

Atividades para Familiares Realizarem com os Filhos em Casa

NA ATUAL PANDEMIA DA DOENÇA INFECTOCONTAGIOSA CAUSADA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19) UMA DAS DIRETRIZES É O ISOLAMENTO SOCIAL, OU SEJA, PERMANECER EM CASA.

ESTE GUIA FOI FORMULADO PENSANDO EM COMO PERMANECER EM CASA PODE TAMBÉM SER:

FAVORÁVEL AO DESENVOLVIMENTO FÍSICO, COGNITIVO E EMOCIONAL DE BEBÊS E CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS.

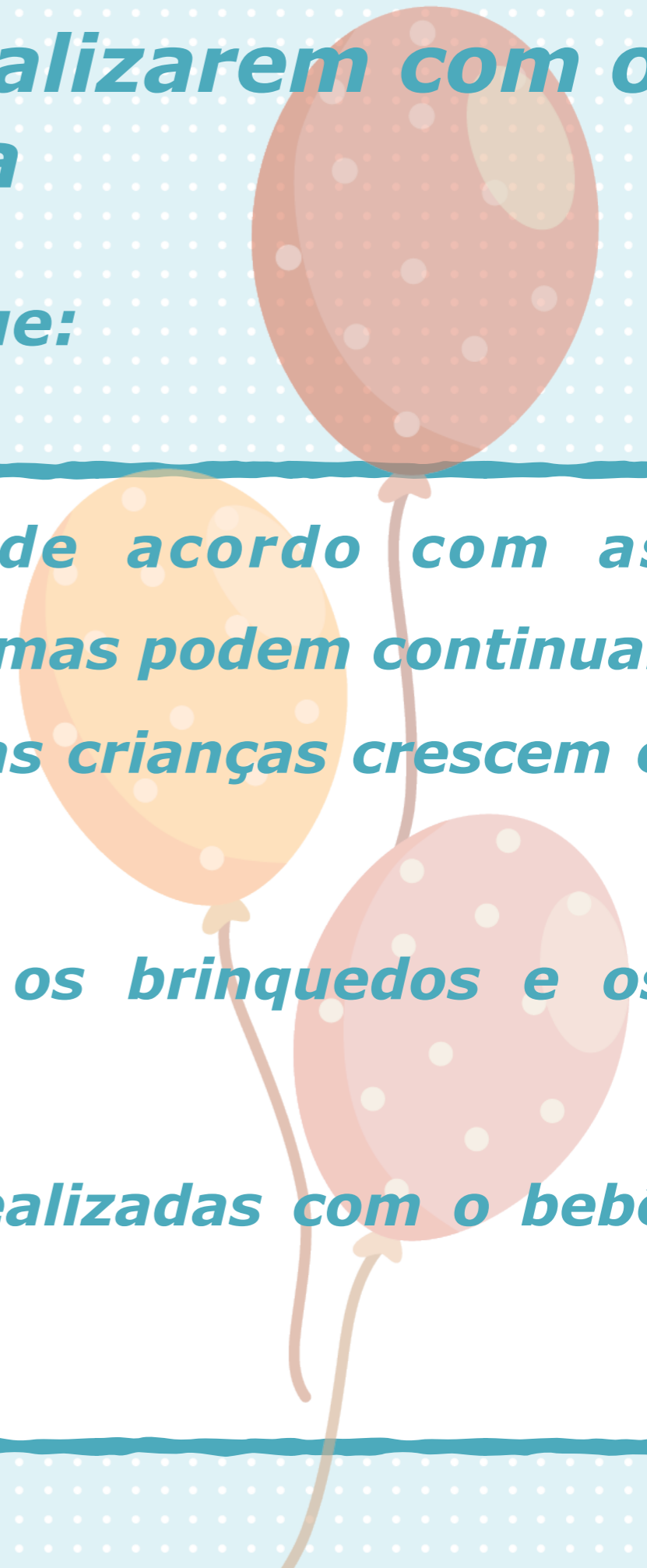
SAUDÁVEL PARA A RELAÇÃO ENTRE FAMILIARES E FILHOS.



