

Núcleo de Neuropsicologia Clínica e
Experimental – NNCE / PUC-Rio

Cartilha de estimulação infantil

Luis Anunciação

J. Landeira-Fernandez

0 A 5 ANOS



RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADES PARA BEBÊS

ENTRE 1 E 4 MESES

Fale suavemente com o seu bebê enquanto o alimenta, troca a fralda e o segura. Ele pode não entender todas as palavras, mas ele conhecerá sua voz e será confortado por ela.

Quando você observar o seu bebê respondendo a sua voz, elogie e abrace ele. Fale de volta para ela e veja se ela responde novamente.

Alterne com o seu bebê quando ele fizer barulhos. Tenha uma “conversa” com os sons simples que ele puder fazer.

Cante para o seu bebê (mesmo que você não faça isso bem). Repetições de músicas e cantigas ajudam ao bebê a aprender e ouvir.

Com o seu bebê de forma segura em seus braços ou preso na sua frente, balance ao som da música que você está cantando ou tocando no rádio.

Coloque um espelho inquebrável perto da sua bebê, onde ela possa vê-lo. Comece falando, e aponte o espelho para ela olhar. O espelho irá fazer uma estimulação visual. Eventualmente seu bebê irá entender o próprio reflexo.

Balance o seu bebê gentilmente nos seus braços e cante ‘Rock-a-bye Baby’ ou outra cantiga. Cante a sua cantiga e balance o bebê em um ritmo agradável.

Coloque um fantoche ou uma meia pequena no seu dedo. Diga o nome do seu bebê enquanto movimenta o fantoche ou a meia para cima e para baixo. Cada vez que o bebê conseguir seguir o fantoche, tente um novo movimento.

Com sua bebê deitado de barriga para cima, segure um ursinho colorido e chamativo acima de sua cabeça, na linha de sua visão. Veja se ela acompanha o objeto enquanto você o move, de forma devagar, para frente e para trás.

Tenha certeza que seu bebê está posicionado de uma forma que você possa tocar seus pés. Gentilmente brinque com seus dedos e pés, fazendo cosquinhas leves. Cante uma música, tocando um dedo diferente a cada verso.

Deite seu bebê, vire de barriga para baixo em seus braços, com sua mão em seu peito. Use a outra mão para segurar o seu bebê – cabeça e pescoço. Gentilmente, a balance para frente e para trás. Conforme ela for ficando mais velha, ande ao redor para que ela possa ter diferentes visões.

Segure seu bebê em seu colo e suavemente agite um chocalho de um lado da cabeça dele, e, depois do outro lado. Balance de forma devagar em um primeiro momento e depois, mais rápido. O bebê irá procurar pelo barulho com os olhos.