



Dicas para Praticar os Cinco Básicos



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



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.



Cinco Básicos

A ciência mostra que **80% do crescimento cerebral acontece até os três anos de idade!**

Desde o nascimento, o cérebro das crianças se desenvolve como os músculos: fica maior e mais forte quanto mais você e sua família interagem com a criança.

Os Cinco Básicos são **cinco práticas simples, divertidas e poderosas** que promovem o desenvolvimento saudável de crianças do nascimento aos cinco anos de idade.

Pratique os Cinco Básicos como parte da rotina diária para ajudar seu bebê ou criança a desenvolver todo o seu potencial.



Dar muito amor e controlar o estresse

O que é?

Os bebês se sentem amados e compreendidos quando confiam que seus cuidadores atenderão às suas necessidades (**apego seguro**).

Por que é importante?

Quando os bebês desenvolvem o apego seguro com seu cuidador, eles aprendem com mais facilidade e tem melhor habilidade de lidar com os próprios sentimentos.

Como funciona?

O apego seguro se desenvolve por meio das interações entre cuidadores e bebês ou crianças, em relacionamentos afetuosos, responsivos e previsíveis.



Falar, cantar e apontar

O que é?

A criança é incentivada, desde cedo, a se comunicar com seus cuidadores e a relacionar palavras aos seus significados.

Por que é importante?

Favorece o desenvolvimento da linguagem, da aprendizagem e do envolvimento da criança com o mundo ao seu redor.

Como funciona?

Cuidadores se comunicam com a criança desde muito cedo, mesmo antes de ela falar. Seus primeiros sons e balbúcios são acolhidos com atenção e incentivo, em interações do dia a dia que a ajudam a construir significados.



Contar, agrupar e comparar

O que é?

Crianças são expostas a noções de quantidade, medidas e grandezas desde cedo e usam essas noções para dar sentido ao mundo.

Por que é importante?

Essas experiências constroem as bases do pensamento matemático, ajudando as crianças a entender os números e categorias que organizam o mundo.

Como funciona?

Cuidadores conversam com a criança sobre números e noções espaciais relacionando essas noções com a rotina e o contexto da criança.



Explorar através do movimento e brincadeira

O que é?

A criança descobre o mundo, expressa sua criatividade e fortalece vínculos por meio da brincadeira. Brincar também pode ajudar a aliviar o estresse da família.

Por que é importante?

O brincar estimula a curiosidade, a exploração e a descoberta, além de apoiar o desenvolvimento motor e corporal da criança.

Como funciona?

A brincadeira pode acontecer de muitas formas: quando a criança explora o ambiente, brinca sozinha, com outras crianças ou com um adulto.



Ler e discutir histórias

O que é?

Ler e discutir histórias apresenta à criança novas palavras, ideias e formas de compreender o mundo que ela pode não encontrar em outras atividades.

Por que é importante?

A experiência de ler e discutir histórias ampliam o raciocínio, o repertório e as habilidades iniciais de linguagem e leitura da criança.

Como funciona?

Ler com a criança desde cedo, fazer perguntas sobre os personagens e mostrar as imagens, isso favorece não apenas a aprendizagem, mas também interações de qualidade entre cuidador e criança, além de ajudar a aliviar o estresse parental.



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.

Conforte: 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.

Incoraje: 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.



Dar muito amor e controlar o estresse



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.



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.

Ouçe 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 momento 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.

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 balança 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 reagrupe: 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.



Explorar através do movimento e brincadeira



Cinco
Básicos

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 assuma 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 travesseiros 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 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.



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.

Envolva: 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 da criança 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.



Formas divertidas, simples e poderosas
de ajudar todas as crianças de 0 a 5 anos
a realizar todo o seu potencial