Atividades para Familiares Realizarem com os Filhos em Casa

Importante saber que:

- As atividades são sugeridas de acordo com as habilidades esperadas para cada idade, mas podem continuar sendo realizadas conforme os bebês e as crianças crescem e se desenvolvem.***
- É essencial higienizar as mãos, os brinquedos e os recursos utilizados.***
- Todas as atividades devem ser realizadas com o bebê acordado.***



0 a 4 meses

Seu bebê precisa dormir mais à noite do que durante o dia e ter horários regulares para mamar.



- *Coloque-o de bruços, coloque brinquedos perto dele e incentive-o a levantar a cabeça, segurando os brinquedos ao nível dos olhos na frente dele.*
- *Coloque-o de costas, segure um brinquedo ou chocalho na direção dos olhos e incentive-o a ver e prestar atenção.*
- *Converse, cante e brinque com seu bebê durante a alimentação, no vestir e no banho.*
- *Sorria quando o bebê emitir sons e copie os sons do seu bebê.*
- *Preste atenção aos diferentes choros do seu bebê para que você conheça os gostos e desgostos e saiba o que ele deseja.*
- *Coloque um dos dedos em cada uma das mãos do bebê, com o bebê segurando os dedos, tente aproximar as mãos do bebê e encostar no peito.*
- *Coloque brinquedos ou chocalhos coloridos, macios e leves nas mãos do bebê e ajude-o a segurá-los.*

4 a 9 meses

Mantenha as rotinas de dormir e alimentação.



- **Continue deitando seu bebê de bruços, segure os brinquedos no nível dos olhos do bebê, incentivando-o a levantar a cabeça.**
- **Continue colocando o bebê de costas, segure um brinquedo ou chocalho na direção dos olhos e mova-o para a direita e esquerda, incentive-o a seguir com os olhos e mover a cabeça.**
- **Incentive seu bebê a juntar as mãos para segurar a mamadeira, um brinquedo ou o seu rosto.**
- **Segure seu bebê na posição vertical, com os pés no chão, e cante ou converse com ele enquanto ele "fica de pé" com apoio.**
- **Leia livros de figuras coloridas para seu bebê todos os dias. Nomeie as figuras e elogie o bebê quando ele balbuciar "lendo" também, diga palavras simples com esses sons, por exemplo, se o seu bebê disser "bah", diga "bala" ou "balão".**
- **Brinque de esconde-esconde e ajude seu bebê a brincar de esconde-esconde também.**

9 a 12 meses

Continue com as rotinas, elas são muito importantes!



- *Continue lendo e apontando, nomeando e descrevendo o que está desenhado.*
- *Copie os sons e as palavras do seu bebê, quando ele/ela apontar alguma coisa, verbalize o que acha que ele/ela está tentando pedir/dizer.*
- *Continue colocando o bebê de barriga para baixo ou de costas e coloque os brinquedos fora do alcance. Incentive-o a rolar para alcançar os brinquedos.*
- *Brinque com seu bebê de bater palmas. Cante, por exemplo, "Parabéns a você" e bata palmas para mostrar e incentivar seu bebê a imitar você. Você pode ajudar seu bebê a bater palmas, unindo cada uma delas enquanto canta.*
- *Coloque o seu bebê sentado em suas pernas e coloque brinquedos para ele olhar e tentar agarrar enquanto equilibra o próprio corpo. Forneça apenas um ou dois brinquedos para o seu bebê brincar por vez. Muitos brinquedos ao mesmo tempo podem distraí-lo e dificultar que ele explore e aprenda ativamente com o brinquedo.*
- *Para entreter seu bebê enquanto você tenta comer, coloque-o na cadeira de alimentação dê um biscoito de dentição, meio pedaço de torrada, uma gelatina quadrada firme ou coloque um bloco em uma caixa rasa ou um salgadinho em uma tigela rasa para ele tentar pegar.*

1 ano a 1 ano e 6 meses



- **Leia livros com seu filho/filha todos os dias, peça que virem as páginas e aponte para as imagens. Pergunte "o que é isso?". Peça para reproduzirem o som das imagens de diferentes animais, de um carro, moto ou trem.**
- **Rotina para dormir ajuda a evitar relutâncias. Ensinar os filhos a adormecerem colocando-os na cama acordados ajuda a evitar futuros despertares noturnos.**

