

Brincadeiras Infantis

Aqui você encontra dicas e conteúdos para ajudar pais e filhos a se divertirem.





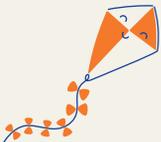
#1 Hora da Brincadeira

Entre o trabalho, as tarefas e as redes sociais, nos distraímos e esquecemos quanto tempo estamos realmente aproveitando com nossos filhos. Se esse sentimento parece familiar, aqui está a nossa dica: decretar a hora da brincadeira!

Reserve pelo menos uma hora do dia para dedicar totalmente ao seu pequeno, seja brincando ou realizando outras atividades divertidas. Uma hora sem celulares e sem eletrônicos, para desconectar e se divertir. Um hábito que fortalece seu relacionamento e estimula as habilidades emocionais, de linguagem, sociais, cognitivas e motoras.

Aqui vão algumas dicas:

- Deixe a criança escolher a brincadeira. Ela é a chefe!
- Incentive a atividade física e as brincadeiras ao ar livre.
- Converse durante a brincadeira para ajudar a desenvolver a linguagem.
- Seja atencioso, carinhoso e receptivo.



#2 Vamos mexer as perninhas

Se exercitar é bom desde criancinha! Seja correndo atrás do seu pet pela casa, liderando uma missão intergaláctica ou brincando de pega-pega, incentive seu pequeno ser ativo no dia a dia. Qualquer lugar pode se tornar um grande parquinho.

As atividades físicas, principalmente ao ar livre, têm um impacto positivo na vida da criança e ajudam a desenvolver a confiança, o bom-humor, o bem-estar. Além, é claro, de fazer os dias mais felizes.

Aqui vão algumas dicas:

- Há um mundo de possibilidades para se manter ativo: jogos, esportes, dança, caminhadas e atividades ao ar livre.
- Deixe a criança escolher uma atividade que ela já gosta, mesmo que seja repetida.
- Incentive a atividade física mesmo que seu filho ainda não seja muito bom nisso. O importante é praticar.
- Seja um bom exemplo! Tome a iniciativa e seja mais ativo no seu dia a dia.
- Brincar de se exercitar também faz bem para a mamãe e para o papai!



#3 Ensinar sem brigar

Um dos grandes desafios na hora de educar uma criança é encontrar o equilíbrio certo entre ser divertido e estabelecer limites. Mesmo que você ame seu filho incondicionalmente, ensiná-lo a ser disciplinado e seguir as regras é muito importante para ele se desenvolver.

Crianças pequenas precisam de limites para se sentirem seguras e aprenderem com diferentes situações. Um ambiente acolhedor e de apoio, com regras e limites claros é essencial

para que elas cresçam felizes. Então, quando for preciso, diga 'Não' e ensine a fazer a coisa certa.

Aqui vão algumas dicas:

- Crie regras objetivas e simples. Por exemplo: sem açúcar após escovar os dentes; todos nós jantamos juntos; não gritamos uns com os outros.
- Seja realista e foque no básico. Muitas regras diferentes confundem toda a família.
- De o exemplo e siga as regras você também!
- Na hora de dizer não, repita para o pequeno que você o ama, mas as regras devem ser respeitadas.
- Mantenha sua decisão, não importa o quão difícil possa ser. “Não” significa “não”! Seja forte.
- Explique de forma simples o porquê de cada regra ou decisão. Com o tempo, isso ajudará seu filho a compreender.

#4 Monte um Baú de Tesouros

Mamãe e papai, sabiam que a sua casa está cheia de tesouros que você nem imagina? Pode ser uma surpresa para você, mas um uma caixa com utensílios domésticos como potes, uma espátula, um batedor de bolo, rolos de papel ou meros copinhos plásticos é um verdadeiro tesouro para crianças pequenas.

Qualquer item seguro em casa representa um potencial para descoberta e uma grande oportunidade de aprender algo novo. Brincadeiras não estruturadas são muito importantes, pois estimulam a criatividade, o aprendizado e habilidades de tomada de decisão.

Não se surpreenda se alguns objetos da casa forem parar dentro do baú! Apenas sorria e aproveite isso como parte da experiência divertida de crescer com o seu filho.

Essas são as nossas dicas:

- Não precisa mostrar como brincar com os itens do Baú. Eles ficam mais felizes descobrindo isso no próprio tempo.
- Dê-lhes todo o tempo que precisarem para brincar e aprender. É assim que eles desenvolvem sua própria maneira de ver o mundo.
- Note como a criança reage aos objetos e responda de acordo. Frases como “Então, você está no telefone! Com quem?” ou “Ah... você está fazendo comidinha! Que delícia.” auxiliam a entender novos comportamentos.



#5 Alô? Estou aqui!

