



DICAS PARA “DAR MUITO AMOR E CONTROLAR O ESTRESSE”

Com o bebê (0-12 meses)

- **Abrace, beije e aconchegue.** Não se preocupe com a possibilidade de o bebê ficar mimado, isso não acontece. Não economize no colo e nos momentos de abraço e carinho.
- **Interaja.** Responda quando o bebê tentar chamar a atenção. Converse com ele usando uma voz amorosa e empolgada quando ele tentar falar com você.
- **Brinque junto.** Brinque de esconder e de fazer caretas com o bebê. Preste atenção à reação dele: se parecer cansado ou começar a desviar o olhar, deixe-o descansar.
- **Conforte.** Quando o bebê ficar irritado e começar a chorar, dê colo e carinho. Ele pode estar cansado, com fome ou com algum outro desconforto. Procure descobrir o que o incomodou e, para acalmá-lo, cante uma música enquanto o balança no colo. Ao longo do tempo, você vai descobrir como ele gosta de ser tratado nessas situações.
- **Tenha uma rotina.** Tenha horários organizados para dar comida, banho, ler e colocar o bebê para dormir. Rotinas ajudam os bebês e crianças a se sentirem seguros e saberem o que esperar. Assim, eles ficam mais tranquilos e os adultos também.

Com a criança (12-36 meses)

- **Dê carinho.** Abrace e dê aconchego para que a criança se sinta segura e amada.
- **Encoraje.** Quando a criança tentar fazer algo novo, mostre animação e converse com ela de forma positiva: “Vamos lá! Você consegue”.
- **Envolva.** Convide a criança a ajudar nas tarefas diárias, como pegar as roupas sujas e colocar para lavar junto com você.
- **Ofereça opções.** Dê algumas opções sobre o que comer ou vestir. Por exemplo, “Está na hora do lanche. Você quer uma maçã ou uma banana?”
- **Fale sobre sentimentos.** Ajude as crianças a descreverem o que estão sentindo, dando nome aos sentimentos: “estou triste”, “estou cansada”, “estou irritada”. Diga que está tudo bem em se sentir assim e deixe claro que você está sempre presente, seja quando ela estiver feliz, seja quando ela estiver chateada.
- **Estabeleça regras.** Não exagere no número de regras. Foque nas importantes, como não bater nas pessoas ou não colocar o dedo na tomada. Quando a criança fizer algo que você não quer que ela repita, diga não e a distraia com outra atividade. Evite mudar as regras, para que a criança as compreenda. Lembre-se de que a criança está aprendendo e precisa de ajuda. Faça um esforço para ficar calma.

Cuide de você mesma. Para cuidar bem da criança, você também precisa cuidar de você. Tente dividir as tarefas com amigos ou membros da sua família para não se sentir sobrecarregada. Separe um tempo para caminhar, respirar fundo e fazer coisas que você gosta. Assim como o bebê, você também pode demorar um tempo para entender o que faz você se sentir melhor, mas não desista. Peça ajuda quando precisar e fale com o seu médico se você se sentir triste ou estressada com frequência. Todos os pais e pessoas que cuidam de crianças precisam de apoio.



DICAS PARA “FALAR, CANTAR, E APONTAR”

Com o bebê (0-12 meses)

- **Fale muito.** Desde o nascimento, não tenha medo de conversar bastante com o bebê: durante a troca de fraldas, na hora de mamar, no banho, etc. Nessas horas, comente sobre o que você está fazendo. Por exemplo: “agora eu vou lavar o seu cabelo, olha só como a água é gostosa e quentinha”.
- **Faça brincadeiras.** Sorria e olhe nos olhos do bebê, mostrando que você está prestando total atenção a ele. Faça aquela típica “voz de falar com o bebê” (não precisa ter vergonha, eles adoram). Às vezes fale mais rápido e mostre entusiasmo ao brincar.
- **Responda.** Se o bebê mostrar que está tentando falar, comemore e responda. Tente manter essa “conversa” enquanto durar o interesse dele.
- **Repare no que o bebê presta atenção.** Quando perceber que ele está olhando para algo ou tentando pegar o objeto, converse sobre isso. Aponte e fale o nome do objeto.
- **Cante.** Lembre canções da sua infância ou que tenha visto na internet e cante-as para bebê (sem o celular ou a televisão). Músicas com palavras repetidas e rimas costumam despertar a atenção deles.
- **Descubra as histórias e músicas favoritas do bebê.** Tente notar quais canções e brincadeiras despertam maior interesse do bebê. Retome-as sempre, mas não deixe de apresentar novas.