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- **Ver fotos e nomear as pessoas e os lugares que são familiares e significativos (por exemplo: "essa é a vovó e ela estava na praia; esse é o seu tio e ele está no parque").**
- **Desenhar com giz ou lápis e papel e deixe-os desenharem livremente.**
- **Esconder os brinquedos. Enquanto estiverem procurando dê dicas sobre o tamanho, cor, formato.**
- **Identificar e nomear partes do corpo na hora do banho ("Estou lavando o braço", "os cabelos estão molhados", "limpe o nariz"), ao vestir ("Onde está o pé?", "Coloque o boné na cabeça") e durante as refeições ("limpe as mãos", "coloque a colher na boca").**
- **Cante músicas como "A Dona Aranha", "Cai, cai balão", "Pintinho Amarelinho". Ajude seu filho/filha a fazer as ações com você.**
- **Peça os comportamentos que você deseja. Por exemplo, em vez de dizer "não fique de pé", diga "hora de se sentar".**

1 ano e 6 meses a 2 anos

- *Leia livros com seu filho/filha todos os dias, peça que digam o nome dos animais, cores, formas, tamanhos e partes do corpo. Se não conseguirem dizer a palavra inteira (por exemplo "bola"), dê a ele o primeiro som ("bo") para ajudar.*

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- *Quebra-cabeças de 4, 6 e até 8 peças com formas, cores, animais, frutas ou transportes. Nomeie o que está desenhado quando seu filho/filha colocar a peça no lugar.*
- *Blocos para construir torres, derrubar e reconstruir novamente. Conte os blocos e mostre o número de blocos com os dedos.*
- *Brinquedos/objetos para apertar/empurrar/puxar/girar um botão ou uma alavanca.*
- *Colocar conta/miçanga/canudo grandes em um cordão. As contas/miçangas/canudos devem ter pelo menos 4 cm de tamanho e o cordão 30 cm de comprimento. Se uma conta/miçanga/canudo cair através do furo de um rolo de papel toalha, é um risco de asfixia.*
- *Desenhar e pintar com giz de cera e lápis grossos ou tinta guache livremente. Depois, peça para que copiem linhas e círculo que você desenhar.*
- *Ajudar com tarefas simples em casa. Elogie seu filho/filha por te ajudar e por seguir as instruções. Passe mais tempo elogiando bons comportamentos do que punindo maus.*

2 anos a 2 anos e 6 meses

- **Leia livros com seu filho/filha e peça para que descrevam os detalhes das figuras. Você pode fazer perguntas para ajudar: O que é isso? Que cor é essa? Isso é grande? Onde está a bola? Qual a cor da bola? Quem está segurando a bola?**

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

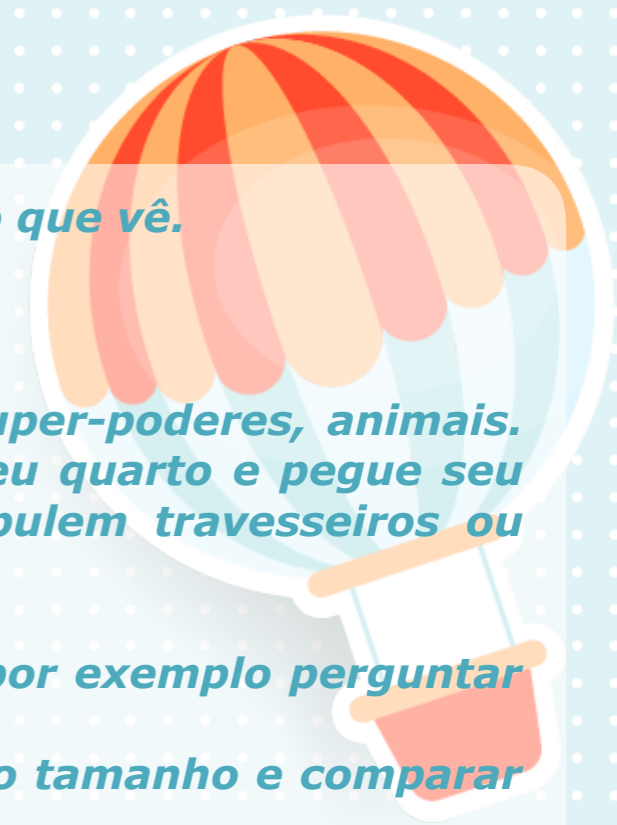
- **"Meu Mestre Mandou" e diga ações com as partes do corpo: Meu mestre mandou: mãos na cabeça, ficar num pé só, levantar braço esquerdo.**
- **Conceito/número "um" usando objetos, escolhendo "1" de um "conjunto de muitos". Por exemplo: coloque em uma tigela 1 coisa (colher, giz de cera) com muitos papeis picados e peça para pegar "1 colher". Usando duas tigelas em uma coloque apenas 1 coisa e na outra muitas coisas e peça para pegar a tigela que tem apenas "1" coisa.**
- **Desenhar e pintar com giz de cera e lápis. Treinem segurar com o dedo indicador e o polegar. Usar um engrossador para lápis pode facilitar. Desenhe círculos, X, + e peça para copiarem.**
- **"Eu", "Meu", "Você" e "Seu". Faça perguntas "quem" para seus filhos responderem: "Quem quer beber mais leite/suco?", "Quem quer ir brincar", "Quem quer ir para fora?" De quem é esse brinquedo? De quem é esse sapato? De quem é esse vestido?**
- **Pegar bola: comece com bolhas de sabão ao redor para que apenas movam os braços e as mãos para estourá-las. Em seguida, sentem-se no chão e role bolas de tecido, de borracha macia, de papel amassado ou meias enroladas.**
- **Subir e descer escada curta com quatro a seis degraus baixos. Segure na mão nos dois primeiros degraus e depois deixe tentar os últimos sozinhos. Fique atrás ao subir e na frente ao descer.**

