

# COMO APOIAR O DESENVOLVIMENTO DA SAÚDE E A RESILIÊNCIA DE CRIANÇAS E SUAS FAMÍLIAS

Um conjunto de ferramentas para famílias com crianças de 3 a 4 anos



## CRIANDOMEMÓRIAS

Há muitas maneiras de criar memórias felizes com seus filhos. Aqui estão algumas ideias que você pode usar.

- **Crie um hábito especial**, como ler um livro juntos na hora de dormir todos os dias.
- Deixe seus filhos ajudarem a **preparar uma refeição e comam todos juntos à mesa, em família**.
- **Faça com que as tarefas domésticas sejam divertidas**. Crie brincadeiras para seus filhos, como juntar os pares corretos de meias limpas, ou corridas para ver quem guarda os brinquedos mais rapidamente, ou até mesmo limpar a casa enquanto se dança ao som de músicas divertidas.
- **Façam arte juntos**. Trabalhem juntos para fazer um cartão para o aniversário de um amigo. Use uma camisa em branco e deixe seu filho decorá-la com lápis, canetas ou marcadores. Também é uma boa ideia escrever uma história e tirar fotos juntos. Deixe a sua criatividade à solta!
- **Brinque de jogos de faz de contas**. Finja que seu filho é um astronauta indo para um novo planeta, um motorista dirigindo um ônibus ou um veterinário ajudando os animais.
- **Jogue um jogo clássico** juntos. Uma lista de jogos conhecidos e amados é mostrada à direita.

## JOGOS CLÁSSICOS PARA SE DIVERTIR

Jogos divertidos que ensinam habilidades para a vida das crianças.

### ESCONDE-ESCONDE

Este jogo ensina sobre a resolução de problemas: onde você pode se esconder por mais tempo?

### BATATINHA FRITA, 1, 2, 3

Este jogo ensina paciência. Para vencer, as crianças devem ouvir as instruções, ser pacientes e controlar seus corpos.

### MESTRE MANDOU

Este jogo ensina sobre a capacidade de ouvir. Para jogar este jogo, as crianças aprendem a prestar atenção às instruções ouvindo as palavras “Mestre mandou”.

### DANÇA DAS CADEIRAS

Trabalhar em equipe e lidar com sentimentos de decepção são habilidades aprendidas ao jogar Dança das Cadeiras.





## COMO ACOMPANHAR O DESENVOLVIMENTO DO SEU FILHO

O desenvolvimento do seu filho estabelece a base para o aprendizado e a saúde ao longo de toda a vida. Esses recursos podem ajudá-lo a acompanhar e monitorar o desenvolvimento do seu filho.

### MILESTONE TRACKER APP

Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) criaram este aplicativo gratuito para ajudá-lo a acompanhar e monitorar os progressos do seu filho, voltado para crianças de 2 meses a 5 anos de idade.

### PROGRESSOS NO DESENVOLVIMENTO: CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS DE IDADE

A Academia Americana de Pediatria oferece uma lista de etapas de progresso que pais e responsáveis devem buscar alcançar junto com os seus filhos.

*Se você tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu filho, consulte o pediatra que o acompanha.*



## MAIS IDEIAS PARA CRIAR MEMÓRIAS

Visite esses sites para descobrir mais maneiras de criar uma relação saudável com o seu filho.

- [Dicas de paternidade positiva para o desenvolvimento infantil – CDC](#)
- [Dez atividades gratuitas ao ar livre criadas pela Academia Americana de Pediatria para brincar com crianças na idade pré-escolar](#)
- [A magia das brincadeiras: Como inspira e ajuda no desenvolvimento inicial – Nemours KidsHealth](#)
- [“Guias de práticas para famílias”, desenvolvido pelo Centro de Pesquisa Aplicada à Primeira Infância](#)