



CURRÍCULO DO NASCIMENTO AOS TRÊS ANOS
MANUAL DOS PAIS

PORTUGUÊS

Descrição do Programa

Currículo do nascimento aos três anos

Em cada uma das seguintes sessões, os participantes constroem conhecimento e habilidades. Eles também recebem apoio parental em um ambiente de grupo baseado em pontos fortes.

Sessão 1: Orientação e autocuidado

Centrada na necessidade dos pais de dedicarem tempo e energia a si mesmos para serem cuidadores mais eficazes de seus filhos. Juntos, os pais irão explorar técnicas de redução do estresse, atenção plena e a importância da conexão social com outras pessoas - todos fatores de proteção diante do estresse.

Sessão 2: Estilos parentais

Centrada nas formas como os antecedentes e as escolhas parentais dos próprios pais estabelecem a base para o desenvolvimento global dos filhos. Juntos, os pais exploram a importância dos relacionamentos iniciais e do apego, que contribuem para um crescimento ideal.

Sessão 3: Conectando-se com seu filho

Centrada nas várias maneiras pelas quais as crianças muito pequenas se expressam para comunicar suas necessidades e como os pais podem responder melhor. Juntos, os pais irão explorar o papel do ajuste temperamental e a importância de considerar a perspectiva do bebê.

Sessão 4: Café dos Pais

Em um grupo no formato Café dos Pais, esta sessão permite aos pais revisar o conhecimento e as habilidades que eles aprenderam até agora. Juntos, eles compartilham desafios e sucessos na aplicação dessas estratégias para melhorar o relacionamento com a criança.

Sessão 5: Gerenciando humores

Centrada em como os pais podem compreender e orientar a criança enquanto ela desenvolve um senso de si mesma e dos outros. Juntos, os pais irão explorar o desenvolvimento social e comportamental precoce, incluindo estratégias para ensinar habilidades sociais, prevenir acessos de raiva e lidar com crises de choro. Centrada em compreender as necessidades físicas do bebê.

Sessão 6: Ei bebê, vamos conversar

Centrada em promover o desenvolvimento precoce da linguagem e rotinas de alfabetização. Juntos, os pais irão discutir marcos no desenvolvimento da linguagem e comunicação, a importância da leitura e estratégias cotidianas que permitem que a criança pequena saiba que está sendo ouvida.

Sessão 7: Sua criança curiosa

Centrada em entender a brincadeira liderada pelo bebê e a importância de desenvolver habilidades de resolução de problemas todos os dias. Juntos, os pais irão explorar e praticar estratégias que incentivam a curiosidade e a experimentação lúdica.

Sessão 8: Café dos Pais

Em um formato de Café dos Pais, os grupos discutirão como os pais ajudam seu filho a expressar emoções de forma apropriada e como a disciplina positiva constrói o senso de independência gradual da criança.

Sessão 9: Corpos ativos exploram

Centrada em como a exploração física leva tanto a novas habilidades quanto a aprendizados. Juntos, os pais irão compartilhar o progresso e os marcos no desenvolvimento de seus filhos e discutir a importância de responder à crescente necessidade de independência do bebê.

Sessão 10: Um lar (mais) positivo

Centrada no ambiente doméstico e em quais estratégias parentais preparam o terreno para o sucesso. O destaque está nas rotinas e estratégias parentais positivas, especialmente no que diz respeito à exposição da criança à mídia. Juntos, os pais irão identificar e discutir os fatores que desafiam e apoiam seus valores parentais.

Sessão 11: Café dos Pais

Centrada em reunir os muitos aspectos abordados pelo programa Power of Parenting. Juntos, os pais discutem como rotinas previsíveis de cuidado e um ambiente acolhedor são fundamentais para um ambiente menos estressante tanto para os pais quanto para a criança.

Sessão 12: Formatura

Uma oportunidade para reunir, refletir e celebrar as lições aprendidas. Os pais compartilham histórias do impacto de sua participação no programa Power of Parenting.