Com a criança (1 a 3 anos)

- **Converse sobre o dia a dia.** Fale sobre as coisas do cotidiano que vocês veem e vivem juntos. Um pássaro no quintal, uma pessoa desconhecida, um objeto qualquer que a criança ainda não conheça: tudo é novo e interessante para ela!
- **Aponte.** Aponte para objetos quando falar sobre eles. Incentive a criança a também apontar para eles.
- **Ouçã e responda.** Mostre para a criança que você tem interesse no que ela tem a dizer. Responda aos comentários e perguntas que ela fizer.
- **Dê continuidade ao que a criança fala.** Se a criança aponta para um cachorro e fala “au au”, por exemplo, você pode responder “sim, é um cachorro. Olha como ele é fofinho! Você gostou dele?”
- **Faça perguntas.** Incentive a criança a pensar. Faça perguntas que começam com “Quem...?” “O que...?” ou “Por que...?”. Por exemplo: “Por que você acha que o menino está triste?”. Mostre interesse quando ela responder e continue a conversa.
- **Cante.** Cante músicas e rimas da sua infância, de livros ou da sua imaginação. A criança costuma gostar especialmente das que têm rima ou quando ela pode dançar e fazer brincadeiras com o corpo ao cantar. Tente cantar a mesma música toda a vez que for começar uma atividade: “meu lanchinho, meu lanchinho, vou comer” antes das refeições ou “o sapo não lava o pé” na hora do banho.

1

2

3

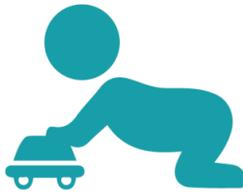
DICAS PARA “CONTAR, AGRUPAR E COMPARAR”

Com o bebê (0-12 meses)

- **Dance.** Ao ouvir uma música com o bebê, bata palmas ou faça brincadeiras. Se ele estiver no colo, balance-o seguindo o ritmo da canção.
- **Conte.** Em diversas situações do dia-a-dia, faça contagens em voz alta. Por exemplo, conte os dedinhos do pé do bebê enquanto troca as roupas dele ou vá enumerando a quantidade de vezes que você o balança no seu colo durante uma brincadeira.
- **Compare objetos.** Deixe que o bebê tenha acesso a diversos objetos – colocados em uma caixa ou um pote – e brinque livremente com eles. Converse sobre as semelhanças e diferenças entre diferentes tecidos, sons feitos pelos objetos, temperaturas, cores, etc.
- **Encha e esvazie.** As crianças adoram brincar com água, principalmente no calor. Encha uma bacia com água e use um potinho para enchê-la e esvaziá-la. Converse com o bebê enquanto brincam usando as palavras "dentro", "fora", "cheio" e "vazio".

Com a criança (12-36 meses)

- **Medidas da receita.** Deixe a criança ajudar enquanto você cozinha. Mostre a ela como você conta e mede os ingredientes e peça para ela ajudar. Tome cuidado para que ela não mexa com nada perigoso.
- **Bata palmas.** Ao cantar músicas, acompanhe a música com palmas e dançando seguindo o ritmo.
- **Fale sobre as formas dos objetos.** Aponte formas e descreva para a criança: "Olha, aquela janela é quadrada, tem quatro lados." Repare se ela consegue achar e nomear as formas também.
- **Compare tamanhos e quantidades.** Ao brincar, converse sobre o que é grande ou pequeno. Também procure situações para fazer comparações de "mais" ou "menos", por exemplo, perguntando se a criança quer mais ou menos verdura no almoço.
- **Blocos de montar.** Incentive a criança a brincar com blocos de montar ou outros objetos, como potes e copos de plástico.
- **Brincar de agrupar.** Proponha separar todos os objetos – brinquedos ou tampinhas, por exemplo – por cor, formato, tamanho.
- **Conte objetos e reagrupe.** Ao brincar de organizar os objetos, conte cada grupo. Aponte para cada um enquanto faz a contagem. Depois, junte todos os objetos e forme novos grupos, sempre contando a quantidade em cada um.



DICAS PARA “EXPLORAR ATRAVÉS DO MOVIMENTO E DE BRINCADEIRAS”

Com o bebê (0-12 meses)

- **Deixe o bebê de barriga para baixo.** Bebês devem dormir de barriga para cima, mas durante o dia, enquanto estão acordados, é bom deixá-los um pouco de bruços.
- **Deixe ele se movimentar.** Deixe o bebê explorar o que está a sua volta, tentando alcançar, rolar, se arrastando e engatinhando. Apenas garanta que ele está em segurança.
- **Brinque com as pernas e os braços.** Quando você está trocando as roupas ou a fralda do bebê, brinque gentilmente com as perninhas e os bracinhos dele. Fale ou cante sobre o que está fazendo.
- **Siga o que interessa o bebê.** Observe o que o bebê olha ou tenta alcançar. Se puder, traga o objeto para perto para que ele possa pegá-lo. Converse sobre o objeto: fale sobre a cor, a textura, a forma dele, etc.
- **Deixe-o brincar com objetos do dia a dia.** Dê objetos de cores, formas e texturas diferentes. Você não precisa de brinquedos caros: separe objetos do dia a dia (como colheres, tecidos, potes e garrafas plásticas) que sejam seguros e monte uma “caixa de tesouros” para ele brincar.
- **Brinque de esconder.** Esconda seu rosto com as mãos e depois o revele com um grande sorriso. Você também pode esconder objetos embaixo de uma toalha ou de um cobertor.

