO MARIDO NÃO É FÁCIL. E NÃO É SÓ O SERVIÇO BRAÇAL QUE CANSA, O PSICOLÓGICO TAMBÉM PESA. SABER QUE VOCÊ É

A RESPONSÁVEL POR TUDO, FAZER COMIDA, ARRUMAR A CASA, DAR BANHO, LEVAR PRA ESCOLA, FAZER PARA CASA, BRINCAR, EDUCAR, INTERMEDIAR OS CONFLITOS DOS FILHOS, FAZER DORMIR, DENTRE OUTRAS TAREFAS DIÁRIAS, CANSA A MENTE! E, NA MAIORIA DAS VEZES, QUEM ESTÁ DE FORA NÃO VÊ O ESFORÇO QUE FAZEMOS PARA QUE TUDO ACONTEÇA DA MELHOR MANEIRA E NÃO NOS VALORIZA.

GANHAR UM DIA DE FOLGA FOI TUDO DE BOM! FOI ÓTIMO TAMBÉM VER MEU MARIDO SENTIR NA PELE COMO É A MINHA ROTINA, O MEU DIA A DIA. ELE CUIDOU DIREITINHO DAS CRIANÇAS, MAS A CASA FICOU UMA BAGUNÇA; ROUPAS E BRINQUEDOS ESPALHADOS E COZINHA SEM ARRUMAR. OU SEJA, ELE CONSEGUIU FAZER PARTE DO QUE EU FAÇO, QUE É CUIDAR DAS CRIANÇAS. ENFIM, FOI UM DIA MARAVILHOSO, POIS DESCANSEI, RELAXEI E ESPERO SER MAIS VALORIZADA E TER MAIS AJUDA A PARTIR DE AGORA.



BAZAR DOS DESAPEGOS

No dia 24 de março aconteceu o primeiro Bazar dos Desapegos, na Casa Bernardi. Muito além do que um evento para fazer ótimas compras, foi um dia descontraído e de diversão em família, com brincadeiras para as crianças e food trucks para os papais. As mommys tiveram a oportunidade de vender e comprar produtos em ótimo estado, por preços excelentes.



Fotos: Fabiana Cristina

MOMMYS NIGHT OUT - ANOS 80

No dia 17/05, na Utópica Marcenaria, as mommys voltaram aos anos 80 ao som da melhor banda desse estilo musical: Chevette Hatch! Foi uma noite muito animada! O momento mais emocionante ficou por conta da homenagem em forma de vídeo, feita em comemoração ao mês das mães, que foi apresentada no telão. Para assistir ao vídeo: **clique aqui**.



Fotos: Fabiana Cristina



Aline Barbosa



Cibele Kneipp



Fabi Serrate



Denise Cautiero



Helena Guio



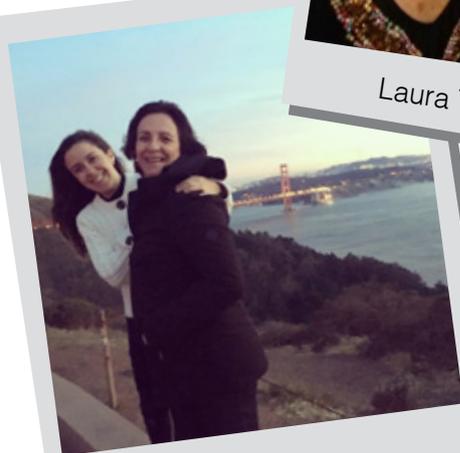
Laura Torres



Fabi Carone



Juliana Lima



Cynthia Ramos



Juliana Assunção

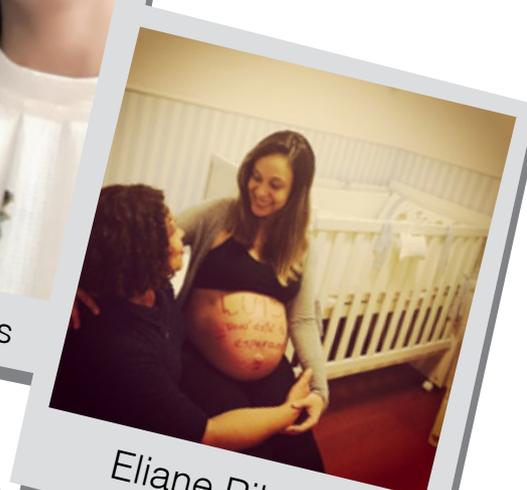
Quer ver sua foto na Revista?
Envie para o e-mail
contato@revistamommys.com.br
junto com seu nome,
nome e idade do seu filho.