PROGRAMA POWER OF PARENTING™

DO NASCIMENTO AOS TRÊS ANOS – CURRÍCULO

1 Orientação e autocuidado	2 Estilos parentais	3 Conectando-se com seu filho	4 Café dos Pais	5 Administrando humores	6 Ei, bebê, vamos conversar
7 Sua criança curiosa	8 Café dos Pais	9 Corpos ativos exploram	10 Um lar (mais) positivo	11 Café dos Pais	12 Formatura



DESENVOLVIDO POR THE BASICS

Informações dos pais

Nome: _____

Área/Cidade: _____

Local: _____

Nomes e idades das crianças:

--

Do nascimento aos três anos
Sessão 1: Orientação e autocuidado
Ideias para cuidar de mim

Qual dessas estratégias você gostaria de experimentar esta semana? Tente escolher pelo menos um para cada área

1. Minha saúde física

- _____ Comer frutas e vegetais.
- _____ Fazer exercícios de alongamento.
- _____ Fazer uma caminhada de 10 minutos.
- _____ Dançar em minha casa.
- _____ Brincar com meus filhos (só por diversão).
- _____ Tomar a medicação prescrita regularmente.



2. Minha saúde emocional

- _____ Fazer uma pausa e respirar lentamente 5 vezes.
- _____ Escrever em um diário meus sentimentos e pensamentos.
- _____ Encontrar uma saída criativa (fotografia, pintura, canto, tricô, escrita, dança, etc.)
- _____ Encontrar um pai ou mãe para compartilhar experiências e conversar.
- _____ Envolver-me em uma atividade comunitária (biblioteca pública, centro comunitário, organização religiosa, etc.)
- _____ Conectar-me com apoio de saúde mental (aconselhamento individual ou aconselhamento em grupo)

3. Minha mente

- _____ Identificar algo que eu gostaria de aprender (idioma, habilidade, habilidade).
- _____ Ler um capítulo de um livro ou um artigo interessante.
- _____ Encontrar um mentor ou alguém em quem confio para pedir conselhos.
- _____ Fazer uma aula on-line (há muitas aulas gratuitas por aí).

Outras estratégias

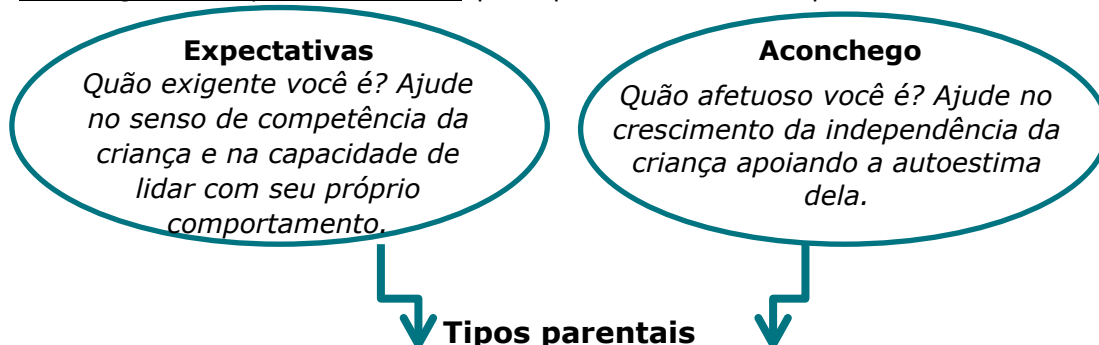




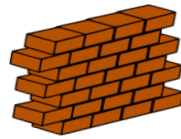




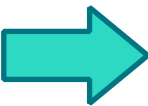

Do nascimento aos três anos

Sessão 2: Estilos parentais

Amor e limites

Os estilos parentais podem ser medidos por: (1) Expectativas dos pais em relação aos filhos e (2) O aconchego ou as expressões de amor que os pais demonstram em para com os filhos.



