

Amuleto extra

CUIDADOS DE OURO



Créditos: Mauro Vieira/
Ministério da Cidadania

**JORNADA
ONLINE**
**PRIMEIRA
INFÂNCIA:**
Trabalho com famílias

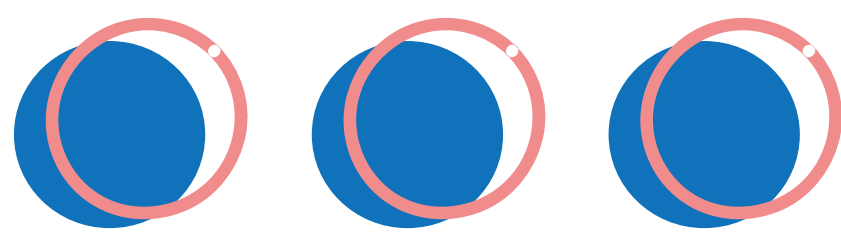
**Você concorda que a rotina com
crianças pequenas pode ser
desafiadora e exaustiva?**

Se sim, este amuleto foi feito pra você!

**Selecionamos sugestões e dicas,
aproveitando o tempo gasto nas tarefas
diárias para estimular a criança,
além de tornar esses momentos
mais leves e divertidos.**

**Esses momentos de comunicação
e alta conexão entre adulto e criança
fortalecem o vínculo afetivo, permitindo
que a criança se sinta segura para, em
seguida, "se separar" do adulto no
momento do sono ou da brincadeira
com seus objetos.**

OS MOMENTOS DOS CUIDADOS DIÁRIOS



Alimentação

Higiene

Sono

OS MOMENTOS DOS CUIDADOS DIÁRIOS

São perfeitos para o adulto ter interações significativas, que ajudam o desenvolvimento da criança, pois:

- **São momentos de contato próximo, nos quais o cuidador já se ocupa da criança**
- **Fazem parte da rotina, a cada repetição uma nova oportunidade**

MAS COMO INTERAGIR PARA DESENVOLVER A CRIANÇA?

É simples e pode ser praticado no dia a dia, o cuidador só precisa perceber os sinais da criança e responder a eles, ou seja, ser responsivo nas interações com a criança.

- **estar atento aos sinais, muitas vezes sutis, que as crianças pequenas usam para se comunicar (expressões faciais, olhar, sons, movimentar o corpo, apontar, entre outros)**

E assim perceber o que a criança

- **Necessita**
 - **Quer**
 - **Gosta**
- **Está interessada**
 - **Já sabe fazer**
- **Não consegue fazer sozinha**

Como ser responsivo nas interações com a criança?

- Ser capaz de responder de maneira acertada: olhando ou apontando na mesma direção
 - nomear objetos/ações/sentimentos.
 - trazer próximo algo que ela queira pegar
- elogiar ou dar sinais de aprovação (sorriso, abraço, afirmar com cabeça ou falar “eu vi”)
 - repetir o que ela disse ou quis dizer
 - entrar na brincadeira/jogo da criança

Como ser responsivo nas interações com a criança?

- **dar informações sobre
o que lhe interessa**

- **fornecer ajuda ou
desafio na medida**

- **Sem esquecer de...**

**esperar o tempo de resposta da
criança pequena, formando ciclos
de vai-e-vem, um verdadeiro
bate-bola com a criança,
como em um jogo de tênis
ou pingue-pongue**

**Como ser responsivo
nas interações com a criança?**

MAS, ATENÇÃO!

**Esse jogo pode mudar
a qualquer momento!**

As crianças dão sinais quando
não estão mais interessadas
e querem outra atividade:

jogam um objeto e pegam outro

- **viram ou olham em
outra direção**
- **saem andando**
- **ficam irritadas**
- **dizem que não querem**

Como ser responsivo nas interações com a criança?

Esse tipo de interação pode ocorrer a qualquer hora e lugar, sem a necessidade de brinquedos ou materiais específicos. Quanto mais se realiza, mais fácil e natural se torna.



Lembre-se que toda família é responsável pelos cuidados com a criança e pode ser incentivada a estabelecer com ela interações responsivas enquanto cuida. Por isso, não deixe de compartilhar este amuleto com mães, pais, avós, tios, tias...

