



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Seu bebê quer criar laços com você. Você já notou como ele adora olhar para o seu rosto? Quando você fala ou canta para ele, você está mostrando para ele como é amar e se relacionar

### EXPERIMENTE

- Sorria e olhe nos olhos do seu bebê
- Fale devagar com o bebê, com voz suave
- Observe quais maneiras de falar ou cantar mais despertam o interesse do bebê



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

A falta de sono afeta todas as partes de sua vida - seu humor, energia, memória e relacionamentos. Cuidar de si é uma das melhores coisas que você pode fazer pelo seu bebê!

### EXPERIMENTE

- Procure descansar e aproveitar o tempo com seu bebê.
- Perdoe-se quando as coisas não saem como planejado.
- Procure seu médico se precisar de ajuda relacionada ao sono ou outras questões.



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Seu bebê é naturalmente atraído pelo som da sua voz. Cantar para o seu bebê fortalece o vínculo entre vocês!

### EXPERIMENTE

- Cante durante as rotinas diárias, como trocas de roupa ou de fralda
- Sorria e olhe nos olhos do bebê



## Explorar através do movimento e da brincadeira

### VOCÊ SABIA?

Seu bebê está descobrindo o próprio corpo. Por exemplo, pode ser que você note que ele está interessado nas próprias mãos.

### EXPERIMENTE

- Ajude seu bebê a descobrir os contornos do próprio corpo. Segure e gentilmente movimente as mãozinhas, bracinhos ou perninhas do bebê.
- Fale ou cante sobre cada parte que você movimenta.



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

Responder aos gestos e necessidades do seu bebê ensina sobre comunicação, amor e confiança. Você não precisa se preocupar com a chance de deixar o bebê mimado, quanto mais carinho e aconchego melhor!

### EXPERIMENTE

- Dê colo ao seu bebê quando sentir vontade e responda quando ele tentar chamar sua atenção.



## Ler e discutir histórias

### VOCÊ SABIA?

Os livros com páginas de papelão mais grosso são feitos para bebês. Eles não rasgam fácil, para que os bebês possam brincar com eles.

### EXPERIMENTE

- Passe um tempo explorando livros com o bebê
- Deixe seu bebê segurar o livro, chacoalhá-lo e até mordê-lo
- Aponte para algumas das figuras do livro e converse sobre elas.



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Explorar através do movimento e da brincadeira

### VOCÊ SABIA?

Um grande avanço para os bebês é aprender que as coisas ainda existem mesmo quando estão fora de vista.

### EXPERIMENTE

- Encontre momentos para brincar de “cadê? achou!” com o seu bebê! Esconda o rosto com as mãos e então abra as mãos mostrando um grande sorriso



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Os bebês imitam naturalmente as expressões faciais e os sons de outras pessoas.

### EXPERIMENTE

- Sorria e espere para ver se seu bebê sorri de volta. Você também pode tentar mostrar um pouco a língua.
- Dê ao seu bebê tempo suficiente para responder. Comemore com alegria quando o bebê responder à sua expressão facial. Vá e volte nessa troca com o bebê!



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

Todos os dias, seu bebê está se esforçando para aprender coisas novas e dominar novas habilidades. Celebre essas conquistas!

### EXPERIMENTE

- Se seu bebê tentar rolar ou usar outra habilidade física, dê incentivo!
- Se ele conseguir, dê um grande sorriso e um beijo. Diga algo como: “Viva! Que bebê forte! Você está aprendendo muito.”



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Apontar para as coisas sobre as quais você está falando ajuda seu bebê conectar palavras com objetos

### EXPERIMENTE

- Aponte para as coisas ao falar sobre elas. Aponte e nomeie os olhos, nariz, orelhas e boca do bebê no momento da troca de roupa.
- Aponte e fale o nome dos objetos pelos quais seu bebê demonstra interesse



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Aos seis meses de idade, o seu bebê provavelmente brinca de jogar comida e deixar cair objetos no chão. Este é o jeito dele explorar e aprender. Mas, pode ser que em alguns momentos você reaja dizendo coisas como: "Não!" ou "Pare com isso!"

### EXPERIMENTE

- Tente certificar-se de que a maior parte do que você diz ao seu bebê expressa compreensão e carinho (isso pode ser difícil!).
- Observe como seu bebê responde quando você consegue manter mais trocas positivas com ele - o seu comportamento pode fazer diferença na maneira como o bebê responde?



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Quando você conversa com seu bebê sobre o que vocês estão fazendo juntos, o cérebro dele absorve os sons e significados das palavras - mesmo que ele ainda não possa falar.

### EXPERIMENTE

- Quando seu bebê estiver brincando, converse sobre o que ele está fazendo. Veja como ele responde e procure continuar conversando com ele.