Tipos parentais	Expectativas	Aconchego (Expressões de amor)	Comparação
Controlador Ênfase na obediência e punição em vez da disciplina	 Altas	 Baixas	Parede de tijolos 
Responsivo Cria um relacionamento positivo, aplica regras e é flexível às necessidades e temperamento da criança	 Adequadas		Coluna vertebral 
Permissivo Não impõe regras ou expectativas, pois "crianças serão crianças"	 Baixas	 Altas ou moderadas	Água-viva 

Do nascimento aos três anos

Sessão 2: Estilos parentais

O que os pais podem fazer... e o que acontece



QUANDO OS PAIS...	A CRIANÇA APRENDE A...
<p>Demonstram carinho e dão atenção</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir-se amada e conectada - Amar os outros - Ter um senso de valor <p><i>"Eu sei que você está chateado por não ter entrado para o time de futebol, mas eu te amo e estou orgulhoso de você por tentar."</i></p>
<p>Incentivam seus filhos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Continuar tentando e nunca desistir -Ser positiva <p><i>"Vejo que você está tentando - aposto que você vai conseguir logo!"</i></p>
<p>Veem os pontos fortes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Ver seus próprios pontos fortes -Sentir-se confiante <p><i>"Pode ser difícil, mas vamos ver se você consegue fazer isso primeiro."</i></p>
<p>Definem expectativas realistas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Sentir-se realizada -Ver como definir metas <p><i>"Você não precisa tirar A em todos os testes, mas quero que você faça o melhor que puder."</i></p>
<p>Veem os erros como algo que acontece e está tudo bem</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Ver os erros como parte do aprendizado -Tentar coisas novas <p><i>"Aposto que podemos aprender algo com esse erro – o que você acha?"</i></p>
<p>Mostram paciência e ouvem</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver paciência -Sentir-se compreendida e aceita -Entender os outros <p><i>"Seja paciente. Você consegue!"</i></p>

*Retirado do Best Start Resource Center

Do nascimento aos três anos
 Sessão 3: Conectando-se com seu filho
O Desafio do Temperamento



Instruções: Pense nos 4 traços de temperamento a seguir.

Passo 1: Avalie seu bebê usando um coração  na posição em que você acha que seu bebê estaria em cada um dos quatro traços. Por exemplo, ele é muito ativo? Não é ativo? Ou em uma posição intermediária? Coloque o  onde você acha que seu bebê se encaixa no gráfico.

Passo 2: Então, avalie a si mesmo nos mesmos traços de temperamento usando uma estrela .

Nível de Atividade	
←-----	-----→
Muito ativo	Não ativo
Distratibilidade	
←-----	-----→
Muito distraído	Não distraído
Intensidade	
←-----	-----→
Muito intenso	Não intenso
Persistência	
←-----	-----→
Persistente	Facilmente frustrado

Do nascimento aos três anos
Sessão 3: Conectando-se com seu filho
Dicas para os pais

Abrace

Abrace, beije, aconchegue seu bebê! Não se preocupe em mimá-lo! Não há necessidade de evitar compartilhar amor.

Responda

Seu bebê depende de você para atender às suas necessidades. Observe e escute os sinais sobre como ele se sente e do que precisa. Por exemplo, um choro ou resmungo pode significar que está com fome ou com calor. Com o tempo, você aprenderá a interpretar os sinais. Responda ao que perceber. Isso ajuda o bebê a aprender que você se importa.

Conforto

Quando estão chateados, os bebês têm dificuldade em se acalmar sozinhos. Eles dependem de você para ajudar a controlar suas emoções, então conforte-os quando ficarem irritados ou chorarem. Pouco a pouco, eles aprenderão maneiras de se acalmar. Alguns bebês choram mais do que outros. Se o seu bebê chorar muito, discuta o assunto com seu médico.

Brinque com eles

Seu bebê adora olhar para o seu rosto. Abrace, sorria, faça caretas engraçadas e fale com uma voz brincalhona. Por volta de 6 ou 8 semanas, ele começará a sorrir de volta. Isso significa que ele está feliz e aprendendo o básico da comunicação. Tenha "conversas" onde vocês respondem aos sons e expressões faciais um do outro. Faça pausas se o seu bebê parecer cansado ou sobrecarregado. Ele pode demonstrar isso olhando em outra direção, que não a sua.

Administre o estresse doméstico

O estresse é normal, mas muito estresse é prejudicial para o cérebro do bebê. Coisas que causam estresse para um bebê são ruídos altos, adultos que parecem chateados ou com raiva, ou quando adultos não respondem às suas necessidades. É importante ter estratégias para lidar quando a vida fica estressante.

