Não precisa chegar ao grito.

Amarelo e vermelho são sinais de convivência escolhidos para a casa. São pedidos de ação, não diagnósticos. Podem ser falados, escritos ou mostrados. “Ajuda”, “socorro”, “estou em crise” e “pare” também valem.

AMARELO / reduzir agora

Significa: estou chegando ao meu limite. Reduza ruído e cobranças, interrompa a insistência e pergunte uma coisa simples: “O que posso tirar da sua frente agora?” Se a pessoa não souber responder, ofereça espaço, companhia ou uma tarefa concreta.

VERMELHO / parar agora

Interrompa imediatamente a conversa, brincadeira, cobrança ou interação envolvida. Dê espaço. Não exija explicação, defesa ou tom perfeito para respeitar a pausa. Uma pessoa disponível pode oferecer apoio, sem cercar.

Quem ouve assume uma ação

Responda “ouvi, vou parar”. Se tiver condições, reduza os estímulos ou assuma uma tarefa. Se não puder acolher, diga seu limite e ofereça buscar alguém disponível, com consentimento. Ninguém precisa se colocar em risco.

Abraço é uma oferta, não uma obrigação

Pergunte “quer um abraço?” e espere consentimento. Uma preferência anterior ajuda a oferecer cuidado, mas não substitui a escolha da pessoa naquele momento. Silêncio e ajuda prática também contam.

Depois: retomar e reparar

O sinal pausa a interação; não encerra para sempre a responsabilidade pelo que aconteceu. Retomem quando houver condições, com apoio se desejado. Não usem os sinais para impor obediência ou impedir a outra pessoa de sair.

Acolher não depende de uma senha correta. Qualquer pessoa pode pedir pausa; ninguém ganha autorização para ameaçar, humilhar ou agredir.