



## 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.*

### 24 -30 meses

Sua criança está aprendendo novas palavras rapidamente e usando mais as palavras para demonstrar seus desejos, necessidades e ideias. Consegue manter uma conversa simples ou fingir conversar com um bicho de pelúcia. Segue instruções simples e gosta de ler livros muitas vezes o mesmo livro várias vezes.

Seus músculos estão ficando mais fortes e está ganhando mais confiança em suas habilidades. Incentive a praticar atividades físicas que ele(a) gosta, como chutar bolas, montar brinquedos, balançar, correr e saltar. Seu filho(a) também vai gostar de desmontar e montar pequenos quebra-cabeças juntos. Ofereça quebra-cabeças, blocos, material para desenho e pintura e outros pequenos brinquedos seguros e sempre converse muito com ele (a).

Dê ao seu filho (aa) tempo de sobra e chances de descobrir e fazer as coisas por si mesmo (a). Brincar de faz de conta é também uma parte importante do crescimento. Ajude-o a aprender sobre a diferença entre real e imaginário especialmente quando estiverem assistindo TV.

A criança está se empenhando em fazer as coisas por si mesmo e quer muito agradar os adultos. Gosta de se alimentar-se se vestir sem a sua ajuda. Como as crianças gostam de imitar, você pode deixá-lo(a) ajudar em casa com tarefas simples.

Veja algumas atividades que podem ser feitas:

**Eu Vejo** - No carro ou no ônibus, você pode jogar "Eu vejo". Você diz: "Eu vejo com meus olhos um caminhão verde ". Em seguida, a criança tenta encontrar o que você viu. Agora é a vez dela ver alguma coisa. Lembre-se de "ver" coisas que seu filho (a) pode ver do assento do carro. Você também pode tentar "Eu ouvi com meus ouvidos." Ouvir sons como uma motocicleta, uma buzina de carro, o canto de um pássaro, um cachorro latindo ou um rádio.

**Álbum de fotos** - Faça um pequeno álbum de fotos com imagens de seu filho (a) e as pessoas e animais de estimação que ele (a) conhece. Tenha uma conversa com seu filho (a) sobre as imagens e nome das pessoas e animais de estimação. Pergunte ao seu filho, "Quem é esse?" "O que eles estão fazendo?" Mostre este livro repetidas vezes. Ajude seu filho a aprender a dizer o seu primeiro e último nome.

**Quando você era pequeno** - Diga ao seu filho histórias sobre quando ele era pequeno: "Quando você nasceu" ou "Quando você era um bebezinho ..." Seu filho vai gostar de ouvir essas histórias.

**Relatório no jantar** - No final de um dia agitado, deixe todo mundo falar sobre o seu dia. Peça a criança para contar aos outros da família o que ela fez durante o dia. Você pode lembrá-la se ela se esquecer de alguns eventos e dê o tempo que for preciso para



## ORIENTAÇÕES GERAIS PARA UM AMBIENTE ESTIMULADOR PARA CRIANÇAS

ele (a) se expressar. Logo a criança vai aprender a dizer o que aconteceu na ordem certa. Elogie-a por ter se lembrado dos acontecimentos.

**Lavando a boneca-** Deixe o seu filho (a) lavar uma boneca em uma banheira de plástico, ou traga uma boneca para a hora do banho. Nomeie as partes do corpo da boneca enquanto ele (a) a lava: "Você está lavando os pés do bebê. "Elogie seu filho (a) para cuidar tão bem da boneca.

**Que som é esse?** - Desligue a TV e rádio, e ouça com o seu filho (a) os sons ao redor da casa. Ouça o motor da geladeira, sinos de vento, um relógio, ou pessoas falando. Peça ao seu filho (a) para lhe dizer o que ela ouve. Tente isto também durante a noite.

**Copiando** - Fique em pé sobre um pé só. Pergunte ao seu filho(a) "Você pode fazer isso?" Se a criança conseguir ficar mesmo que por um segundo, elogie. Finja ser um avião voando com os braços abertos pelo quarto. Tente outros movimentos; salte, engatinhe ou fique na ponta dos pés. Deixe o seu filho(a) ser o líder e copie os movimentos. Brinque com o família inteira.

**Concurso de Pulo do sapo** - Finja que você e seu filho(a) são sapos ou cangurus e salte com ambos os pés juntos. Mostre ao seu filho como saltar com os dois pés juntos, e depois saltar por cima de uma linha de giz ou um pequeno objeto, como um pano. Faça marcas com o giz para medir o quão longe ele (a) consegue saltar com os dois pés juntos. Comente: "Uau, olhe como o sapo pulou longe!"