2 anos e 6 meses a 3 anos

- *Leia livros com seu filho/filha, aponte para figuras e peça para nomear e descrever o que vê.*

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- **FAZ DE CONTA:** *como casinha, profissões (professor/médico), personagens com super-poderes, animais. Inventem a história, dê instruções com 2 ou 3 etapas. Por exemplo, "Vá para o seu quarto e pegue seu tênis", "vá no quintal e pegue a bola". Finjam ser sapo, coelho ou canguru e pulem travesseiros ou almofadas.*
- **Aproveite para ensinar:**
 - ▶ *significado de "NÃO" fazendo perguntas sabendo que a resposta será "não", por exemplo perguntar se algo é da criança (camisa ou tênis) sabendo que não é dela.*
 - ▶ *tamanhos (grande/pequeno, maior/menor) usando objetos para exemplificar o tamanho e comparar tamanhos diferentes.*
- *Desenhar linhas, formas e figuras com lápis e giz de cera. Dê livros para colorir e estimule que pinte dentro das figuras.*
- *Conceito "dois" usando objetos, pegando "dois" da mesma coisa de um "conjunto de muitos". Por exemplo: colocar em uma tigela 2 coisas iguais junto com outras diferentes e peça para pegar os "2 iguais". Usando duas tigelas em uma, coloque 2 coisas e na outra muitas coisas e peça para pegar a tigela que tem "2" coisas. Dizer o nome das coisas!!*
- *Empilhar argolas, caixas ou blocos de acordo com o tamanho. Mostre como empilhar do maior para o menor, diga qual é o maior e qual é o menor.*
- *Cores e imagens idênticas. Mostre duas cores e imagens idênticas. Você pode mostrar uma das cores ou figuras e pedir ao seu filho/filha para pegar apenas os objetos daquela cor/figuras que você está mostrando. Quando estiver combinando duas cores/figuras sem dificuldade, introduza uma terceira cor/figura e vá aumentando a quantidade conforme consegue diferenciar e combinar.*
- *Colocar contas/miçangas/canudos grandes em um cordão. As contas/miçangas/canudos devem ter pelo menos 3 cm de tamanho e o fio cerca de 30 cm de comprimento.*
- *Equilibrista: ficar em um pé só parado, andar com um pé na frente do outro por uma linha desenhada ou corda no chão, dar um pulo amplo, pular dentro e fora de um bambolê ou corda em forma de círculo no chão, pular sobre linhas desenhadas ou corda no chão,*



3 a 4 anos

Leia livros com seu filho/filha todos os dias e peça para repetirem as palavras depois de você e contarem com as próprias palavras o que vê no livro.

