



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA UM AMBIENTE ESTIMULADOR PARA CRIANÇAS

Brincar é essencial e contribui com o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional das crianças além de ser a oportunidade ideal para os pais se divertirem com suas crianças.

1- 4 meses

Os bebês se comunicam não só como o choro mas também com o corpo. A criança já responde a sons e vozes e está começando a olhar para a fonte do som e o seu entorno. Precisam de contato físico e atenção. Ao olhar para sua criança você demonstra o quanto ela é importante. Mesmo que ela goste dos sons de uma casa movimentada, momentos calmos também são importantes para que o bebê possa ouvir vozes familiares.

Na parte motora desde o início o bebê ganha força. Ele pratica levantando e controlando a cabeça. Movimenta pernas e braços. Logo será capaz de rolar para o lado estando deitado de costas. Gostam de serem segurados de maneira que seu pé toque gentilmente a superfície do chão e sentarem apoiados para observar o que está acontecendo ao redor. As mãos seguraram seu dedo firmemente e gosta de olhar as mãos ou seu rosto.

Em relação à visão, a criança está ganhando controle dos movimentos dos olhos e é capaz de fixar o olhar em um objeto próximo por alguns segundos. Logo vai ser capaz de seguir objetos que se movem ao redor.

Veja algumas atividades que podem ser feitas:

Canção e Rimas - Cante para o seu bebê suas canções favoritas. Mude as palavras de uma canção familiar. Coloque o nome do bebê nas canções. Deixe-o olhar seu rosto enquanto você fala ou canta. Encoraje outros membros da família para fazer isso. O bebê saberá o quanto é importante. Enquanto você dá banho ou comida, cante suas músicas preferidas ou faça suas próprias canções.

Bebê Divertido – Durante o descanso e momentos felizes, encoraje seu bebê a sorrir. Faça caretas (não assustadoras) que o bebê gosta. Quando o bebê sorri, não deixe de fazer essa careta mais uma vez em resposta ao sorriso da criança. Incentive-o a alcançar seu nariz, lábios ou boca. Sorriam juntos.

Livro de Imagens - Com o bebê aconchegado em seu colo, mostre um livro com imagens simples, claras e coloridas. Fale suavemente sobre o que você vê enquanto você aponta para as imagens. O bebê vai aprender que esse momento de leitura é muito especial.

Hora Especial para Conversar - Quando o bebê está acordado, abraçe-o e segure-o para que ela possa ver o seu rosto. Incentive a criança a fazer diferentes sons, murmuros e gritos como se estivessem conversando.

Palavras para quando o bebê chorar - Enquanto você conforta o bebê quando ele chora, fale sobre o porque dele estar chorando. Tente descobrir o que está errado, e dizer-lhe sobre isso, enquanto você cuida de suas necessidades.

Texto compilado e traduzido pela equipe do ambulatório de Cognição Social Prof. Dr. Marcos Mercadante – UNIFESP-SP. Somente para uso interno



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA UM AMBIENTE ESTIMULADOR PARA CRIANÇAS

Reconhecendo Sons - Enquanto os sons acontecem ao redor da casa, ajude o bebê a reconhecer os sons falando sobre eles ("eu ouvi o telefone tocando", "seu irmão está chamando").

Posições diferentes - Quando o bebê estiver acordado coloque-o em diferentes posições, de barriga para baixo ou de lado. Isso permite que ele mova seus braços e pernas em diferentes direções e maneiras. Sempre fique atenta quando colocá-lo de barriga para baixo.

Praticando o chute - Coloque o bebê de costas numa superfície firme. Fale com ele calmamente e vá encorajando a mover suas pernas. Segure um pé com a mão, de maneira gentil e firme ajudando nos movimentos.

Cabeça para cima - Ponha seu filho de barriga para baixo, coloque um brinquedo interessante na sua frente, ou faça barulhos ou caretas que façam com que ele levante a cabeça para olhar.

Hora do banho - Faça massagem nos seus braços, pernas, barriga, costas. Deixe que ele jogue água, enquanto você o segura de forma segura e canta.

Atos de equilíbrio (com 3 a 4 meses) - Coloque seu bebê de joelhos e cuidadosamente ajude-o a ficar de pé. Deixe-o suportar seu peso o máximo que conseguir; isso vai fortalecer suas pernas e ganhar equilíbrio.

Rolar - Encoraje seu filho a vir de barriga para baixo para barriga para cima segurando um brinquedo. Você pode ajudá-lo até que possa fazer sozinho.