## Explorar através do movimento e da brincadeira

### VOCÊ SABIA?

Seu bebê não precisa de brinquedos caros. Nesta idade, a maioria dos objetos domésticos são muito interessantes para os bebês!

### EXPERIMENTE

- Ofereça objetos da sua casa, como caixas ou garrafas vazias que seu bebê ainda não conheça. Se o bebê jogar os objetos para longe, lembre-se: ele não está fazendo isso para “dar trabalho”, é assim que os bebês aprendem como as coisas funcionam



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

Seu bebê entende a diferença entre você e as outras pessoas, e pode ficar chateado quando você sair. Isto é normal. Com o tempo, ele aprenderá que você voltará

### EXPERIMENTE

- Quando você tiver que se separar de seu bebê, converse e sorria para acalmá-lo. Diga “Mãe ou papai vai voltar.”
- Tente não se estressar muito se o bebê ficar chateado quando você sair



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Explorar através do movimento e da brincadeira

### VOCÊ SABIA?

Sua criança de um ano pode gostar de rabiscar com um giz de cera ou giz e ver que ela pode fazer marcas coloridas no papel ou na calçada. Isso também prepara os músculos das mãos para escrever e desenhar

### EXPERIMENTE

- Ofereça giz de cera e papel, ou um pouco de giz para rabiscar a calçada.
- Converse com a criança sobre as cores que ela está usando.



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

Com uma criança em crescimento, você pode se pegar dizendo: “Não” ou “Pare com isso!” com frequência. Ser clara sobre o que você quer que a criança faça pode ajudar você e ela a evitar a frustração.

### EXPERIMENTE

- Em vez de apenas dizer “Pare!” diga a criança o que fazer de forma simples e clara. Por exemplo: “Não bata na mesa, bata no travesseiro.”
- Assim você está ajudando a criança a aprender quais escolhas fazer no futuro.



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

A criança que você cuida pode querer participar nas suas tarefas de limpeza e cuidado com a casa. Participar faz com que as crianças se sintam valorizadas e as ajuda a aprender sobre as tarefas domésticas.

### EXPERIMENTE

- Convide a criança para ajudar. Garanta que a tarefa é simples e limite suas instruções a duas palavras para que a criança possa entender o que fazer.
- Mostre o quanto você está feliz por ter um ótimo ajudante!



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)

## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Quanto mais palavras a criança que você cuida ouvir de você e das outras pessoas ao redor, mais rápido ela vai aprender!

### EXPERIMENTE

- Amplie o vocabulário da criança. Se ela apontar e disser “cachorrinho”, responda: “Esse é o cachorro marrom do nosso vizinho.”

## Ler e discutir histórias

### VOCÊ SABIA?

Celulares e outros aparelhos com telas são uma parte normal da vida, mas especialistas dizem é bom limitar o uso de crianças pequenas. As crianças pequenas aprendem mais quando interagem com as pessoas diretamente.

### EXPERIMENTE

- Quando a criança que você cuida usar um aparelho com tela, trate-o como um livro. Converse com a criança sobre o que ela está assistindo e ouvindo.
- Gaste aproximadamente o mesmo tempo que você gastaria com um livro. Então ofereça para a criança outras maneiras de brincar.

## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

As crianças tem fortes emoções. Conversar sobre e dar nome às emoções da criança que você cuida a ajuda a entender como ela está se sentindo. Também mostra que você se importa com o bem estar dela e está prestando atenção

### EXPERIMENTE

- Ajude a criança que você cuida a entender as próprias emoções dando nome aos sentimentos dela. Mostre que todos os sentimentos são permitidos e que você vai estar com ela em momentos de alegria e aborrecimento.



# Cinco Básicos

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Explorar através do movimento e da brincadeira

### VOCÊ SABIA?

As crianças aprendem fazendo seus próprios experimentos. Ao brincar de forma independente, elas aprendem a resolver problemas e aprendem que têm a capacidade de descobrir soluções.

### EXPERIMENTE

- Se você vir a criança que você cuida se concentrando em uma coisa, procure não interferir e deixe que ela explore sozinha. Ofereça ajuda apenas se você perceber que ela está com dificuldade.



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

Quando você faz uma pergunta para a criança, você está mostrando que as ideias e opiniões dela importam. Fazer perguntas para a criança também ajuda a desenvolver o raciocínio dela.

### EXPERIMENTE

- Pergunte sobre “Quem”, “O quê” ou “Por quê”. Ex: “O que tem dentro da caixa?”
- Demonstre interesse nas respostas da criança e tente continuar a conversa



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

Mudar de atividade, por exemplo: deixar de brincar para tomar banho, pode ser difícil para crianças pequenas. É especialmente difícil para elas encerrar algo que elas gostam sem terem sido avisadas anteriormente.

### EXPERIMENTE

- Informe a criança sobre a necessidade de encerrar uma atividade alguns minutos antes do tempo para que ela possa se preparar e terminar o que está fazendo.



