



Dar muito amor e controlar o estresse

Com bebês (0 - 1 ano)

Abrace, beije e aconchegue

Demonstre carinho e não economize no colo, nos abraços e nos momentos de aconchego. Não se preocupe com a possibilidade de o bebê ficar mimado, isso não acontece.

Interaja

Quando o bebê tentar se comunicar com você, converse com ele usando uma voz amorosa e responda com atenção aos sons e movimentos que ele faz.

Brinque junto

Sorria, brinque de esconder e de fazer caretas com o bebê. Preste atenção à reação dele: se ele parecer cansado ou começar a desviar o olhar, deixe-o descansar.

Conforto

Quando o bebê chorar ou ficar irritado, pegue ele no colo e dê atenção. Ele pode estar cansado, com fome ou com algum outro desconforto. Procure acalmá-lo, cante uma música enquanto balanceie ele no colo. Ao longo do tempo, você vai descobrir o que faz ele se sentir melhor nessas situações.

Com crianças (1 - 3 anos)

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".

Envolve

Convide a criança para 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 prefere uma maçã ou uma banana?"

Fale sobre sentimentos

Ajude as crianças a descreverem o que estão sentindo, dando nome aos sentimentos: "estou triste", "estou cansada", "estou irritada". Diga que está tudo bem em se sentir assim e deixe claro que você está sempre presente, seja quando ela estiver feliz, seja quando ela estiver chateada.

Estabeleça regras básicas

Use regras simples de forma consistente. Foque no que realmente importa, como a segurança. Para crianças mais novas: diga um "não" calmo diante do que você não quer que ela faça e ofereça outra atividade para ela. Para crianças um pouco maiores: dê uma explicação simples sobre a regra e o que ela pode fazer no lugar. Elogie os bons comportamentos.

Com crianças (3 - 5 anos)

Coloque seu amor em palavras

Fale para a criança algo que você ama nela, o que a torna especial para você. O que você mais admira nela?

Descreva os sentimentos

Converse com a criança sobre os sentimentos dela e os de outras pessoas. Diga que todos os sentimentos são válidos e importantes. Veja se ela consegue dar nome aos sentimentos dela em diferentes situações.

Fale sobre gentileza

Diga para a criança o que torna alguém um bom amigo. Por exemplo, ajudar os outros, esperar sua vez e saber compartilhar.

Compartilhe estratégias

Quando sua criança precisar de ajuda para lidar com sentimentos fortes ou para se dar bem com os amigos, você pode ajudá-la a pensar em estratégias como respirar fundo ou revezar nas brincadeiras. Elogie quando ela usar uma boa estratégia.

Explique a importância das regras

Explique para a criança que algumas regras são importantes para que todos possam brincar juntos e se manterem seguros — como "falar baixo" ou guardar as coisas depois de brincar.

Para quem cuida

Cuide de você

Para cuidar bem da criança, você também precisa cuidar de você! Tente dividir as tarefas com membros da sua família ou amigos para não se sentir sobrecarregada. Procure fazer coisas que ajudem você a se sentir bem, como caminhar ou relaxar, mesmo que por pouco tempo. Seja gentil consigo mesma! Assim como o bebê, você também pode demorar um tempo para entender o que faz você se sentir melhor, mas não desista. Peça ajuda quando precisar e fale com o seu médico se você se sentir triste ou estressada com frequência. Todos os pais e cuidadores de crianças precisam de apoio.

Tenha uma rotina

Tenha horários organizados para dar comida, banho, ler e colocar o bebê para dormir. Rotinas ajudam os bebês e crianças a se sentirem seguros e saberem o que esperar. Assim, eles ficam mais tranquilos e os adultos também.



Acesse nosso canal
do Youtube



@cincobasicos6097

O Cinco Básicos é articulador e facilitador nacional da The Basics Inc. no Brasil e é afiliado à Basics Learning Network.