Liliane Mendonça



Leticia Marques



Eliane Ribeiro



dugli



Naycie Andrade



Natielly Madeira



Viviane Rocha



Rachel Mares



Tatiana Nunes



Thaís Maia



UMA ROTA DE MÃO-DUPLA

Por Aninha Ataíde

Dizem que a vida se resume a trajetória de um bumerangue, ou seja, recebemos sempre na mesma medida do que oferecemos.

Os sorrisos que lançamos cordialmente voltam nos momentos que mais precisamos. Os abraços apertados em apoio a uma situação difícil retornam em forma de amor e cumplicidade; a atenção e carinhos desprendidos são convertidos em compaixão e cuidado nas situações mais delicadas que vivemos. O problema é que nem tudo são flores e a raiva e a desonestidade também podem retornar de uma maneira não tão amena. E isso pode nos fazer enxergar como uma situação de injustiça, sem perceber que a semente de tudo isso pode ter sido plantada por nós. Triste, não é mesmo?

Não que seja uma regra. Não quero

parecer leviana em minhas palavras. Mas também não consigo me desprender e desacreditar da famosa lei do retorno.

Entender que as nossas atitudes refletem em consequências de igual proporção, me ajuda a manter o foco claro em minha vida, pessoal e profissional.

Muitos são os desafios das relações interpessoais e, quando envolvemos transações comerciais, o laço fica ainda mais sensível. Por isso prezo por um bom atendimento e felizmente sou reconhecida por essa atitude.

Isso porque quando estou trabalhando me posiciono, a grosso modo, em um lado do balcão; enquanto como cliente, me vejo no lado oposto a esse, procurando não apenas bons produ-

“ Entender que as nossas atitudes refletem em consequências de igual proporção, me ajuda a manter o foco claro em minha vida, pessoal e profissional. ”



tos, como um atendimento prestativo, empático e gentil. Por isso busco oferecer não menos que isso aos meus clientes e parceiros. Porque acredito que essa postura é responsável por trazer parte do que admiro nas relações humanas: respeito.

Não é raro observar comportamentos de desdém e humilhação quando circulo pelo comércio como cliente. Felizmente, no meu horário como fornecedora, tenho a felicidade de ter em meu caminho pessoas que admiram o meu trabalho e prezam pela qualidade do atendimento de toda a equipe, respeitando e trazendo boas vibrações.

O que eu espero com toda essa conversa é que possamos estar mais atentos às nossas palavras e sensíveis às nossas atitudes. Entender que respeito ao outro não tem classe, gênero, religião, nem etnia. Todos precisamos ser compreendidos em nossas limitações e respeitados por nossas conquistas.

Aninha Ataíde

Sócia - proprietária do Carrossel Buffet Infantil, acredita que a família é a nossa maior conquista.



ESCAPEXPERIENCE: DIVERSÃO E EXPERIÊNCIA DIFERENCIADA PARA O ANIVERSÁRIO DA GAROTADA

Quem nunca brincou de detetive ou caça ao tesouro quando era criança?! Os escape games trazem para a realidade elementos desses jogos tão queridos, resgatando a essência dos jogos de tabuleiro e a conexão entre as pessoas. Por isso, tem conquista-

do muita gente com uma única missão: juntar os amigos e familiares para encontrar pistas, decifrar códigos e desvendar enigmas para conseguir escapar de uma sala misteriosa em 60 minutos.