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- *Faz de conta (descrito na coluna anterior) e deixe que a criança seja o líder e copie o que ela está fazendo.*
- *Dizer o nome e sobrenome, o nome da mãe/pai/irmão/irmã e usar os pronomes "ele" e "ela" nas conversas.*
- *Fazer perguntas que faça a pensar no por que e como das coisas. Por exemplo: "Por que temos olhos?", "Por que vamos ao supermercado", "Por que lavamos as mãos", "Por que vamos dormir?".*
- *Opostos e use objetos para exemplificar o contrário. Por exemplo: um copo com água fria e outro com morna, abra e feche a porta de um armário, desligue e ligue a luz. Diga quando está quente/frio, aberto/fechado, desligado/ligado, molhado/seco.*
- *Classificação de cores. Dê vários objetos de uma mesma cor, diga o nome da cor e peça para seu filho/filha repetir. Mostre objetos de outra cor e repita. Misture os objetos e peça ao seu filho para separar pela cor similar. Aumente o número de cores.*
- *Imagens semelhantes mas não exatamente iguais. Por exemplo: procurar por dois desenhos de cães de raças ou cores diferentes no meio de desenhos que não são cães. Fazer o mesmo com gatos, ou frutas, meios de transporte.*
- *Jogar bola. Sentem-se no chão e jogue uma bola leve e com pelo menos 30 cm de tamanho. Comecem próximos um do outro e afastem-se conforme a criança consegue pegar a bola. Depois, tentem jogar a bola de pé. Peça para a criança jogar a bola de volta para você usando as mãos ou os pés.*
- *Andar e ultrapassar obstáculos. Montar um caminho de obstáculos com caixas, bancos, cadeiras, garrafas de plástico, almofadas, pneus, bambolês, etc. A criança deverá desviar dos obstáculos seja caminhando, correndo, pulando e se equilibrando.*
- *Livros para colorir e com pontilhados para completar.*

4 a 5 anos

- **Leia livros com seu filho/filha todos os dias e peça para contar o que aconteceu na história e o que pode acontecer em novas histórias.**

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- **Construir um calendário com as atividades de cada dia ao longo de uma semana. Cada dia será composto pela hora de acordar, incluirá todas as refeições, o banho, todas as brincadeiras a serem feitas, a hora da leitura e de dormir. Com o calendário é possível ensinar e aprender sobre a sequência de eventos e conceitos temporais como manhã, tarde, noite, hoje, amanhã, ontem, antes, depois, primeiro, segundo, dias da semana. Usem a criatividade com giz de cera, lápis, tinta, papel, cola, revistas para recortar. A tesoura deve ser própria para criança, demonstre como segurar a tesoura com o dedo indicador e o polegar segurando dentro de cada orifício e como cortar exagerando a abertura e o fechamento da tesoura. Dê um pequeno pedaço de papel por vez para ser segurado com uma mão e a tesoura na outra mão. Ensine regras para o uso seguro da tesoura: usar somente quando estiver sentado, nunca carregar quando estiver andando ou correndo, apenas usar para cortar papel e nunca roupas ou colocar na boca.**
- **"Meu mestre mandou" para praticar "dentro, fora, baixo, alto, desligado, ligado, próximo, longe". Por exemplo: "entre dentro do chuveiro", "pegue o sabonete que está perto de você", "olhe o shampoo que está no alto", vá para debaixo da mesa", "pegue a bola ao seu lado", "pegue o biscoito dentro da caixa", "fique próxima da mamãe". Você pode gesticular enquanto fala, por exemplo, levante o braço para dizer que o shampoo está no alto. "**
- **Jogos de encaixe e de montar coisas.**
- **Desenhar com lápis as primeiras letras e figuras humanas com 2 a 4 partes do corpo. Peça ao seu filho para lhe dizer onde está a cabeça, a barriga e as pernas. Ajude-o a fazer os olhos, o nariz e os lábios no rosto.**

Referências:

Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus (COVID-19). Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html> Acesso em: 20 de março de 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. Learn the Signs. Act Early. Disponível em: https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Factearly%2Findex.html Acesso em: 20 de março de 2020.

WARSHAW, S. P. et al. Help...at Home 0-3. Developmental Support and Information. Handouts for Families with Infants and Toddlers Birth to Three. (2nd ed.). Palo Alto, CA: Vort Corporation, 2006.

Autoria: profa. Dra. Ana Luiza Allegretti (University of Texas San Antonio - Occupational Therapy Department).

profa. Dra. Mirela de Oliveira Figueiredo (Depto. Terapia Ocupacional-Universidade Federal de São Carlos)

Diagramação: Evandro de Oliveira Silva

APOIO FINANCEIRO:



Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado de São Paulo