Falar, cantar e apontar

Com bebês (0 - 1 ano)

Fale muito

Desde o nascimento do bebê, você já pode conversar muito com ele, na hora de mamar, durante a troca de fraldas, no banho, etc. 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. Use aquela típica "vozinha de falar com o bebê" (não precisa ter vergonha, eles adoram). Às vezes fale mais rápido e mostre entusiasmo ao brincar.

Responda

Se o bebê mostrar que está tentando falar, comemore e responda. Tente manter essa "conversa" enquanto durar o interesse dele.

Repare no que o bebê presta atenção

Quando perceber que ele está olhando para algo ou tentando pegar o objeto, converse sobre isso. Aponte e fale o nome do objeto.

Cante

Lembre canções da sua infância ou que tenha visto na internet e cante-as para o bebê (sem o celular ou a televisão). Músicas com palavras repetidas e rimas costumam despertar a atenção deles.

Descubra as histórias e músicas favoritas do bebê

Tente perceber quais canções e brincadeiras despertam maior interesse do bebê. Retome-as sempre, mas não deixe de apresentar novas.

Com crianças (1 - 3 anos)

Fale 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.

Ouçã e responda

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

Dê continuidade ao que a criança fala

Se a criança aponta para um cachorro e fala "au au", por exemplo, você pode responder "sim, é um cachorro. Olha como ele é fofinho! Você gostou dele?"

Faça perguntas

Incentive a criança a pensar. Faça perguntas que começam com "Quem...?" "O que...?" ou "Por que...?". Por exemplo: "Por que você acha que o menino está triste?". Mostre interesse quando ela responder e continue a conversa.

Cante

Cante músicas e rimas da sua infância, de livros ou da sua imaginação. A criança costuma gostar especialmente das que têm rima ou quando ela pode dançar e fazer brincadeiras com o corpo. Tente cantar a mesma música toda a vez que for começar uma atividade

Com crianças (3 - 5 anos)

Faça perguntas

Faça perguntas para a criança sobre coisas que sejam do interesse dela. Mostre curiosidade nas respostas e continue a conversa com mais perguntas. Veja se consegue manter a troca por 2 ou 3 rodadas sobre o mesmo assunto.

Revise o dia

Pergunte para a criança como foi o dia dela. O que ela mais gostou e o que menos gostou? Qual foi o momentos mais marcante?

Amplie o vocabulário

Quando a criança comentar algo, aprofunde o assunto e introduza novas palavras relacionadas ao tema.

Complete a frase

Cante as músicas favoritas da criança e deixe algumas palavras faltando para que ela complete. Ou diga a palavra errada de propósito e veja se ela percebe.

Informações pessoais

Ajude a criança a aprender o nome dela completo, o endereço de vocês e o número do seu telefone. Você pode ensinar usando a melodia de uma das músicas favoritas dela.



Acesse nosso canal
do Youtube



@cincobasicos6097

O Cinco Básicos é articulador e facilitador nacional da The Basics Inc. no Brasil e é afiliado à Basics Learning Network.



Com bebês
(0 - 1 ano)**Dance**

Ao ouvir uma música com o bebê, bata palmas, dance ou faça brincadeiras. Se ele estiver no colo, balance-o seguindo o ritmo da canção

Conte

Faça contagens em voz alta, em diversas situações do dia-a-dia. Por exemplo, conte os dedinhos do pé do bebê enquanto troca as roupas dele ou vá enumerando a quantidade de vezes que você o balanceia no seu colo durante uma brincadeira.

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.

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".

Com crianças
(1 - 3 anos)**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 dance 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.

Compare tamanhos e quantidades

Ao brincar com a criança, converse sobre o que é grande ou pequeno. Também procure situações para fazer comparações de "mais" ou "menos", por exemplo, "você quer mais ou menos verdura no almoço?".

Blocos de montar

Incentive a criança a brincar com blocos de montar ou outros objetos, como potes e copos de plástico.

Brincar de agrupar Proponha separar todos os objetos – brinquedos ou tampinhas, por exemplo – por cor, formato, tamanho.