O EscapeXperience é uma novidade no cenário mineiro e já tem atraído muitas crianças e adolescentes para comemorar o aniversário. Com um espaço moderno e com quatro salas temáticas o EscapeXperience oferece uma solução completa de até 4h para os aniversários a partir de 6 anos, que inclui aluguel de sala com jogos de tabuleiro e videogame e lanche.



Esse é o primeiro escape em BH com uma sala totalmente produzida para crianças entre 6 e 12 anos, com o tema TazerCraft. Nela, as crianças precisam fazer descobertas e se aventurar com os elementos da sala para resgatar os amigos Pac e Mike, que estarão presos na torre do castelo. Mas os desafios não param aqui! As demais salas podem ser jogadas por pessoas a partir de 10 anos e cada uma tem uma história desafiadora por trás. As salas são monitoradas por uma equipe por meio de câmeras e áudio, se os escapers acharem necessário, podem pedir pelo rádio de comunicação dicas para nossos monitores. Não se preocupe! Se não quiser completar o desafio, o jogador pode apertar o botão de emergência ao lado da porta, mas não há possibilidade de volta.

A Mariana Bicalho comemorou o aniversário do seu filho, Lucas, e aprovou a experiência. “Todos acharam uma super novidade. Pra mim, o melhor de tudo foi ver a empolgação e felicidade do Luc. Eu fiquei também bem feliz de ter conseguido fazer uma festa diferente, com atrações que eles realmente gostaram”, comentou.



Experiência de imersão também agrada empresas e escolas

Inteligência, criatividade, trabalho em equipe e sob pressão, desafio: são algumas das habilidades que os jogos de escape trabalham, por isso, além de aniversários é uma experiência de imersão diferente para empresas realizarem treinamentos de equipe, recrutamento e seleção e ações motivacionais. O EscapeXperience ainda adapta uma das salas com objetivos pedagógicos, chamando a atenção de escolas.

O valor para se divertir é de R\$69,90 para cada jogador, mas o EscapeXperience oferece pacotes para festas de aniversário e corporativo, além de preços especiais para estudantes que apresentarem a comprovação. Os horários de funcionamento variam durante a semana, abrangendo um período entre 10h às 23h, de terça à domingo. Para jogar, você pode acessar o site

www.escapexperience.com.br, escolher a sala e fazer a reserva pelo próprio site ou pelo telefone (31) 2516-3391. Para pacotes de aniversário, pedagógicos ou corporativo, você deve entrar em contato por meio do e-mail contato@escapexperience.com.br.



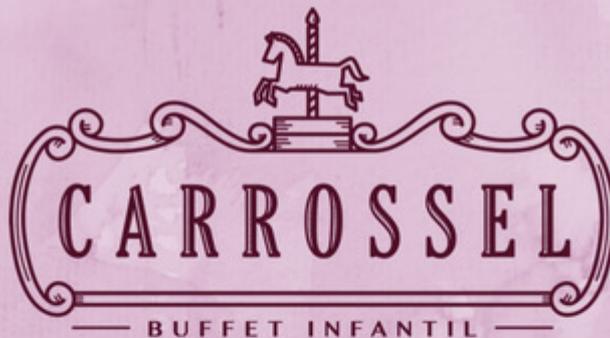
MUITO AMOR POR
MATRIOSKAS

MOMMYS

lojamommys.com.br



Ficou sem o berloque mais amado do momento?
Fique de olho pois, em breve, abriremos uma nova remessa!



OBA! NOSSA MELHOR VERSÃO ESTÁ DE VOLTA

GANHE ATÉ **30%** DOS CONVIDADOS

...E MUITO MAIS...

3%

DE DESCONTO PARA
MOMMY'S

ENTRE EM
CONTATO
E SAIBA
MAIS

 **(31) 3653-5676**



CONTATO@BUFFETCARROSSEL.COM.BR



my baby

Enxoval completo para bebês

MODA DE 0 A 16 ANOS

CALÇADOS E ACESSÓRIOS

#vempramybaby



Tudo que seu filho precisa está aqui!

