



## 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.** Ao trocar as roupas ou a fralda do bebê, brinque gentilmente com as perninhas e os bracinhos dele. Fale ou cante sobre o que está fazendo.

### Com a criança (12-36 meses)

**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.

**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.



## 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.

### 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.

**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.



**Cinco Básicos**  
cincobasicos.org

Formas divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças de 0 a 5 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 brincadeira**



**Ler e discutir histórias**



## 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.

### 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?”



## 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.

### Com a criança (12-36 meses)

**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.

**Ouç a e responda.** Mostre para a criança que você tem interesse no que ela tem a dizer. Responda aos comentários e perguntas que ela fizer.



## DICAS PARA “CONTAR, AGRUPAR E COMPARAR”

### Com o bebê (0-12 meses)

**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”.

**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.

### 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.