Conte objetos e reagrpe

Ao brincar de organizar os objetos, conte cada grupo. Aponte para cada um enquanto faz a contagem. Depois, junte todos os objetos e forme novos grupos, sempre contando a quantidade em cada um

Com crianças
(3 - 5 anos)**Contagem pelo bairro**

Conte e encontre números onde você mora! Enquanto caminham, vocês podem contar os quadrados da calçada ou procurar números nas placas.

Some e subtraia

Conte com a criança usando os dedos. Dobre um dedo e pergunte quantos restaram. Mostre alguns dedos da outra mão e conte novamente quantos há agora.

Ajudante no mercado

Da próxima vez que for ao mercado com a criança, peça para ela ajudar nas compras. Peça coisas reforçando o tamanho delas, como: "Precisamos de três batatas grandes" ou "Você consegue encontrar duas cebolas pequenas?"

Brinque com quebra-cabeça

Monte um quebra-cabeça (você pode desenhar algo e recortar em algumas partes). Se a criança precisar de ajuda, dê pistas usando palavras que descrevem a posição, como "embaixo" ou "acima".

Crie padrões

Faça brincadeiras com padrões de movimento. Por exemplo, dê um passo, depois um pulo, depois um passo, depois um pulo. Deixe a criança escolher o próximo movimento.

Agrupe e classifique

Agrupe e classifique objetos com base em características como cor, forma, tamanho ou função. Por exemplo, a criança pode ajudar a separar as colheres quando você for guardá-las.



Acesse nosso canal
do Youtube



@cincobasicos6097



Explorar através do movimento e brincadeira

Com bebês (0 - 1 ano)

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 o bebê se movimentar

Deixe o bebê explorar o que está a sua volta, tentando alcançar um objeto, rolando o corpo, se arrastando e engatinhando. Apenas garanta que ele está em segurança.

Brinque com as pernas e os braços

Quando você estiver trocando as roupas ou a fralda do bebê, brinque gentilmente com as perninhas e os bracinhos dele. Fale ou cante sobre o que você está fazendo.

Siga o interesse do bebê

Observe o que o bebê olha ou tenta alcançar. Se puder, traga o objeto para perto para que ele possa pegá-lo. Converse sobre o objeto: fale sobre a cor, a textura, a forma, etc.

Brinque com objetos do dia a dia

Dê objetos de cores, formas e texturas diferentes. Você não precisa de brinquedos caros: separe objetos do dia a dia (como colheres, tecidos, e potes de plástico) que sejam seguros e monte uma "caixa de tesouros" para ele brincar.

Brinque de esconder

Esconda seu rosto com as mãos e depois o revele com um grande sorriso. Você também pode esconder objetos embaixo de uma toalha ou de um cobertor.

Com crianças (1 - 3 anos)

Brinque de faz de conta Crianças adoram brincar imitando atividades de adultos, como pôr uma boneca para dormir ou preparar o jantar. Entre na brincadeira e assumo o papel que ela propuser para você!

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.

Invente obstáculos em casa

Use caixas, cobertores e travessieiros para montar uma pista com obstáculos. Veja se a criança passa por cima, por baixo ou se dá a volta ao redor deles.

Brinque com bola

Role a bola para a criança. Mostre entusiasmo durante a brincadeira, conversando e inventando barulhos e músicas.

Incentive a criatividade

Dê materiais como giz de cera ou de lousa e permita que a criança rabisque à vontade. Também deixe-a brincar com papéis, seja para riscá-los, dobrá-los ou até rasgá-los.

Brinque de adivinhar. Coloque alguns objetos numa sacola e peça para a criança adivinhar o que tem lá dentro sem olhar, só sentindo e chacoalhando, por exemplo.

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.

Com crianças (3 - 5 anos)

Imite os animais

Convide a criança para se mover como diferentes animais. Pergunte se ela consegue pular como um sapo, bater as asas como um pássaro, rastejar como uma cobra. Ajude-a a gastar energia e se divertir.

Planeje a brincadeira

Ajude a criança a fazer um plano antes de brincar de faz de conta. Pergunte quem ou o que ela quer ser e o que precisa para desempenhar esse papel. Você pode sugerir ideias, mas garanta que a criança se sinta no controle.