Rua Araguari, 306
Barro Preto/BH

 (31) 3272.8272

 (31) 98455.5110

 mybabyoficial

Rua Araguari, 602
Barro Preto/BH

 (31) 2512.8272

 (31) 98454.7601

 @mybabyoficial

www.lojamybaby.com.br





UMA OUTRA FORMA DE SE LEMBRAR...

Por Helena Mendes

Gente, que mamãe e eu adoramos fotos nem precisa contar né?! Mas desta vez, recebemos um convite super legal, pra sair do óbvio! A princípio, a mamãe ficou apreensiva, o papai mais ainda, pois o ensaio que iríamos fazer era bem diferente do convencional!

Vou contar pra vocês como tudo acontece: a fotógrafa vai passar um dia da sua vida ou meio dia na sua casa, com a sua família, como um quinto elemento! Por causa disso, mamãe e papai não sabiam se aceitariam ou não aquele convite que os pegou de surpresa! E claro, como a mais espertinha da casa, eu fui procurar saber do que se tratava essa tal fotografia documental e descobri o seguinte: “a fotografia documental é um gênero da fotografia que trabalha o registro cultural ou artístico de um momento, em oposição à publicidade ou ao jornalismo. É o ramo mais pessoal da fotografia contemporânea”.

Então, convenci meus pais que seria legal fazer uma tentativa desse ensaio, mesmo que eles estivessem apreensivos, porque se desse certo seria uma forma de registrar um momento verdadeiro, único, sem poses, e que me ajudaria a lembrar das minhas reais memórias de infância!!!

E a fotógrafa especialista em fotografia documental, veio pra nossa casa! Chegou às 8 horas da manhã no dia primeiro de maio e ficou aqui até as 20 horas, registrando um dia na família Mendes!

Logo que ela chegou, foi super querida e tratou tudo com tanta naturalidade que ficamos à vontade! Na hora do almoço já nem lembrávamos mais que ela estava lá em casa. Saímos, almoçamos fora e ela conosco! Tudo na maior naturalidade possível para registrar realmente como somos no nosso dia a dia!

Fotos: Natália Diniz



Chegou a hora dela ir embora! Mas parecia que ela até morava lá em casa, uma irmã mais velha que eu tinha!

Ela se foi e nós?! Nós ficamos ansiosos pelo resultado! E eis que fomos surpreendidos por um bellissimo trabalho de paciência e dedicação, que foge totalmente ao óbvio, ao trivial! Simplesmente nos encantou! Lembram que meu pai era o mais apreensivo com essa história toda? Ele teve a melhor reação ao ver as fotos, soltou logo um: “eu curti demais”! Ele realmente gostou e se encantou ao ver tantos momentos de prazer ao nosso lado e que ficaram registrados pra sempre!

Vou mostrar algumas fotos da minha

vidinha e como ela é nesse dia incrível que vivemos com a sensível e superprofissional Natália Diniz! Ganhei uma amiga e papai e mamãe ganharam uma coleção de fotos para me mostrar o tanto que fui amada!



NATÁLIA DINIZ
FOTOGRAFIA

Helena

Filha de Lilian Mendonça, é modelo, Miss Baby MG 2016 e Mini Blogueira.

Instagram: @helenamendesoficial



COMPARAÇÃO ENTRE IRMÃOS ADOLESCENTES

por Renata Lott

Por mais batido que possa parecer o assunto, temos comparações entre irmãos desde as primeiras histórias contadas. Seja Cain e Abel, sejam alguns irmãos Deuses ou Semideuses que brigam por mais poder, ou até mesmo dentro das nossas próprias casas, ou famílias.

E por que essas histórias têm repercussões até hoje?

Porque é algo que existe desde que o mundo é mundo, e por mais que os pais, tios, avós, tentem não fazer isso, em algum momento, acabam fazendo. Mesmo que sem a menor intenção, inevitavelmente, isso acaba acontecendo.

Você trata seus filhos de forma diferente? A essa hora deve estar pensando: “claro que não, trato todos eles iguais”. Acredita mesmo que dá a mesma educação para ambos? Calma, antes de tudo, peço que preste muita atenção

nas próximas linhas! ;)

Não tenho dúvida que as mães amem seus filhos da mesma forma. Existe sim, aquele filho que você tem mais afinidade, que gosta das mesmas coisas que você, mas não quer dizer que, por isso, goste menos do outro, ou dos outros.

