



# Valorizadas com pequenos gestos

*Simplezas atitudes podem demonstrar o carinho que os filhos têm pelas mães. E isso pode ocorrer todos os dias*

Tayonara Géa

Lojas lotadas e filhos se endividando para comprar a lembrança do Dia das Mães. Muitos querem dar um presente grandioso e fazer a mãe alegre neste dia. Mas por outro lado, existem aqueles que querem ver a genitora feliz diariamente – afinal, ser mãe é algo muito grandioso para ter apenas um dia de reconhecimento.

É preciso ter a consciência que em todos os dias do ano, elas devem ser merecedoras de carinho, atenção e compreensão. Do que adianta não ajudar a 'rainha do lar' nos afazeres domésticos, não respeitá-la, brigar constantemente por bobagens e não entendê-la durante 364 dias, e no segundo domingo de maio chegar com um buquê de flores ou uma joia?

Outro ponto a ser levantado sobre o Dia das Mães é o valor do presente. Nem sempre um celular, uma roupa ou um sapato valem mais que um cartão feito à mão ou um almoço preparado pelos filhos. É preciso uma reflexão sobre a valorização das mães que, para a maioria dos filhos, deveria ser eterna.

### Apenas um costume

Dia das Mães é sinônimo de dar presente. Não importa o que foi feito ou falado nos outros 364 dias, esse é o momento de agradar a essa pessoa tão especial – e porque não a hora de reconhecer que só uma lembrança pode ser muito pouco?

Segundo a psicóloga do Instituto Innove, Carina Paula Costelini, “no Brasil, assim como em vários outros países, associou-se o ato de dar presente às datas comemorativas. Virou um hábito, quase uma exigência. No fim, muitas vezes, o real sentido de presentear acaba ficando de lado”.

É por ter essa perda de valor, que muitos filhos – e também maridos – devem reco-

nhecer com pequenas atitudes a importância de uma mãe na vida da família. São simples atos que enriquecem a relação familiar.

### Básico e necessário

Respeito e admiração. Duas palavras mágicas que valem ouro no relacionamento entre mãe e filho – e muitas vezes ignorados durante o ano.

“Não gosto de ganhar presente no Dia das Mães. Acho que devo ser valorizada por tudo que faço. Criei quatro filhos e trabalhando fora para dar o melhor para eles. Então, preciso ser reconhecida durante todo ano. Do que adianta faltar com respeito, maltratar, usar palavras de baixo calão, não ajudar nas tarefas de casa e depois chegar com um presente caríssimo no segundo domingo de maio? Pai e mãe devem ser valorizados a cada momento”, fala Tânia Maria.

### O cotidiano

Sair de casa e não arrumar a cama, tomar banho e deixar a toalha jogada no quarto, chegar da escola ou trabalho e deixar o tênis e sapato espalhado na sala, sentar no sofá e exigir que o jantar seja servido logo porque está com fome. Esses são alguns comportamentos característicos de muitos filhos. Mas não seria correto fazer todas essas atividades e ajudar a mãe na cozinha para que ela também possa descansar? Afinal, ser dona de casa não é sinônimo de ser escrava e aquelas que trabalham fora precisam ter a compreensão dos filhos – e também maridos – para ter o momento de descanso.

“Todos os dias imploro para que a minha filha de 10 anos me ajude. Tenho que pedir para guardar a mochila da escola, o uniforme, o tênis e arrumar a cama antes de sair de casa. Isso tudo é cansativo, pois na maioria das vezes ela não faz e, para deixar a casa arrumada, acabo fazendo logo após preparar a janta e lavar as louças”, fala Silvia Regina.

### Mão na massa

Preparar o almoço em um domingo qualquer, lavar as louças do almoço ou da janta, varrer a casa, tirar o pó, levar a mãe para um simples passeio, confeccionar o cartão do Dia das Mães ou improvisar um presente, dizer palavras de carinho ou até mesmo oferecer um colo – isso mesmo, filhos também oferecem colo para as mães – são atos simples, mas que demonstram carinho e respeito àquela que já fez, faz e fará tudo o que for possível por um herdeiro.

“Uma mãe que se sente valorizada tem mais probabilidade de manter os comportamentos de ‘doação’ aos filhos. E melhor: sente-se importante, especial, querida, amada. Portanto, filhos não devem perder tempo. Valorizar a mãe pode ser uma tarefa mais fácil do que parece. Usar palavras pode ser um bom começo: ‘te amo’, ‘você é importante para mim’. Elogios costumam trazer bons efeitos, desde que pareçam sinceros. Se falar for difícil, que tal um bilhetezinho? O toque físico também é muito bem vindo”, ensina a psicóloga Carina Costelini.



Desde pequeno, os filhos podem auxiliar as mães nas tarefas domésticas

## Pelo Mundo

Confira as datas de celebração do Dia das Mães em outros países:

3 de março	Geórgia	20 domingo de maio	EUA	10 de maio	México	15 de agosto	Bélgica
8 de março	Rússia		Venezuela		Índia		Costa Rica
	Bulgária		China		Singapura		
	Romênia		Alemanha	26 de maio	Polônia	20 domingo de outubro	Argentina
21 de março	Arábia Saudita		Itália				
			Japão	27 de maio	Bolívia	8 de dezembro	Panamá
			Canadá		República Dominicana		
10 domingo de maio	Portugal	7 de maio	Grécia	12 de agosto	Tailândia		
	Espanha						
	Angola						