Converse com amigos, familiares ou seu médico sobre maneiras de lidar com o estresse.



Adaptado de Boston Basics

http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf

Do nascimento aos três anos

Sessão 3: Conectando-se com seu filho

PLANEJE de acordo com o temperamento do seu filho

Prepare as crianças para o que vai acontecer, a sequência de eventos e suas expectativas de comportamento.

- Adapte o tempo necessário, o número de atividades e as demandas de uma tarefa à capacidade da criança de lidar com ela.

Abandone os rótulos: Evite rotular publicamente seu filho na frente dos outros. (Exemplo: Quando você frequentemente diz, "David é muito tímido", ele começará a se ver dessa maneira e isso afetará sua autoimagem.)

Anteveja: Intervenha e mude o humor quando um comportamento começar. Não espere muito.

- Planeje-se para o sucesso pensando no tipo de apoio que seu filho precisará para funcionar melhor. (Exemplos: Para uma criança ativa, traga um livro ou brinquedo que ela goste para ajudá-la a lidar com a espera; para uma criança que demora a se aquecer, reserve bastante tempo para a adaptação para que nenhum de vocês se sintam apressados.)

Estimule o sucesso: Permita que a criança pratique habilidades que a ajudarão a ter sucesso.

- Ensine uma criança tímida a fazer contato visual e dizer olá primeiro com alguém querido antes de praticar com outras pessoas.
- Ajude uma criança agitada a aprender a se acalmar respirando três vezes antes de entrar em uma nova situação.

O que você gostaria de parar de fazer para trabalhar o temperamento do seu filho?

O que você gostaria de começar a fazer para trabalhar o temperamento do seu filho?

O que você gostaria de continuar a fazer para trabalhar o temperamento do seu filho?

Do nascimento aos três anos
Sessão 4: Café dos Pais
Como o autocontrole se desenvolve

Autocontrole na primeira infância		
Bebês	Crianças pequenas	Crianças em idade pré-escolar
<ul style="list-style-type: none"> • Não têm controle sobre seus estados emocionais • Para controlar suas emoções, os bebês olham para o outro lado e/ou ficam irritados. • Reagem impulsivamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Aos 18 meses, pode mostrar alguma capacidade de adiar a satisfação • Tornam-se menos dependentes dos pais para administrar suas emoções. • Expressam frustração por meio de ações. 	<ul style="list-style-type: none"> • São capazes de entender e lembrar melhor as regras de comportamento. • Utilizam a auto distração.
O que os pais podem fazer		
Bebês	Crianças pequenas	Crianças em idade pré-escolar
<ul style="list-style-type: none"> • Manter a atenção da criança por meio do contato visual, da conversa e das brincadeiras. • Responder aos sinais de um bebê e reagir ao que o interessa. • Desviar a atenção do estresse. “Longe dos olhos, longe da mente”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seja direto e claro e forneça estrutura para as crianças • Apoiar as crianças emocionalmente e evitar respostas negativas ou duras • Falar sobre sentimentos e conectá-los a comportamentos concretos (“Você está triste porque quer sair agora. Mas precisamos esperar pelo ônibus.”) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que as crianças brinquem de forma independente com os colegas e tentem resolver problemas sozinhas • Oferecer oportunidades para brincadeiras imaginativas e leitura de livros • Praticar a espera razoável dizendo: “Primeiro isto, depois aquilo”





Do nascimento aos três anos
Sessão 5: Administrando humores

Vídeo – Seja curioso, não furioso

A) Cite os comportamentos que você viu no vídeo e que são comumente vistos em crianças pequenas.

1. _____

2. _____

3. _____

B) Descreva os motivos comuns pelos quais crianças muito pequenas agem dessa maneira ou têm surtos:

1. _____

2. _____

3. _____

C) Você consegue adivinhar o que as crianças do vídeo estão tentando comunicar com seu comportamento?

1. _____

2. _____

3. _____

LEMBRE-SE DO **ABC**: **T**odo **C**omportamento é **C**omunicação!