Mas acredite! Você pode ter a intenção de criar seus filhos da mesma forma, mas o contexto geral em que eles vivem é diferente. Você aprende algumas coisas que não deseja repetir como mãe com o segundo filho, outras que, por ter aprendido, faz mais com o segundo e assim por diante.

Enfim, serão inúmeras as variáveis que podem existir para que eles sejam diferentes. Sejam elas: criação, tempo e disposição, ser o primeiro, segundo, terceiro, quarto (ou mais) filho, estudar na mesma escola, mas com professo-



res ou colegas diferentes, as características físicas diferentes que fazem, infelizmente, que as pessoas os trate de forma diferente... Poderíamos descrever muitos fatores, mas acredito que com esses exemplos você pôde entender um pouco mais sobre essas tais variáveis que fazem os irmãos serem diferentes um do outro.

Veja bem, você ama algumas características em um filho, diferentes da do outro, afinal, eles nunca serão iguais (mesmo se forem gêmeos). Detesta outras características, mas fique tranquila, você não é uma mãe ruim por pensar nisso, ou admitir isso, ok?

Mas afinal, o que esse texto tem a ver com filhos adolescentes, Renata?

É o seguinte: na adolescência, os filhos estão em busca da sua própria identidade, do descobrimento dos seus verdadeiros valores, querem encontrar o seu lugar no mundo. Não querem ser mais o filho que corta o cabelo igual ao do pai ou da mãe, ele quer ter seu próprio corte (muitos terão o corte de cabelo igual ao dos colegas, e você pode se perguntar o porquê de o corte dos colegas ser interessante e o seu não, a verdade é que ele ainda não sabe, ele está procurando sua identidade, e procuramos nossa identidade no

outro e essa é a fase de experimentar). Um fato que aparece muito na clínica, na orientação e em diversos contatos que tenho com adolescentes: a temida comparação entre irmãos. Escuto as mães falarem e muitas vezes na frente do filho “problema”:

- Não sei porque ele não gosta de estudar. O Fulano adora. Coloquei os dois na mesma escola. Eduquei os dois iguaizinhos. Por que ele é assim? Por que não toma o irmão mais velho como exemplo?

Sabe por que mãe?

Porque ele não é o irmão dele! E nem quer ser! Eles podem ter estudado na mesma escola, mas não tiveram os mesmos colegas, não aprendem da mesma forma, podem até ter tido a mesma professora, mas essa professora, teoricamente, aprende com os erros e os corrige, ou se cansa... Nenhum filho quer ser comparado com o outro! E o filho adolescente, menos ainda!

Portanto, converse com seu filho, pergunte por qual motivo ELE se sente assim, ou por que ELE fez aquilo. Nunca compare! Nunca pergunte:

- Seu irmão gosta tanto, por que você não gosta?

- Não entendo. Seu irmão nunca fez isso, por que você fez?

A resposta, mesmo que só na cabeceira dele, será a mesma: “PORQUE EU NÃO SOU O MEU IRMÃO! E NEM QUERO SER! EU SOU EU E PRONTO!”. E a maior das questões que eles apresentam: “Se eu não for o meu irmão, você vai gostar de mim assim mesmo?”

Muitas vezes deduzimos o que o adolescente pensa, como se sente, e o que ele quer é que o escutemos, que perguntemos como ELE se sente! Não é fácil, eu sei.

Como disse no início do texto, temos histórias milenares que nos influenciam culturalmente a fazer essa comparação entre irmãos, mas tente, com todas as suas forças, não repetir esse modelo! E depois conte pra gente como foi essa experiência. Ou até a sua história.

Renata Lott

Psicóloga, coach e empreendedora, com mais de quinze anos de experiência em ajudar adolescentes e jovens a vivenciarem suas novas descobertas através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional. É, também, uma das fundadoras do Acompanhar e responsável pelo canal *Adolescer na Academia do Psicólogo*.

