

# Seu filho com 5 anos



Nome da criança

Idade da criança

Data de hoje

A maneira como seu filho brinca, aprende, fala, age e se movimenta oferece indicações importantes sobre o seu desenvolvimento. Os marcos do desenvolvimento são as coisas que a maioria das crianças consegue fazer em uma determinada idade.

Verifique os marcos que seu filho alcançou em seu 5.º aniversário. Passe essas informações ao pediatra em todas as consultas e converse com ele sobre os marcos alcançados por seu filho, e o que esperar no futuro.

## O que a maioria das crianças faz nesta idade:

### Social/Emocional

- Quer agradar os amigos
- Quer ser como os amigos
- Mais propenso a cumprir as regras
- Gosta de cantar, dançar e atuar
- Tem consciência do gênero sexual
- Consegue separar o real do imaginário
- Mostra mais independência (por exemplo, pode visitar um vizinho de porta sozinho [ainda precisa de supervisão de um adulto])
- Às vezes é exigente e às vezes bastante cooperativo

### Linguagem/Comunicação

- Fala com clareza
- Conta uma história simples usando frases completas
- Usa o tempo futuro, por exemplo, "A vovó vai chegar".
- Diz o nome e o endereço

### Cognitivo (aprendizado, pensamento, resolução de problemas)

- Conta 10 ou mais coisas
- Consegue desenhar uma pessoa com pelo menos 6 partes do corpo
- Consegue escrever algumas letras ou números
- Copia um triângulo e outras formas geométricas
- Sabe de coisas usadas diariamente, como dinheiro e comida

### Movimento/Desenvolvimento físico

- Fica em pé sobre um pé só por 10 segundos ou mais
- Pula; talvez consiga saltar
- Consegue dar cambalhota
- Usa garfo e colher e, às vezes, faca
- Consegue ir ao banheiro sozinho
- Balança e escala

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-232-4636

## Aja cedo! Converse com o pediatra de seu filho se ele:

- Não mostra uma série de emoções
- Demonstra comportamentos extremos (medo, agressividade, timidez ou tristeza fora do comum)
- Retraído e pouco ativo fora do comum
- É facilmente distraído, tem dificuldade em focar em uma atividade por mais de 5 minutos
- Não responde às pessoas, ou responde apenas superficialmente
- Não consegue separar o real do imaginário
- Não brinca de uma série de jogos e atividades
- Não consegue dizer seu nome e sobrenome
- Não usa plurais e tempo passado corretamente
- Não fala sobre as atividades ou experiências diárias
- Não faz desenhos
- Não consegue escovar os dentes, lavar e enxugar as mãos, ou se despir sem ajuda
- Perde habilidades que já teve

**Comunique ao pediatra ou à enfermeira de seu filho se observar algum destes sinais de possível atraso de desenvolvimento para esta idade, e converse com alguém em sua comunidade que esteja familiarizado com serviços para crianças pequenas em sua área, como a sua escola pública local. Para mais informações, acesse [www.cdc.gov/Concerned](http://www.cdc.gov/Concerned) ou ligue para 1-800-232-4636.**

Adapted from CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, Fifth Edition, edited by Steven Shelov and Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 by the American Academy of Pediatrics and BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, Third Edition, edited by Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw, and Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics. This milestone checklist is not a substitute for a standardized, validated developmental screening tool.



Aprenda os sinais. Aja cedo.

# Ajude seu filho a aprender e crescer



Você pode ajudar seu filho a aprender e crescer. Converse, leia, cante e brinque com ele todos os dias. Abaixo estão algumas atividades para curtir com seu filho de 5 anos de idade hoje.

## O que você pode fazer pelo seu filho de 5 anos:

- Continue organizando dias de brincadeira conjunta com outra criança, passeios ao parque ou grupos para brincar. Dê mais liberdade para seu filho escolher as atividades que quer brincar com os amigos e deixe ele resolver seus problemas sozinho.
- Seu filho pode começar a responder ou falar com desrespeito (palavrões) como forma de se sentir independente. Não dê muita atenção a isso além de uma leve repreensão. Ao invés disso, elogie-o quando pedir as coisas de forma educada e receber calmamente um “não” como resposta.
- Este é um bom momento para conversar com ele sobre toque seguro. Ninguém deve tocar as “partes íntimas”, exceto médicos e enfermeiros durante exames ou os pais quando estiverem tentando limpar a criança.
- Ensine a ele seu endereço e número de telefone.
- Ao ler para seu filho, peça que adivinhe o que acontecerá em seguida na história.
- Incentive-o a “ler” olhando as imagens e contando a história.
- Ensine-o conceitos como manhã, tarde, noite, hoje, amanhã e ontem. Comece a ensinar os dias da semana.
- Explore os interesses do seu filho em sua comunidade. Por exemplo, se ele adora animais, leve-o ao zoológico ou fazendinha. Vá a uma biblioteca ou pesquise na internet sobre estes assuntos.
- Mantenha uma caixa de giz-de-cera, papel, tinta, tesouras infantis e massinha acessível. Incentive seu filho a desenhar e criar projetos de arte com materiais diferentes.
- Brinque com brinquedos que incentivem-no a montar as coisas.
- Ensine-o a usar as pernas para frente e para trás para impulsioná-lo em um balanço.
- Ajude-o a se pendurar em barras.
- Faça caminhadas, com seu filho, faça uma caça ao tesouro em seu bairro ou parque, e ajude-o a andar de bicicleta com rodinhas (usando um capacete).