Do nascimento aos três anos
Sessão 5: Administrando humores
Dicas parentais para momentos de crise

Concentre-se em ajudar a criança a “se recuperar”

- Respire fundo e mantenha a calma
- Dê a ela uma maneira de expressar esses sentimentos com segurança
- Dê a ela o suporte necessário
- Sugira uma atividade tranquila para recomeçar



Lembretes para quando acontecer novamente

- Tente não levar para o lado pessoal
- Evite tentar ensinar uma nova habilidade quando seu pequeno estiver tendo um momento de crise
- Lembre-se de que bebês e crianças pequenas precisam de tempo para crescer e praticar para aprender novas habilidades



Do nascimento aos três anos
Sessão 6: Ei, bebê, vamos conversar

Linguagem: marcos típicos de desenvolvimento

Nascimento - 7 meses

- Sorri ao som da sua voz
- Começa a balbuciar e imitar sons
- Vira a cabeça na direção do som
- Torna-se mais expressivo e se comunica mais com o rosto e o corpo
- Observa os rostos atentamente e começa a responder às expressões de emoção de outras pessoas

7 – 12 meses

- Responde a solicitações verbais simples
- Usa gestos simples, como balançar a cabeça para “não”, e responde ao “não”
- Balbucia com inflexão (mudanças de tom)
- Diz “papa” e “mama”
- Usa exclamações, como “Oh oh!”
- Tenta imitar palavras

12 meses - 2 anos

- Aponta para objetos ou imagens quando nomeados
- Reconhece nomes de pessoas conhecidas, objetos e partes do corpo
- Diz várias palavras isoladas (por volta dos 15-18 meses) e frases (18-24 meses)
- Usa frases de 2 a 4 palavras
- Segue instruções simples e de uma etapa
- Repete palavras que ouve outras pessoas dizerem

2 - 3 anos

- Reconhece e identifica quase todos os objetos e imagens comuns
- Compreende a maioria das frases e usa frases de 4 a 5 palavras
- Compreende a colocação no espaço (sobre, dentro, embaixo)
- Pode dizer nome, idade e menino/menina
- Usa pronomes (eu, você, mim, nós, eles) e alguns plurais (carros, cachorros, gatos)
- Expressa uma ampla gama de emoções e demonstra afeto abertamente



Do nascimento aos três anos
Sessão 6: Ei, bebê, vamos conversar

Linguagem e Comunicação:

Dicas para os pais

ESPELHO

Repita o que a criança diz enquanto olha para ela.

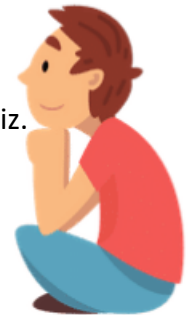


RESPEITO

Seu filho aprenderá que suas palavras são importantes e valorizadas.

PAUSA

Fique confortável com o silêncio para que seu filho absorva o que você diz.



PACIÊNCIA

Dar à criança tempo para pensar dá a ela a oportunidade de responder.



Do nascimento aos três anos

Sessão 6: Sua criança curiosa

Contar, agrupar e comparar

Com bebês

- Usar a música: todos nós temos um amor natural pela música. Compartilhe esse amor com seu filho. Toque uma música suave ou cante quando estiverem juntos.
- Mover-se no ritmo: bata palmas, batuque, balance ou beije seu bebê em um ritmo constante. Conte enquanto você faz isso. Por exemplo, conte os dedos dos pés ou pedaços de fruta da criança.
- Comparar: Ofereça oportunidades para a criança tocar e explorar coisas que são iguais e diferentes. Por exemplo, deixe seu bebê sacudir coisas que emitem sons diferentes ou tocar em tecidos com texturas diferentes.
- Usar palavras matemáticas: Ao conversar com a criança, use palavras relacionadas a ideias matemáticas, como quantidades e comparações. Você não precisa reservar um tempo especial para fazer isso. Você pode usar palavras matemáticas sempre que estiver com seu filho.