Puxar para Cima (3 a 4 meses) - Com o bebê em seu colo, puxe ele levemente por seus braços. Então abaixe novamente, num jogo de subir e abaixar, para cima e para baixo. Isso vai ajudar a fortalecer os músculos da barriga e ver o mundo e seu rosto de diferentes pontos de vista.

Pegar objetos (de 3 a 4 meses) - Quando seu bebê estiver deitado numa manta ou sentado na cadeirinha, ofereça um brinquedo um pouco além do seu alcance. Quando ele estiver se esforçando para pegá-lo, ajude-o na tarefa.

Segurando o dedo - Deixe seu filho, pegar seu dedo e segurá-lo firmemente. Então puxe o dedo levemente, para que ele sabia que você está lá. "Nossa, como você é forte".

Massagem mãos e pés - Massageie os pés e as mãos do seu filho com um creme para bebês. A criança vai gostar da sensação. E vai aumentar a sua consciência corporal. Após o banho, o bebê pode estar pronto para uma massagem. Use óleo de bebê e gentilmente massageie seus braços, mãos, pernas, pés, costas e barriga, continue apenas enquanto o seu bebê está calmo e contente.

Lenço colorido – Deixe-o brincar com você um lenço de cores vivas que você esteja usando.

Texto compilado e traduzido pela equipe do ambulatório de Cognição Social Prof. Dr. Marcos Mercadante – UNIFESP-SP. Somente para uso interno



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA UM AMBIENTE ESTIMULADOR PARA CRIANÇAS

Cabo de guerra - Deixe o bebê pegar a ponta de um babador ou toalhinha e puxe levemente a outra ponta. Fale para ele como está forte e deixe-o ganhar.

Acompanhamento Divertido - Deixe o bebê seguir um chocalho, uma colher brilhante, ou o seu rosto com os olhos. Segure o seu rosto ou um objeto 10-12 centímetros do rosto do bebê e lentamente mova da esquerda para direita. Fale suavemente enquanto você brinca. O bebê vai gostar de ser parte da ação.

Toque Leve - Afague seu bebê delicadamente com uma pena, uma bola de algodão, ou a borda de um pano. Seu bebê vai desfrutar da sensação enquanto ela aprende a isolar diferentes partes do corpo. Fale com o bebê suavemente. Descreva o que ela está sentindo.

Bola de Algodão - Para ajudar seu bebê a desenvolver o seu sentido de cheiro, mergulhe bolas de algodão em fragrâncias diferentes. Delicadamente sopre estas bolas de algodão perto do bebê para que ele possa experimentar o perfume. "Humm, como cheira bem."

Meias Coloridas - Coloque uma meia colorida nos pés de seu bebê. Isso vai incentivá-lo a olhar para os pés, em seguida, puxe uma das meias e brinque mexendo no pé da criança. Este jogo vai ajudar o bebê a descobrir partes de seu próprio corpo.

Praticando o Alcance – Com o bebê em seu colo ou no colo de outra pessoa, mostre um brinquedo interessante ligado a uma corda e deixe que ele vivencie com a sua ajuda a experiência de puxar o brinquedo para perto.

Construindo Amor e Confiança - Responda ao choro do seu bebê. Essa é a maneira que o bebê tem de se comunicar. Carregue, abrace, sorria, cante e fale com o bebê com frequência. É o seu jeito de dizer-"Eu te amo e eu vou cuidar de você."

Jogo de Caretas - Faça uma cara de "oh"; mostre a língua ou franza os lábios quando o bebê estiver estudando seu rosto. Mantenha essa expressão e veja se o seu bebê vai imitá-lo. Sorria se o bebê te copiar!

Olhando no Espelho - Segure o bebê na frente de um espelho. Observe se ele sorri ou faz sons para sua imagem.

Esconde-esconde – Brinque de esconde-esconde com o seu bebê. Coloque as mãos sobre os seus olhos, em seguida, sobre os olhos do bebê. Retire as mãos e diga: "Achei". Coloque um paninho sobre a cabeça da criança e retire dizendo: "Achou." Seu bebê vai apreciar as diversas variações deste jogo por um longo tempo.

Mãozinhas Felizes – Com o tempo, a criança vai utilizar mais as mãos e você pode ajudá-la a segurar seus brinquedos. Mais tarde, estimule que a criança segure a mamadeira ou o copo. Sorria e diga: "Como você está forte!"