**Estrela do Futebol** – Jogue futebol com seu filho(a). Use uma bola de tamanho médio e monte um gol com duas caixas de leite vazias ou uma caixa de papelão grande virada de lado. Incentive seu filho a chutar a bola.

**Diversão no Parque** – Todo dia é um bom dia para passar algum tempo fora no quintal ou em um parque. Incentive seu filho(a) a correr, balançar, subir nas estruturas e descer no escorregador. Leve seu filho(a) para essas atividades.. Ajude a subir e descer escadas ou saltar curtos para baixo. Conheça outras crianças e pais.

**Aros de Basquete** - Pratique saltar, pegar, e jogar uma bola de tamanho médio. Você pode usar uma lata de lixo ou cesto de roupa suja para um alvo e pode comemorar quando seu filho (a) "fizer uma cesta." Ajude a aprender a pegar, mostrando-lhe como manter as mãos juntas para pegar a bola. Façam isso juntos alguma vezes.

**Cordão de Macarrão** - Faça um colar de macarrão. A criança pode pintar a massa antes ou depois de amarrar.

**Suco de Laranja** - Faça com a sua criança suco de laranja ou limonada. Peça a ajuda para apertar a fruta usando um espremedor portátil. Saúde!

**Copiando** - Faça o seu filho(a) copiar uma linha que você desenhou, para cima e para baixo e para os lados. Faça padrões como zigue-zague ou espirais. Você pode fazer isso com lápis e papel, um pedaço de pau na areia ou com o seu dedo em um espelho de banheiro cheio de vapor.



## ORIENTAÇÕES GERAIS PARA UM AMBIENTE ESTIMULADOR PARA CRIANÇAS

**Hora do Banho Feliz** - Enquanto der banho em sua criança, deixe-a brincar com coisas para espremer, tais como um esponja, um pano ou um brinquedo de aperto. Espremer ajuda a fortalecer o músculos de suas mãos e dedos. Além disso, torna a hora do banho mais divertida!

**Minhas Coisas Favotrias** - Seu filho(a) pode fazer um livro sobre todas as suas coisas favoritas (Deixe-o escolher a sua cor favorita.) Ajude-o a usar a tesoura para cortar fotos de revistas e colá-los nas páginas. Ele pode usar marcadores ou lápis de cor para decorar as páginas e tentar escrever o nome no livro. Anote o que ele(a) diz sobre cada página. Também pode ser divertido colar figurinhas no livro.

**Jogo de Combinar** - Reúna pares de objetos domésticos. Use dois sacos de papel separando um de cada objeto em cada saco. Puxe um item para fora de um saco e peça para a criança encontrar o mesmo objeto no outro saco. Lembre-se: "Não olhar, apenas sentir!"

**Ajudando na Casa** - Peça ao seu filho para ajudar com a roupa. Separar as coisas por cor ou reunir as peças brancas. Deixe sua criança ajudar você a colocar todas as meias em uma pilha e todas as camisas em outra. Ela pode alinhar os sapatos e botas no lugar certo por exemplo.

**Construindo com Caixas** - Junte várias caixas de pequeno e médio tamanho e as use como blocos de construção. Você pode usar caixas de sapato, caixas de cereais, caixas de leite limpa, e assim por diante. Incentive seu filho (a) a construir com as caixas. Fale: "O que você está fazendo? "É uma casa? "É uma parede? "Adicionar carros de brinquedo ou animais de brinquedo fará com que ele(a) se divirta mais ainda.

**Onde está?** – Escolha um objeto da casa e jogue o jogo do “Onde está?” com seu filho(a). Por exemplo, esconder um urso de pelúcia debaixo do travesseiro. Dê pistas a criança para encontrar o urso: "Onde está o urso? você pode encontrá-lo? Está embaixo de algo verde", ou "Está atrás de algo macio." Ajude a criança, conforme necessário, e em seguida deixe-o esconder as coisas e dar-lhe algumas pistas.

**Vestido com elegância** - Tirar a roupa é provavelmente mais fácil para a criança. Comece agora a deixá-lo colocar suas próprias roupas. Diga, "Uau! Você está indo bem!"

**Amigos para brincar** - Convide um dos amigos de seu filho(a) para brincar ou leve seu filho(a) para casa de um parente onde há alguém da idade da criança. Tenha certeza de que há brinquedos suficientes para compartilhar.

**Falando dos sentimento** - Ajude seu filho a nomear os sentimentos. Quando a criança estiver preocupada, você pode ajudá-la a entender o sentimento, dizendo-lhe: "Você parece preocupada. Quando a criança aprende que os sentimentos têm nomes, ela será capaz de lidar com eles mais facilmente.

**Comendo tudo Sozinho** -Deixe a criança comer por sí.