Com crianças pequenas

- Contar: mude para números maiores à medida que a criança pegar o jeito. Crianças pequenas aprendem através de todos os sentidos, por isso peça-lhe que aponte e toque nos objetos que você conta.
- Adicionar e subtrair: explore o que acontece quando você adiciona ou retira itens de um grupo. “Você tem três biscoitos. Quantos você terá se comer um?”
- Nomear formas: procure formas ao seu redor. “O relógio é um círculo. Você vê algum outro círculo? Este pode ser um jogo que você joga enquanto faz tarefas.
- Combinar e classificar: Faça um jogo de combinar e classificar objetos em grupos. Seu filho pode combinar e classificar os itens por formato, cor, tamanho ou outras características.
- Comparar tamanhos, quantidades e pesos: por exemplo, descreva as coisas como grandes, pequenas, leves ou pesadas. Pergunte ao seu filho qual dos dois objetos é maior ou menor.
- Organizar coisas: Pratique colocar as coisas em ordem. Por exemplo, seu filho pode organizar os bonecos do menor para o maior. Veja quais outras categorias eles podem criar.
- Fazer da matemática parte da vida: A matemática desempenha um papel na vida mesmo quando não percebemos. Por exemplo, para preparar o jantar, você mede os ingredientes, ajusta o cronômetro do forno e conta os pratos. Encontre maneiras de deixar seu filho ajudar.
- Usar a música: bata palmas e dance com a criança. Ela aprenderá sobre padrões enquanto se diverte!





Adaptado de The Boston Basics

Do nascimento aos três anos
Sessão 7: Sua criança curiosa

Ajude a criança a aprender a ser uma solucionadora de problemas

LEMBRE-SE: Ajude a criança a resolver os problemas, mas nem sempre resolva os problemas para ela. **Incentive os esforços, não apenas os sucessos!** Abaixo estão algumas ideias passo a passo.

Exemplo para bebês (a partir de 9 meses)	Exemplo para crianças pequenas (a partir de 18 meses)
<p>Toque uma campainha ou enrole um brinquedo musical e coloque-o sob um travesseiro ou cobertor à vista da criança, mas fora do alcance direto.</p> <p>Espera que ela se aproxime e levante o cobertor para descobri-lo. (Permanência do objeto)</p>	<p>Ajude a garantir que os blocos na parte inferior da torre estejam afastados o suficiente, para que fiquem um pouco mais estáveis. Faça com que a criança desenvolva a partir daí.</p> <p>Deixe-a experimentar para descobrir como equilibrar. (Causa e efeito)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Crie uma pista de boliche em casa: alinhe alguns porta-toalhas de papel vazios e enrole uma pequena bola a direção deles. Quando a bola os derrubar, coloque-os de volta no lugar e repita. • Agora deixe a criança assumir o controle e experimentar a atividade com bolas diferentes e de ângulos diferentes. • Comente o que você vê e diga coisas como “Boa tentativa!” ou “Você derrubou três deles!” 	<p>Se seu filho estiver construindo uma casa de blocos no tapete e ela cair repetidamente, você poderá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dizer a ela que você vê que ela está frustrada. • Pergunte se ela sabe o que pode estar causando o problema. • Faça observações, por exemplo, que o tapete é macio, então os blocos não ficam estáveis. • Pergunte se ela tem alguma ideia antes de oferecer a sua (“O que poderíamos tentar?”). 

O objetivo é orientar e apoiar a criança em seus esforços de resolução de problemas, mas não fazer por ela o que ela tem as habilidades para realizar sozinho.

* Do Centro para Fundamentos Socioemocionais da Aprendizagem Precoce

Do nascimento aos três anos
Sessão 9: Corpos ativos exploram
Marcos de desenvolvimento

NASCIMENTO – 3 MESES

- Começa a praticar um sorriso social
- Gosta de brincar com outras pessoas e pode chorar quando a brincadeira para.
- Comunica-se mais com o rosto e o corpo
- Imita alguns movimentos e expressões faciais



3 - 7 MESES

- Gosta de brincar com outras pessoas.
- Interesse em brincar de espelho
- Responde às expressões de emoção de outras pessoas

7 - 12 MESES

- Chora quando a mãe/o pai saem - Tímido com estranhos
- Gosta de imitar as pessoas
- Prefere certas pessoas e brinquedos
- Ultrapassa os limites durante as mamadas
- Prefere a mãe e/ou o cuidador habitual a todas as outras pessoas