ATIVIDADES DURANTE A ROTINA DE CUIDADOS

APLICAÇÃO

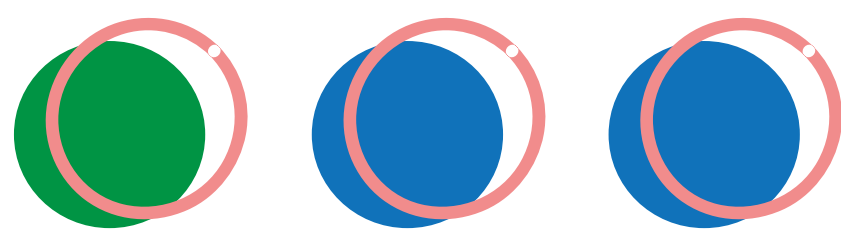
Use na transformação dos cuidados diários em oportunidades para interagir e estimular a criança



**Escolha uma atividade,
experimente e conte ao
visitador como foi!**

**Veja quanto tempo leva para
tentar todas de uma vez!**

ALIMENTAÇÃO



ALIMENTAÇÃO



Créditos: Mauro Vieira/
Ministério da Cidadania

AMAMENTAÇÃO E CONEXÃO.

Olhe no olho do bebê, acaricie e fale com ele enquanto amamenta. É um momento perfeito para a formação do vínculo entre mãe e bebê. **0 +**

CORPINHO APOIADO.

Se aos 6 meses o bebê não estiver firme para sentar-se, procure acomodá-lo no colo ou em cadeirinha onde se sinta bem apoiado e não tenha medo de cair. Sentir seu corpo seguro e relaxado é importante para conseguir comer bem. **6 meses +**

ALIMENTAÇÃO

CONHECENDO ALIMENTOS.

Conte para o bebê o que você está oferecendo.

“Olha, vamos comer banana”. Mostre a colher/alimento e espere ele abrir a boca. Também comente a reação dele ao receber o alimento. “Acho que você gostou da banana, já abriu a boca novamente!”. **6 meses +**

COMENDO COM AS MÃOS.

Dê oportunidade para a criança segurar os alimentos que podem ser consumidos com as mãos, como frutas. Aproveite para descrever sua consistência, textura, cor, sabor e sensações que a criança pode estar sentindo. “O caqui é mole e doce. Parece que você gostou”. “Que careta! O abacaxi está azedo?”. **8 meses +**

EXPERIMENTE ALGO NOVO.

Convide a criança a experimentar um alimento novo e converse sobre o gosto e aparência dele.

Exemplo: “cenoura cozida é dura, lisa, morna, laranja e levemente doce”.

Mesmo que ainda não saiba falar, a criança aprende novas palavras e aumenta seu repertório alimentar, o que favorece hábitos mais saudáveis. **10 meses +**

ALIMENTAÇÃO

BATUQUE NA COZINHA.

Enquanto você prepara a refeição, que tal colocar a criança num local seguro e oferecer colheres de pau, potes de plástico e panelas para bater?

Você pode acompanhar cantando alguma coisa sobre o prato que está preparando. Esta divertida atividade integra estímulo sonoro, coordenação motora, compreensão espacial, ritmo e interação com o adulto. **10 meses +**

SEGURANDO O COPO.

Incentive a criança a segurar o copo. Posicione suas mãos no fundo do copo para deixar a lateral livre para a criança. Desde a introdução da água (6 meses para bebês amamentados com leite materno), o bebê é capaz de beber no copo aberto e levar as mãos ao redor do copo sustentado por um adulto. E, a partir de 1 ano, pode beber no copo sozinho. Uma conquista na sua autonomia e coordenação. **1 ano +**

USANDO A COLHER.

A partir de 1 ano. Quando a criança demonstrar interesse em pegar a colher, ofereça uma colher para ela tentar, enquanto continua alimentando-a com outra colher até que possa comer sozinha. Estar atento aos desejos da criança e favorecer suas iniciativas são um caminho para o desenvolvimento das habilidades e da autonomia. **1 ano +**

ALIMENTAÇÃO

NÃO QUERO.