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Ler e discutir histórias

### VOCÊ SABIA?

Ler para a criança é um dos melhores presentes que você pode dar a ela. Quando a vida fica corrida, pode ser difícil encontrar tempo para fazer tudo o que gostaríamos, mas quanto mais encontrarmos um horário na rotina para ler, melhor.

### EXPERIMENTE

- A hora de dormir é um ótimo momento para ler, mas esteja livre para encontrar o horário que for melhor para você ler para a criança diariamente. Na medida do possível, tente sempre manter o mesmo momento do dia para a leitura.



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

A criança que você cuida é naturalmente curiosa. Imaginar e responder perguntas divertidas juntos pode ajudar a desenvolver o raciocínio e a criatividade.

### EXPERIMENTE

- Crie algumas perguntas divertidas com a criança. Por exemplo, “O que será que acontecerá se os animais pudessem falar? O que os cachorros diriam?” Seja criativa e divirta-se.



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

É importante que as crianças se sintam seguras e protegidas. Então, ao ensinar sobre regras e limites, procure manter um tom gentil deixando claro para a criança que você a ama.

### EXPERIMENTE

- Quando você precisar que a criança pare com um comportamento que vai contra os limites, mostre para ela uma alternativa que respeite-os. Por exemplo, “sem brincar com a bola dentro de casa, aqui você pode brincar com giz de cera”.



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Explorar através do movimento e da brincadeira

### VOCÊ SABIA?

À medida que a imaginação da criança floresce, ela pode querer incluir você no faz de conta. Quando você participa, você tem a chance de aprender sobre os interesses da criança e de desenvolver suas ideias.

### EXPERIMENTE

- Participe quando a criança que você cuida brincar de faz de conta. Deixe que ela invente a brincadeira. Por exemplo, se ela decidir que é o médico e você precisar uma injeção, você pode perguntar: “Vai doer? Pode fazer um curativo em mim?”



## Ler e discutir histórias

### VOCÊ SABIA?

Reconhecer letras é um grande passo no caminho da leitura. A criança que você cuida ainda não consegue desenhar as letras, mas pode começar a reconhecer algumas, especialmente as letras do próprio nome.

### EXPERIMENTE

- Escreva o nome da criança em um pedaço de papel. Fale sobre cada letra e sua forma. Deixe a criança decorar a folha de papel com o próprio nome. Pendure o desenho na porta do quarto ou na geladeira e converse sobre isso às vezes.



## Dar muito amor e controlar o estresse

### VOCÊ SABIA?

Aprender a conviver com outras crianças é importante. A criança que você cuida está em uma idade em que a fará bem passar tempo com outras crianças.

### EXPERIMENTE

- Tente encontrar oportunidades para a criança que você cuida passar o tempo com outras crianças. Ajude-a com atividades em que ela tem que esperar a vez dela. Mostre a ela como você fica feliz quando ela trata os outros com gentileza.



**Cinco  
Básicos**

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)



## Falar, cantar e apontar

### VOCÊ SABIA?

A criança que você cuida pode fazer muitas perguntas. Quando você responde com uma pergunta, você a ajuda a desenvolver a capacidade de resolver problemas e a confiança.

### EXPERIMENTE

- Envolve a criança nas respostas às perguntas que ela faz. Quando ela fizer uma pergunta, responda: “Hmm, o que você acha?” Ouça e mostre que você valoriza as ideias dela.



## Contar, agrupar e comparar

### VOCÊ SABIA?

É possível que a criança que você cuida goste de brincar com blocos de montar. Incentivá-la a tentar construir diferentes tipos de coisas é uma maneira de mantê-la interessada no brinquedo e desenvolver o raciocínio dela.

### EXPERIMENTE

- Ajude a criança a imaginar coisas para construir. Deixe-a fazer a maior parte da construção e resolução de problemas. Ajude um pouco se ela tiver dificuldade. Pergunte coisas como: “E se você virasse aquela peça para o outro lado?”



## Ler e discutir histórias

### VOCÊ SABIA?

Fazer visitas regulares à sua biblioteca pode ser uma parte de sua vida. A criança que você cuida ficará ansiosa para sentir o cheiro da biblioteca e encontrar novas leituras.

### EXPERIMENTE

- Procure uma biblioteca próxima e encontre alguns livros novos. É possível que a criança possa ter seu próprio cartão da biblioteca. A partir de agora, faça da biblioteca uma parte regular da vida de sua criança.



# Cinco Básicos™

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 3 anos a realizar todo o seu potencial



**Dar muito amor e controlar o estresse**



**Falar, cantar e apontar**



**Contar, agrupar e comparar**



**Explorar através do movimento e da brincadeira**



**Ler e discutir histórias**

Afiliado à The Basics Learning Network

[cincobasicos.org](http://cincobasicos.org)