

**Grátis**  
**Ana Maria**  
**Receitas**

a semana

# Ana Maria

anamaria.uol.com.br

## Acorde com O CABELO PERFEITO

Dicas para ficar linda  
no dia seguinte

## Wanderléa em cena

Musa da jovem  
guarda está no  
teatro e prepara  
disco e livro

## Gasolina está muito cara!

10 segredos para  
**ECONOMIZAR**  
**COMBUSTÍVEL**

**4** Livros  
para  
ajudar  
seus filhos  
a lidar com  
a separação

## CINEMA COM BEBÊ NO COLO

Conheça o projeto  
que incentiva as  
mães a se divertir

## Mitos e verdades da amamentação

## CAFÉ DA MANHÃ

## ELE TE AJUDA A SECAR

6 cardápios para você  
emagrecer e combater  
a compulsão alimentar

## É normal perder o pique com a idade?

Resposta na pág. 26

## OBESIDADE E CÂNCER

Repense a alimentação  
e proteja-se da doença



Filhos

# Livros para lidar com a separação dos pais

Conversar com crianças e adolescentes sobre o divórcio pode ser mais fácil com a ajuda de obras literárias **Ana Bardella**



**E**m geral, o fim de um casamento gera muita tristeza ao casal. Mas se a convivência está realmente insustentável, não há saída: é preciso traçar um novo caminho e preparar os filhos para a realidade atual. Afinal, privá-los da convivência diária com um dos pais costuma ser um desafio e tanto. Por isso, abordar o assunto da maneira certa é fundamental. E a literatura, acredite, pode ser uma aliada nesse processo.

24 [anamaria.uol.com.br](http://anamaria.uol.com.br)

## Emoções à flor da pele

O adulto precisa se acostumar com o término e se adaptar à nova rotina. Já as reações das crianças dependem da faixa etária. "Quando pequenas, podem até se sentir responsáveis pelo afastamento", alerta Luciane Cadan, coach e coautora do livro *Coaching para Pais* (Literare Books, R\$ 49,90). Se a criança se machucou por um descuido do pai e o fato gerar uma discussão entre vocês, o pequeno achará que o motivo dos desentendimentos é a desobediência dele. "Por isso é importante explicar que ele não tem culpa pela separação",

ressalta Letícia Araújo, psicóloga do clube de assinatura de livros infantis Leiturinha. Para ela, é essencial esclarecer que os pais continuarão amando e cuidando da criança, já que todos serão sempre uma família. Em adolescentes, as reações variam com a personalidade. "Alguns demonstram mais agressividade, outros podem não expressar a maneira como se sentem...", explica Luciane. Nesses casos, ter alguém próximo, como um primo mais velho ou um padrinho com quem possa se abrir faz toda a diferença.





FOTOS: DIVULGAÇÃO: SHUTTERSTOCK

## Cuidado com as palavras

Anuncie a separação somente quando a decisão for dada como certa. Então, evite dizer perto das crianças algo como: "Se continuar assim, vamos nos separar". Isso gera uma ansiedade desnecessária nelas. Além disso, quando for conversar sobre o assunto, reúna toda a família, incluindo o pai das crianças. Evite diálogos separados para que não haja confusões na comunicação.

## Livros que fazem toda a diferença

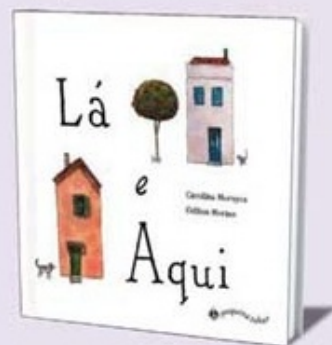
Ao se reconhecerem nas histórias, crianças e adolescentes podem enfrentar o divórcio dos pais com mais maturidade. Confira seleção feita por **Ana Maria** para presentear seu filhote:

**Corações de Pedra**  
(Editora do Brasil, R\$ 45)



**X**exa é uma jovem que se revolta quando os pais se separam. Sua tia Lúcia, porém, vai ajudá-la a enxergar outra realidade: a violência das cidades, a miséria, a corrupção... Ao notar o caos do mundo, Xexa passa por transformações que começam a interferir na vida de todos. Para crianças a partir do 6º ano.

**Lá e Aqui**  
(Pequena Zahar, R\$ 46,90)



**C**omo contar a uma criança que ela terá duas casas? Nesta história, a separação é representada de forma delicada, respeitando as fragilidades do processo e mostrando que tudo ficará bem. A obra venceu o prêmio Fundação Nacional do Livro Infantil e Juvenil em 2016. Pode ser lida para crianças a partir de 4 anos.

**Meus Dois Pais**  
(Editora Melhoramentos, R\$ 50)



Lançamento!  
Obra disponível a partir de 9/9

**A**pós o divórcio dos pais, Naldo, um garoto em fase escolar, precisa lidar com o relacionamento do pai com outro homem. A obra relaciona os preconceitos enfrentados pela família e as diferentes estruturas familiares. Para crianças a partir dos 9 anos.

**Sem Açúcar, com Afeto**  
(Editora do Brasil, R\$ 37,60)



**O**s pais de Clara se separam. Sua mãe culpa a nova vizinha, que tem uma filha, Paula. As meninas ficam amigas. Paula, diabética, mostra como contorna a doença. E Clara ajuda a mãe a não cultivar ressentimentos. Para crianças a partir do 4º ano.