Com a criança (12-36 meses)

- **Brinque de faz-de-conta.** Crianças adoram brincar imitando atividades de adultos, como pôr uma boneca para dormir ou preparar o jantar. Entre na brincadeira e assumo o papel que ela propuser a você!
- **Saia para passear.** Ande pelas ruas conversando com a criança sobre lugares, pessoas e objetos que virem. Pare quando ela mostrar interesse em alguma coisa e fale a respeito. Se for algo seguro para tocar, deixe-a pegar e sentir o objeto.
- **Invente obstáculos em casa.** Use caixas, cobertores e travesseiros para montar uma pista com obstáculos. Veja se a criança passa por cima, por baixo ou se dá a volta ao redor deles.
- **Brinque com bola.** Role a bola para a criança. Mostre entusiasmo durante a brincadeira, conversando e inventando barulhos e músicas.
- **Incentive a criatividade.** Dê materiais como giz de cera ou de lousa e permita que a criança rabisque à vontade. Também deixe-a brincar com papéis, seja para riscá-los, dobrá-los ou até rasgá-los.
- **Brinque de adivinhar.** Coloque alguns objetos numa sacola e peça para a criança adivinhar o que tem lá dentro sem olhar, só sentindo e chacoalhando, por exemplo.
- **Deixe a criança resolver problemas.** Se a criança está concentrada em algo – montando um brinquedo, por exemplo – veja o que ela consegue descobrir por si só. Se ela precisar de ajuda, não resolva por ela, apenas apoie o suficiente para que ela consiga sozinha.



DICAS PARA “LER E DISCUTIR HISTÓRIAS”

Com o bebê (0-12 meses)

- **Leia regularmente.** Leia, mesmo que você sinta que o bebê não está acompanhando a história: ele vai ouvir sua voz, ver as figuras e criar uma relação de amor pelos livros.
- **Escolha livros simples.** Livros com capa dura e páginas bem grossas são feitos especialmente para bebês. Escolha histórias curtas e com figuras coloridas.
- **Aconchegue.** Segure o bebê no colo, para que ele se sinta bem aconchegado e possa ver as figuras.
- **Envolva.** O bebê pode querer segurar o livro, virar a página ou até morder o livro. Fique tranquila: tudo isso faz parte do aprendizado!
- **Descreva as figuras.** Não é importante ler todo o texto ou até uma palavra sequer. Aponte para as figuras e descreva as cores, formas e o que os personagens estão fazendo.
- **Siga o interesse do bebê.** Quando o bebê começa a perder o interesse, pare ou tente começar outro livro. Isso pode acontecer principalmente se estiver lendo por muito tempo: eles costumam ficar mais interessados em atividades mais curtas.

Com a criança (12-36 meses)

- **Tenha uma rotina.** Tentem ler juntos todos os dias. Antes de dormir é um ótimo momento, mas escolha o melhor horário para a rotina da família.
- **Aquecimento.** Antes de abrir o livro, olhem juntos a capa. Leia o título. Olhe as figuras. Pergunte à criança sobre o que ela acha que é o livro.
- **Mude a sua voz.** Tente usar diferentes tons de voz para cada personagem.
- **Ajude a entender a história.** Aponte para as palavras enquanto lê e mostre as imagens. Fale sobre as cores, formas e o que os personagens estão fazendo.
- **Faça perguntas.** Não se preocupe em ler sem interrupções. Converse sobre a obra. Pergunte: “O que você acha que vai acontecer?” ou “Por que ela ficou feliz?”. Responda todos os comentários ou perguntas que a criança fizer e mostre interesse nas ideias dela.
- **Fique calma e aproveite o momento.** Talvez a criança queira virar a página antes de você terminar de ler. Se ela não conseguir ficar quieta até o final, tudo bem!
- **Releia.** Crianças gostam de repetição, então é normal que elas queiram ler o mesmo livro várias vezes. Observe como ela fica orgulhosa em saber a história toda. Mas também é bom variar, porque livros novos trazem novos aprendizados.