Retrato da família

Peça para a criança desenhar um retrato da família usando giz de cera, lápis ou canetinhas. Conversem sobre o que ela desenhou.

Brinque de "Siga o Mestre"

Fale para a criança uma pose ou ação que ela deve fazer. Ela tem que ficar parada e quieta até você dar o próximo comando. Exemplo: "O mestre mandou: bater palmas... O mestre mandou: bater os pés." Quando ela conseguir entender a brincadeira, deixe que ela seja o mestre!

Pense como um cientista

Incentive a criança a fazer previsões. Diga, por exemplo: "O que será que acontece se misturar a tinta vermelha com a verde?" Depois, vejam juntos se o que ela previu aconteceu.

Deixe que a criança resolva problemas

Se a criança estiver concentrada em algo, observe e veja o que ela consegue descobrir sozinha. Se ela tiver dificuldade, ajude só o suficiente para que ela continue tentando e não desista.



Acesse nosso canal
do Youtube

@cincobasicos6097

O Cinco Básicos é articulador e facilitador nacional da The Basics Inc. no Brasil e é afiliado à Basics Learning Network.





Ler e discutir histórias

Com bebês (0 - 1 ano)

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.

Envolve

O bebê pode querer segurar o livro, virar a página ou até morder o livro. Fique tranquila: tudo isso faz parte do aprendizado!

Descreva as figuras

Não é importante ler todo o texto ou até uma palavra sequer. Aponte para as figuras e descreva as cores, formas e o que os personagens estão fazendo.

Siga o interesse do bebê

Quando o bebê perder o interesse na história, pare ou tente começar outro livro. Isso pode acontecer principalmente se estiver lendo por muito tempo: eles costumam se interessar por atividades mais curtas.

Com crianças (1 - 3 anos)

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.

Mude a sua voz

Ao ler as histórias, tente usar diferentes tons de voz para cada personagem.

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.

Faça perguntas

Não se preocupe em ler sem interrupções. Converse sobre o livro. Pergunte: "O que você acha que vai acontecer?" ou "Por que ela ficou feliz?". Responda todos os comentários ou perguntas que a criança fizer e mostre interesse nas ideias dela.

Fique calma e aproveite o momento

Talvez a criança queira virar a página antes de você terminar de ler. Se ela não conseguir ficar quieta até o final, tudo bem!

Releia

Crianças gostam de repetição, então é normal que elas queiram ler o mesmo livro várias vezes. Observe como ela fica orgulhosa em saber a história toda. Mas também é bom variar, porque livros novos trazem novos aprendizados.

Com crianças (3 - 5 anos)

Faça perguntas

Quando estiver lendo para a criança faça perguntas que não tenham respostas "sim" ou "não". Por exemplo: "O que você acha que vai acontecer depois?" ou "Por que o personagem está triste?" Depois de perguntar, dê tempo para a criança pensar e responder.

Pare e explique

Interrompa a leitura para explicar palavras que a criança não conhece. Exemplo: "Isso é um besouro. É um tipo de inseto."

Fale sobre sentimentos

Ao ler uma história, aponte para um personagem e pergunte: "Como ele está se sentindo?" Depois que a criança responder, pergunte se ela tem um palpite do porquê. Ela pode procurar pistas nas imagens.

Procure letras

Quando estiver na rua passeando, procure objetos com palavras escritas, como uma LIXEIRA, e incentive a criança a reconhecer e pronunciar as letras.

Troquem de papéis

Escolha um livro que vocês já tenham lido várias vezes. Desta vez, peça que a criança "leia" a história para você, descrevendo o que está acontecendo nas imagens.

Torne o momento da leitura uma rotina

Tente ler com a criança todos os dias. Antes de dormir é um ótimo momento, mas escolha o horário que funcione melhor para sua família.



Acesse nosso canal
do Youtube

@cincobasicos6097

O Cinco Básicos é articulador e facilitador nacional da The Basics Inc. no Brasil e é afiliado à Basics Learning Network.