Se a criança recusar determinado alimento, não insista, não a force. Mas continue oferecendo e experimente outras formas de preparo: cozido, assado, cru, purê... E, principalmente, não substitua por alimentos açucarados ou industrializados. A criança precisa se acostumar com os novos sabores e pode ser que não aceite no começo, mas depois passe a gostar. Evitar conflitos, chantagem ou distração é muito importante para criar uma relação saudável com a comida. **1 ano +**

DE OLHO NA COZINHA.

Permita que a criança observe o preparo de algum alimento simples e converse com ela sobre o que você está fazendo. “*Vou fazer um suco de laranja para você. Eu corto a laranja, espremo o suco e pronto. Vamos tomar?*”. A criança tem curiosidade e até medo de alguns barulhos que vêm da cozinha. Permita que aos poucos ela se familiarize com o que acontece neste ambiente mágico. **1 ano +**

ALIMENTAÇÃO

AJUDANTE DE COZINHA.

A partir de 18 meses. Convide a criança para participar do preparo de algum alimento. Planeje antes e separe o necessário para não ter que se afastar dela. Deixe-a adicionar e misturar os ingredientes de um bolo, por exemplo.

Conforme cresce, você pode envolvê-la cada vez mais com o passo a passo e quantidades da receita. A cozinha pode ser um laboratório de aprendizagens e fonte de memórias afetivas. **18 meses+**

JOGO AMERICANO ESPECIAL.

A partir de 18 meses. Ajude a criança a fazer seu próprio jogo americano. Dê um papel para ela desenhar ou pintar. Depois de pronto e seco, plastifique para que possa ser limpo facilmente. Na hora da refeição você pode comentar “*Vou colocar seu prato em cima desse desenho bonito que você fez!*”. Além de se expressar artisticamente e trabalhar a coordenação das mãos, a criança se orgulha da sua produção e pode despertar mais interesse na hora de comer. **2 anos+**

ALIMENTAÇÃO

NA FEIRA.

Na ida à feira, apresente os alimentos para a criança. Ver as frutas, legumes e verduras inteiros e em grande quantidade pode ser uma novidade encantadora. Desta forma, a criança irá se situar e entender melhor o mundo a sua volta, bem como ser convidada a estabelecer laços sociais ao interagir com as pessoas do local. **2 anos +**

EU ME SIRVO.

A partir de 2 anos. Deixe a criança se servir, assim tem oportunidade de manusear os utensílios, escolher o que vai comer e aprender sobre sua saciedade e a quantidade de alimento que coloca no prato. **2 anos +**

TINTA NATURAL.

É possível fazer tinta a partir de frutas, flores e outros vegetais. Algumas plantas são especialmente boas como corante: a beterraba, o espinafre, a casca da cenoura, da jabuticaba ou do rabanete, o repolho roxo, o açafrão, a borra de café, entre outras. Existem muitas formas de preparo, mas basicamente bater no liquidificador partes que seriam descartadas com pouca água ou engrossar a água do cozimento com amido de milho são as mais simples. Produzir a própria tinta, além de ser um recurso artístico e atóxico, é um jeito de ensinar sobre a natureza e sobre reutilização de materiais. **2 anos +**

ALIMENTAÇÃO

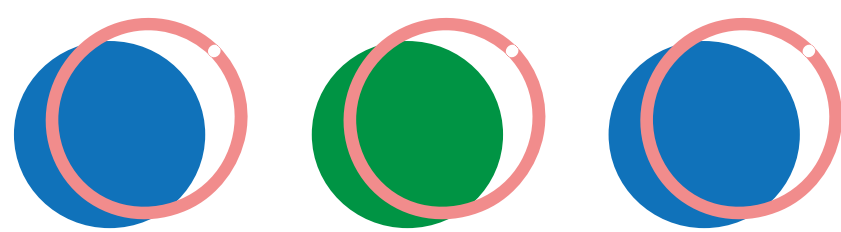
ILUSTRAÇÕES COMESTÍVEIS.

Que tal usar a criatividade e montar figuras no prato usando os alimentos? Uma banana pode ser o sorriso e uvas os olhos. Tornar a alimentação um momento divertido pode ser especialmente útil para crianças que aceitam pouca variedade de alimentos, a fim de despertar a vontade de experimentar. Também pode ser um estímulo para a fala e a imaginação. **3 anos +**

CORES, FORMAS, CHEIROS E SABORES.