12 MESES - 2 ANOS

- Imita o comportamento de adultos e crianças mais velhas
- Mais consciente de si mesma como separada dos outros
- Mais animada por estar perto de outras crianças
- Faz mais atividades de forma independente
- Começa a agir de forma desafiadora, não obedece



2 - 3 ANOS

- Fica animado e feliz em ver coleguinhas conhecidos
- Pode se revezar nos jogos
- Compreende o conceito de “meu” e “dele”
- Dá abraços e beijos



- Não gosta de mudanças na rotina

3 - 4 ANOS

- Interessada em novas experiências
- Cooperar com outras crianças
- É criativa ao brincar de faz de conta (brinca de “mãe” ou “pai”)
- Se veste e se despe
- Mais independente; encontra soluções negociando
- A imaginação assume o controle (medo de “monstros”)
- Muitas vezes não consegue distinguir entre fantasia e realidade



4 - 5 ANOS

- Quer agradar e ser como seus amigos
- Mais propensas a concordar com as regras
- Gosta de cantar, dançar e atuar
- Mostra mais independência com os outros
- Capaz de distinguir entre fantasia e realidade
- Às vezes exigente, às vezes avidamente cooperativa



6 - 8 ANOS

- Demonstra mais independência dos pais e da família
- Começa a pensar no futuro
- Presta mais atenção às amizades e ao trabalho em equipe
- Quer ser apreciada e aceita pelos amigos
- Mostra rápido desenvolvimento das habilidades mentais
- Aprende melhores maneiras de descrever experiências e falar sobre pensamentos e sentimentos
- Tem menos foco em si mesma e mais preocupação com os outros

Fonte: <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>

Do nascimento aos três anos
Sessão 9: Corpos ativos exploram
Dicas para bebês (0 a 12 meses)



PRATIQUE O TUMMY TIME

Pratique o “tummy time” com seu bebê regularmente. Quando eles levantam a cabeça para olhar ao redor, fortalecem a parte superior do corpo e preparam os músculos para engatinhar. Eles também têm uma nova visão do ambiente ao redor!

PRATIQUE ALCANÇAR

Segure um brinquedo sobre a cabeça do seu bebê ou coloque no chão um pouco além do alcance dele. Isso incentivará seu bebê a alcançar e desenvolver coordenação.

BRINQUE DE ESCONDE-ESCONDE

Esta brincadeira ensina aos bebês que objetos (e pessoas) existem mesmo quando escondidos. Também é uma maneira divertida de se relacionar com seu filho.

FORNEÇA OBJETOS PARA MANUSEAR

Disponibilize objetos de diferentes cores, formas e texturas para brincar. Manusear objetos ajuda na coordenação olho-mão e habilidades motoras. Use objetos do dia a dia. Você não precisa de brinquedos sofisticados para chamar a atenção do seu bebê!

APOIE A DESCOBERTA

Seu bebê descobre como o mundo funciona através da experimentação. Ele também aprende por repetição, então pode deixar cair uma colher várias vezes para ver o que acontece. Observe e auxilie!

BRINQUE DE PROCURAR E ENCONTRAR

Coloque um objeto embaixo de um balde ou cobertor e veja se a criança consegue encontrá-lo.

DEIXE-O SE MOVIMENTAR

Permita que seu filho explore o ambiente ao redor, alcançando, rolando, rastejando e engatinhando. Isso é bom para a coordenação. Também fortalece sua "visão mental", pois ele vê as coisas de novos ângulos e percebe onde está no espaço. Apenas certifique-se de que ele esteja seguro!

Adaptado de Boston Basics:

http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf

Do nascimento aos três anos
Sessão 9: Corpos ativos exploram
Dicas para Crianças Pequenas (12 - 36 Meses)



ACOMPANHE

As crianças pequenas aprendem muito experimentando por conta própria. Se seu filho parece estar concentrado em algo, como despejar água no banho ou empilhar blocos, dê um passo para trás por um momento e deixe-os resolver o problema por si mesmos. Isso é um exercício para o cérebro deles.

AJUDE-OS A CONSTRUIR

Use blocos para construir uma torre. A que altura ele pode chegar? O que acontece quando você derruba?

