

ESTIMULANDO O DESENVOLVIMENTO INFANTIL



PORQUE É IMPORTANTE LER PARA BEBÊS E CRIANÇAS

Você sabia que o bebê, já é capaz de identificar a voz dos pais ainda durante a gestação? Estudos mostram que um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento futuro da criança são as atividades que acontecem em família. E que atividades são essas? São práticas simples como: conversar com seu filho, fazer perguntas, ler em voz alta e narrar histórias.

Ler em voz alta para um bebê é uma atividade maravilhosa que pode continuar por anos, e é importante para o desenvolvimento cerebral dele. A história não precisa ser complexa. É possível ler um livro que possua apenas ilustrações. A leitura em família fortalece os vínculos familiares e cria um agradável momento de conexão entre pais e filhos.



Ler em voz alta:

- Ensina a ouvir e se comunicar
- Introduz conceitos como números, letras, cores e formas de modo divertido
- Estimula a memória
- Aumenta o vocabulário

Ao ler para o bebê, talvez o principal seja a conexão entre o cuidador e o bebê. Ter tempo de qualidade com seu filho é muito importante. Se os cuidadores leem com alegria e amor, as crianças aprendem a associar livros com sentimentos bons, isso será muito útil para o aprendizado.

Durante a leitura:

- Se aconchegue com o bebê/criança
- Use expressões com sons e emoções diferentes
- Cante rimas, faça sons engraçados de animais, balance o bebê na sua perna - qualquer coisa que ensine ao bebê que ler é divertido
- Bebês amam e aprendem por repetição, então não tenha receio de ler o mesmo livro várias vezes
- Estimule-o a olhar, apontar, tocar e responder perguntas



Quanto mais histórias foram lidas, mais palavras o bebê terá escutado e com mais facilidade ele irá falar. Bebês cujos pais leem frequentemente sabem mais palavras aos 2 anos do que os bebês que não tiveram essa experiência. Crianças cujos pais leem no primeiro ano aprendem a ler com mais facilidade nos anos escolares.

OBSERVANDO COM CUIDADO O USO DOS ELETRÔNICOS

As crianças estão cada vez mais expostas a celulares, televisão e jogos que não desenvolvem as habilidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais, e que muitas vezes podem ter conteúdos impróprios para sua idade. Mesmo com programação adequada, o tempo exagerado da criança diante desses aparelhos leva à diminuição de brincadeiras que exercitam o corpo, o senso de descoberta, a curiosidade e a autonomia, o que pode levar à obesidade, reduz a interação com os cuidadores, com outras crianças e com a comunidade, fragilizando os vínculos familiares e sociais. Também já está comprovada a relação do brilho das telas com problemas relacionados ao sono, ao comportamento, à concentração, à visão e ao aprendizado.

Dê limites em relação ao tempo de exposição às telas. Observe o tipo de programação e a recomendação de idade dos filmes, jogos e desenhos.

ATENÇÃO!

- Evite a exposição de crianças menores de 2 anos às telas
- Crianças de 2 a 5 anos: limite o tempo de tela ao máximo de 1 hora/dia, sempre com supervisão do responsável.
- Crianças de 6 a 10 anos: limite o tempo de telas ao máximo de 1 a 2 horas/dia, sempre com supervisão do responsável.
- Adolescentes: limite o tempo máximo a 3 horas/dia. Nunca deixe “virar a noite” jogando.
- Até os 10 anos as crianças não devem fazer uso de televisão ou computador nos seus próprios quartos.
- Crianças menores de 12 anos não devem possuir celulares e smartphones.
- Para todas as idades: não use telas durante as refeições e desconecte 1 a 2 horas antes de dormir.



Diretoria de Atenção Primária à Saúde
Área Técnica de Saúde da Criança e Adolescente

