

2 anos

ESTIMULE OS SENTIDOS E OS MOVIMENTOS

- Ofereça-lhe **tintas** para mexer e desenhar;
- Dê-lhe a conhecer **várias texturas e materiais**;
- Conte-lhe **histórias** e dê-lhe **puzzles**;
- **Ajude-o a pronunciar palavras**, mas pelo estímulo positivo;
- Proporcione brincadeiras: **pular num só pé**, **correr** ou **saltar uma corda**, para melhorar a coordenação motora.

CADA VEZ MAIS CRESCIDO

- Peça-lhe ajuda em **pequenas tarefas diárias**;
- Dê-lhe oportunidade para **emitir o próprio pensamento e desejo**, mantendo os limites;
- Promova o **jogo simbólico** (*faz-de-conta*);
- **Imponha-lhe regras e limites** e não ceda à chantagem;
- Estimule a **arrumação, imitação e declínio do negativismo**;
- Promova o **controlo esfinteriano** se ele já tiver desenvolvido a competência da fala.



Os pais querem ver o seu filho a crescer, dar os primeiros passos, aprender a falar,...

Ainda que exista uma idade média para as etapas do desenvolvimento da criança, a ordem destas pode variar!

É muito importante estimular o desenvolvimento do seu filho, mas respeite o seu ritmo!

Se surgir alguma dúvida, tranquilize-se e esclareça-se com o profissional de saúde que o acompanha.

Unidade de Saúde Familiar ARANDIS

Rua Fernando de Barros Leal/sn,
2560-253 Torres Vedras

Telef: 261 336 373/371 - email: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Susana Alexandre, Interna de Formação
Específica em Pediatria
Atualizado por: João Lima (IFG)

Passo a Passo

ACOMPANHE O SEU FILHO E COMEMOREM CADA CONQUISTA !



9 meses

RUMO A NOVAS EXPERIÊNCIAS

- Ofereça-lhe **papel** para amassar e rasgar;
- Dê-lhe a experimentar **diferentes texturas**;
- Dê-lhe objetos diferentes e afastados, para **incentivar o posicionamento**;
- Coloque objetos em cima de uma cadeira, para **incentivá-lo a colocar-se de pé** (ponha um tapete à volta para o caso de cair!);
- **Chame os objetos pelos nomes**.

BRINCADEIRAS BOAS

- Brinque ao “**esconde**”, com o tapar/destapar o rosto, e outros jogos repetitivos (bater palmas, acenar...);
- **Imite sons** de animais e objetos com mímica, e peça para a criança imitar;
- Ensine a **colocar fora e dentro da caixa**;
- Ofereça dois objetos para a mão e posteriormente um terceiro, deixando que ele “**resolva o problema**”.

Seja firme e terno no “**não**”!



12 meses

PRIMEIRAS PALAVRAS, PRIMEIRAS PASSADAS

As primeiras palavras surgem habitualmente pelo um ano de idade. Em breve ouvirá o *mamã* ou *papá*!

- Incentive-o quando quer algo que o peça, verbalizando o pedido, mesmo que saiba o que ele deseja;
- Deixe o seu filho aventurar-se e descobrir o mundo, mas tome todas as **medidas de prevenção de acidentes**! Ele é um pequeno investigador e, começando a gatinhar ou a andar, ninguém o pára!

AUTONOMIA MAS COM REGRAS

- Deixe-o tomar algumas **decisões**, desde que em segurança;
- **Imponha regras e limites** e não ceda à chantagem da criança;
- Reaja calmamente e com firmeza às **birras**;
- Estimule as **tarefas/ordens simples** e dê **estímulo positivo** após a realização destas;
- Não entre em conflito na hora da refeição;
- Mantenha os **rituais do sono**.

CRESCER COM TRANQUILIDADE

- Promova a aquisição de capacidades motoras;
- Dê-lhe cubos e vários objetos para as mãos;
- Fale sobre os afastamentos com antecedência (ex. ausência dos pais para trabalhar) e cumpra as promessas;
- Evite pressões para o controlo esfinteriano.

18 meses

AJUDE-O A ADAPTAR-SE AO MUNDO

- Demonstre o que é, e o que não é **perigoso**;
- **Elogie-o** quando for capaz de realizar algo sozinho;
- Ensine-o a **guardar os brinquedos** numa caixa ou num saco, para que aprenda a organizar-se;
- Incentive o **convívio**;
- **Imponha regras e limites** e não ceda à chantagem da criança!

BRINCAR TAMBÉM ENSINA

- Realize atividades com **música**, incentivando-o a dançar e a cantar;
- Ensine-o a “**rabiscar**” na areia, na terra ou num papel, de modo a estimular a destreza manual e a área sensorial;
- Peça-lhe que olhe e repita o nome de **partes do corpo** do boneco.