E-mail: renata@acompanhar.com.br

Estamos de mudança
para Acompanhar a
MUDANÇA DE ERA.
A ERA dos conectados.
Venha conosco nessa
nova jornada.

Av. Otacílio Negrão de
Lima, 3850



VACINE

COM TRANSPARÊNCIA

Profissionais Capacitados
Atendimento Humanizado - Rede de Frio Eficiente
Compromisso com a Saúde



**MAXIMUNE**
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

 maximune.com.br |  @clinicamaximune |  /clinicamaximune

 31 3379-1924 |  31 99972-0012

 R. Lagoa da Prata, 1188 - Loja 03
Salgado Filho - BH

Responsável Técnica:
Dra Virginia Campos Dalmaso
CRMMG 58944



ANDREZA LOPES

FAMÍLIA É: o contexto de pessoas onde Deus nos colocou, com a missão exclusiva de exercermos e recebermos o amor Dele.

AMIGOS SÃO: dádivas essenciais, para sermos pessoas mais completas e felizes.

DEFEITOS: sou ansiosa e falo bastante. Quando converso, tenho o defeito de sempre contar exemplos pessoais (fica parecendo egocentrismo, mas na verdade é que acho mais fácil dar exemplos). Preciso melhorar.

QUALIDADES: ser verdadeira.

NUNCA VOU ESQUECER:

de que um dia um ser supremo, Deus, pegou o filho Dele, tirou da glória e mandou ser ferido, traído e morto por amor a mim. E depois de tudo isso, por graça imerecida, me tornou filha de Deus e declarou que eu, miserável, pecadora, sou mais que vencedora, e Ele luta por mim. Se eu não me esquecer disso um único dia, terei motivos para agradecer enquanto viver.

ADORO IR: aos cultos adorar a Deus. À casa dos meus pais. A restaurantes novos. A qualquer lugar para viajar. Ao encontro de amigos.

DETESTO IR: Em salão, vou por obrigação!

PARA FICAR MAIS BELA:

- 1º - Estar bem comigo mesma.
- 2º - Protetor solar com cor, corretivo e batom. Trio inseparável.

COMERIA TODOS OS DIAS: Sorvete!

NÃO FALTA NA BOLSA: Tirando os óbvios (celular, dinheiro/cartão, etc), papéis e caneta.

O MOMMYS É: Apesar de ser um grupo, é como a bíblia descreve que as pessoas deveriam ser: "uma árvore plantada junto a ribeiros de águas, dá o seu fruto no seu tempo; as suas folhas não caem, e tudo quanto fazem próspera. (Sl 1:3)

SER MOMMY É: Ser parte dessa árvore, podendo em algum momento ser eu uma folhagem, para dar sombra; ser fruto para alimentar o outro; ser um galho para ajudar o outro a levantar, ou até mesmo um galho para ajudar a sustentar as folhagens. Temos tantas opções, mas para mim, ser mommy será sempre ser parte dessa árvore para servir ao outro e sempre ser grata por ter como fonte esse rio de bênçãos que nutre esse grupo.



(31) 3657-2100

 @dom_beleza

Aqui não é apenas um salão! Temos o DOM de realçar a sua beleza e te proporcionar momentos extremamente relaxantes! Experimente! Além de excelentes profissionais, te oferecemos produtos maravilhosos que irão fazer você brilhar!

Conheça mais:



Esbanje beleza com as impecáveis Unhas de Gel em suas mãos



Técnica de massagem bambuterapia para a redução da celulite, gordura localizada, redução de medidas, entre outros benefícios.



Tenha pés saudáveis e mais bonitos com a nossa podologia.

Que tal uma leitura leve e agradável
sobre o universo materno e infantil?



A cada bimestre uma nova edição, com
conteúdo feito de mommys para mommys.

Cadastre-se para receber:
www.revistamommys.com.br

Acompanhe-nos nas redes sociais:
Facebook: [@portalmommys](#) | Instagram: [@portalmommys](#)

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:
contato@revistamommys.com.br