A partir de 2 anos. Converse sobre as características dos alimentos. “Que cor é o tomate? A laranja está doce ou azeda? Vamos contar quantos pepinos tem no seu prato”. Com esta atividade, você ajuda a aumentar o vocabulário e desenvolver a articulação do pensamento. **3 anos +**

BANHÔ



BANHO



Créditos: Sergio Amaral/
Ministério da Cidadania



**Conte para o visitador suas
atividades favoritas!**

BANHO E CONEXÃO.

Crie um clima tranquilo e envolvente na hora do banho com muito olho no olho, toque gentil e voz suave. O contato pele a pele é agradável e benéfico para o adulto e a criança. **0 +**

BANHO

BANHO RELAXANTE.

Nos dias agitados, prepare um banho relaxante diluindo chá de camomila (natural e sem açúcar) na banheira do bebê. Não dê para ele beber, apenas mergulhe seu corpo na água e sinta o perfume da camomila. **3 meses +**

BANHO DE PALAVRAS.

Descreva suas ações e nomeie as partes do corpo lavadas. “Agora vou lavar seu braço. Eu passo o sabonete com a minha mão. Depois a água. Então lavo sua mão e seus dedinhos”. Esse “banho de palavras” ajuda na conexão entre cuidador e criança e estimula o aprendizado da criança. **3 meses +**

BRINCANDO COM ÁGUA.

Deixe o bebê brincar com a água da banheira e descreva as ações, sentimentos e interesses dele. “Você fica muito feliz batendo as mãos na água! Gosta do barulho e da água espirrando, não é?”. **4 meses +**

BANHO

BRINCANDO NO ESPELHO.

Ainda no banheiro, explore a observação no espelho e perceba a reação do bebê ao seu próprio reflexo. Inicialmente ele pensa ser outra criança com quem pode interagir.

Entre 1 e 2 anos, compreende ser sua própria imagem. **9 meses +**

BRINCANDO NO BANHO.

A partir de 10 meses. Após o banho, ofereça copos, potes e outros objetos para brincar com a água, possibilitando muitas experiências e diversão. Por exemplo: encher e esvaziar potes, afundar um objeto e soltar para o bebê ver desaparecer e aparecer novamente, explorar a textura e cor da esponja. **1 ano +**

BRINCANDO COM ESPUMA.

Brincando com espuma: ofereça um pouco de espuma para a criança sentir a textura, o cheiro, observar dissolver na água ou voar depois de um assopro. Um verdadeiro banho de sensações! **1 ano +**

BANHO

CHUVEIRINHO.

Construa um brinquedo de sucata para brincar na água. Com cuidado e ajuda de um alicate, aqueça um prego na boca do fogão e faça vários furos no fundo de um recipiente de plástico. Está pronto um divertido “chuveirinho”. **1 ano +**

LAVANDO BRINQUEDOS.

A partir de 18 meses: Aproveite a água do banho e proponha à criança ajudar a lavar os brinquedos que estiverem sujos. Além de aproveitar a água, ensina a cuidar do que lhe pertence. **18 meses +**

EU ME LAVO.

A partir de 1 ano. Incentive a criança a lavar algumas partes do próprio corpo. Assim trabalha-se a percepção corporal, o autocuidado e a autonomia. **2 anos +**

BANHO

LAVA UM, LAVA OUTRO.

Enquanto você lava a criança, ela pode dar banho numa boneca e ser incentivada a imitar suas ações e palavras. Além de ser uma experiência sensorial prazerosa, a criança pode comparar seu corpo com o da boneca e aprender as ações do banho. **2 anos +**

CONVERSANDO SOBRE OPOSTOS.

O banho é o momento ideal para experimentar e conversar sobre diversas sensações opostas como: quente e frio, molhado e seco, sujo e limpo, áspero e escorregadio. Isso aumenta o vocabulário da criança e ajuda a articular o pensamento com a palavra falada. **3 anos +**

AFUNDA OU BOIA.