Que outras formas você e seu filho podem construir? Você não precisa comprar blocos para fazer isso. Você também pode usar caixas de papelão ou copos plásticos.

FAÇA ARTE

Desenhar é uma boa forma de exercitar as mãozinhas e ser criativo. Arranje alguns lápis de cor e papel. Seu filho também pode experimentar rasgar e dobrar o papel.

FAÇA UMA PISTA DE OBSTÁCULOS

Faça uma pista de obstáculos simples. Você pode usar cobertores, traveseiros ou caixas. Veja se seu filho consegue passar por cima, por baixo, ao redor e entre esses objetos.

BRINQUE DE ESCONDE-ESCONDE

Seu filho pode se esconder atrás do sofá ou debaixo da mesa. Ou você pode esconder objetos pela sala. Esta é uma ótima atividade para desenvolver as habilidades de pensamento.

DAR UM PASSEIO

Tudo é novo para as crianças pequenas, por isso uma atividade tão simples como dar uma volta no quarteirão oferece muitas oportunidades de exploração. Pare e examine pedras, insetos ou plantas. Fale sobre o que você vê.

Adaptado de Boston Basics

http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf

Do nascimento aos três anos
 Sessão 9: Corpos ativos exploram
Plano de Ação



Parte um: O que nós gostamos de fazer?

Quais são 3 maneiras que seu filho gosta de se movimentar, brincar, explorar e ser tocado?	Quais são 3 maneiras que você gosta de se movimentar, brincar, explorar e ser tocado?
1) 2) 3)	1) 2) 3)

Círculo: O que meu filho e eu gostamos de fazer?



Parte Dois: Vamos nos movimentar!

Atividade para fazermos juntos: O que vamos explorar?	Onde podemos fazer a atividade? Lugares para explorar	Quando podemos fazer a atividade/explorar juntos?

Do nascimento aos três anos
Sessão 10: Um lar (mais) positivo
5 dicas úteis

1. Seja curioso, não furioso

O primeiro passo para amenizar o estresse é admitir o que te irrita. Identifique estratégias para manter a calma enquanto pensa no que seu filho está lhe dizendo.

2. Limite o tempo de tela e use-o com sabedoria

A tecnologia pode ser educativa e divertida – mas o seu bebê ou criança pequena quer a sua atenção acima de tudo. Nenhuma mídia pode substituir a interação com pessoas reais e vivas! Reveja o uso de mídias de acordo com a idade. Lembre-se de usar seu tempo nas mídias com sabedoria

3. Durma o suficiente – ou pelo menos descanse

Quando não dormimos o suficiente, nos concentramos na frustração de não dormir, o que só aumenta o estresse! Certifique-se de que todos na casa – incluindo você – durmam o suficiente. Tente desligar a TV, os videogames ou a música animada no início da noite para que todos tenham a chance de entrar na rotina da hora de dormir.

4. Simplifique as rotinas e mantenha-as consistentes!

Rotinas simplificadas e consistentes ajudam crianças e adultos. Quando todos sabem o que esperar, as tarefas diárias podem ser realizadas com menos estresse.

5. Procure maneiras de explorar o mundo ao seu redor com seu filho

As melhores atividades com seu bebê são simples e convidam à interação. À medida que seu filho cresce, ele pode aproveitar cada vez mais o fato de estar na comunidade e participar de atividades. Procure oportunidades para aproveitar opções gratuitas ou de baixo custo. (Mantenha a experiência flexível e breve se seu filho fica sobrecarregado facilmente.)



Reflexão

Qual sessão teve mais impacto na minha forma de educar?

Que conselho parental de outro pai ou mãe realmente me influenciou?

Espero que quando meu(s) filho(s) lembrarem minha forma de educar como pai ou mãe, digam que eu era:

Recursos

Encontre um programa: <https://www.families-first.org/find-a-program/>

Endereço: 50 Hunt St, Watertown, MA 02472 (Sede)

Telefone: 617-868-7687

Site principal: <https://www.families-first.org/>



Junte-se a nós no Facebook! <https://www.facebook.com/familiesfirstma/>

Participe do nosso Portal de Ex-alunos! <https://www.families-first.org/alumniportal/>



Nome de usuário: _____

Senha: _____