A partir de 3 anos: Separe objetos que afundam e que flutuam para uma experiência científica na banheira ou balde. Pergunte para criança se ela acha que vai afundar ou boiar? **3 anos +**

BANHO

DICA

Parar o que está fazendo e ir para o banho, muitas vezes é uma transição difícil para a criança. Algumas estratégias podem ser usadas:

- **antecipação:**

"Vamos tomar banho quando você terminar de comer sua fruta"

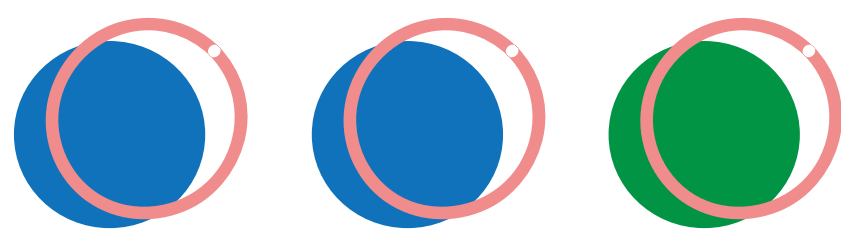
- **dar noção de continuidade do tempo:**

" vamos tomar banho e depois você pode voltar a brincar "

- **cantar uma música para sinalizar que chegou a hora ou convidar com uma brincadeira,**

"Você quer ir andando ou pulando até o banheiro?"; "Você quer dar banho no seu brinquedo quando terminar de se lavar?"

OUTROS MOMENTOS



OUTROS MOMENTOS



LIMPAR O NARIZ.

Lembre-se de avisar a criança sobre a necessidade de limpar seu nariz, mesmo quando fará todo processo por ela. Uma dica é mostrar o papel antes de tocar sua face. Essa atitude de respeito e empatia pode ajudar a prevenir o susto, protesto ou rejeição. **6 meses +**

RITUAL BONS SONHOS.

Crie um ritual de conexão relaxante antes de dormir, como fazer massagem, tomar um banho, cantar canções de ninar ou ler um livro.

Viver o prazer de estar junto em uma atividade tranquila, pode ajudar a aquietar o corpo e preparar a criança para se despedir e dormir. **10 meses +**

OUTROS MOMENTOS

CANTANDO “EU VOU”.

Crianças pequenas têm necessidade de rotinas bem definidas. Uma forma divertida de marcar cada momento é cantar músicas que se relacionem com a situação. A refeição, a hora do banho, a escovação de dentes, a lavagem das mãos, podem ser acompanhadas de canções simples, inventadas ou do repertório popular. Além de estimular a linguagem, permite que esses momentos sejam vivenciados com mais alegria. A consistência da rotina traz segurança para a criança e permite que, aos poucos, ela seja capaz de prever o que acontecerá. **1 ano +**

LAVAR AS MÃOS.

Ensine a criança lavar as mãos antes e após as refeições. Você pode colocar um banquinho ou caixote em frente à pia para facilitar o acesso à torneira. Lavar as mãos é um dos hábitos de higiene mais importantes para prevenir doenças. **1 ano +**

OUTROS MOMENTOS

EM CONSTANTE CRESCIMENTO.

Escolha uma parede e, de tempos em tempos, marque a altura da criança. Peça para ela encostar o calcanhar na parede e ficar o mais reta que puder. Coloque sua mão esticada no topo da cabeça da criança e risque a parede nesta altura. Marque a data de cada medição. Ter referências concretas do seu crescimento ajuda a acompanhar as mudanças frequentes que se passam no seu corpo. Além de ser tema para conversas interessantes. **1 ano +**

EU ESCOLHO.

Dê 2 opções e deixe a criança fazer pequenas escolhas na hora de se lavar, de vestir e de comer. “Você abre a torneira ou eu abro?”; “Quer vestir a calça rosa ou a roxa?”; “Prefere mamão ou banana?”. Ao dar a oportunidade de decidir entre opções escolhidas previamente pelo adulto, o desejo da criança é considerado e isso pode favorecer a participação, a cooperação e a valorização das suas ideias. **2 anos +**

OUTROS MOMENTOS



**Que tal família e
visitador trabalharem
juntos para criarem suas
próprias atividades
diárias?**



criança feliz



MINISTÉRIO DA
CIDADANIA