A gente sabe que não é fácil! Todo mundo espera que você sempre tenha tempo para tudo. No entanto, sempre é importante encontrar e dedicar tempo para o seu filho. Ser atento e presente mesmo quando você está tentando cuidar das obrigações diárias é a chave para garantir que eles cresçam saudáveis, felizes e com um futuro brilhante.

Sempre prestar total atenção um no outro estreita a confiança e o relacionamento com o pequeno.

Ele perceberá que pode sempre contar com você, não importa o que aconteça e você se tornará a melhor mamãe ou papai de todos os tempos!

Esteja você em uma conversa com os seus amigos ou trabalhando em casa, tente fazer uma pausa quando seu filho procurar por você. Preste muita atenção enquanto ele mostra suas roupas incríveis ou conta sobre sua nova brincadeira preferias. Esse momento vai significar o mundo para eles.



#6 Brincadeira tem dono

Dos 3 aos 5 anos de idade, uma criança já pode mandar em pelo menos uma coisa: nas brincadeiras! Dê ao seu filho várias opções e deixe que ele escolha do que quer brincar. Afinal, são eles que exploram o mundo e é importante que o façam à sua maneira. Podemos não perceber, mas tomar as próprias decisões é um grande marco na jornada de uma criança.

Dar total autonomia para que elas façam escolhas na hora da diversão ajuda a desenvolver sua identidade. É o caminho certo para crescer feliz.

O primeiro passo para ajudar seu filho a descobrir o mundo ao seu redor é dar a ele bastante tempo para brincar. Um trabalho dos sonhos em tempo integral!

Aqui vão algumas dicas:

- Em vez de mostrar como jogar, deixe que a criança encontre seu próprio caminho.
- Para alimentar ainda mais a criatividade, preste atenção e descubra os seus interesses. Ofereça brinquedos e objetos que tenham relação com esses assuntos.
- Sempre que eles alcançarem um objetivo, aproveite a oportunidade para elogiá-los.

- Converse e encoraje a todo momento. Comentários como: “Você desenhou uma casa? Que linda!” ou “Quem vai morar aí?” aumentam a confiança dos pequenos.



#7 Entre potes e panelas

A aprendizagem nem sempre vem de um livro ou de um professor. Ela também vem da exploração. Seu pequeno pode aprender muito com os sons e formas de vários utensílios domésticos seguros que você pode encontrar na sua cozinha. Hora de pegar a colher de pau e tirar aquela panela velha do fundo do armário!

Seu filho aprenderá a reconhecer diferentes materiais, formas e sons. Um alicerce para uma infância feliz e para uma vida feliz e criativa. Ele também descobrirá que cada ação tem uma reação. Por exemplo: bater na panela faz um barulho alto! Essas brincadeiras ensinam sobre as consequências de cada comportamento e sobre a reação das pessoas ao redor. em casa, tente fazer uma pausa quando seu filho procurar por você. Preste muita atenção enquanto ele mostra suas roupas incríveis ou conta sobre sua nova brincadeira preferidas. Esse momento vai significar o mundo para eles.

Aqui vão algumas dicas:

- Dê ao seu filho itens domésticos do dia a dia em diferentes formas texturas e materiais. Valem potes, pratos, caixas de papelão, colheres de madeira, entre outros.
- Certifique-se de que os objetos são seguros. Nada de arestas afiadas, objetos frágeis ou utensílios sujos.

- Deixe que ele descubra os sons que cada objetos pode fazer.
- Para tornar tudo mais divertido, convide toda a família para participar!
- Seja expressivo em suas reações (“Nossa, essa foi alta!”).
- Se a brincadeira ficar muito alta, não interrompa o jogo instantaneamente. Avise várias vezes antes de tirar o objeto e ofereça uma alternativa menos barulhenta.



#8 Solta o som DJ!

Embora os gostos musicais possam ser diferentes, a música desempenha um papel central na vida e na cultura de todos nós. Especialmente para as crianças. Tirar um tempo em família para dançar ao som das suas músicas favoritas fortalece o vínculo entre você e seu filho.

A combinação perfeita de música e dança estimula as habilidades emocionais, sociais e motoras dos pequenos, essenciais para o bem-estar e para crescer feliz. Então coloque para tocar a sua lista favorita e convide toda a família para a festa!

Existem muitas maneiras de despertar o amor pela música no seu filho:

- Toque diferentes tipos de música - todos na família podem contribuir montando uma lista com suas favoritas.
- Preste atenção às músicas das quais seu filho gosta e toque-as com frequência.
- Repita os movimentos que seu filho faz e exagere bem para

deixar tudo mais divertido. Cante alto, mexa-se e ria muito.

- Estes podem ser momentos divertidos em família para lembrar para sempre, então convide todo mundo. Quanto mais melhor!



#9 Karaokê em família

Se você é quase um profissional no karaokê ou simplesmente adora cantar no chuveiro, é hora de compartilhar esse talento com seu filho! Cantar canções não é apenas uma ótima maneira de ensiná-los sobre tom, batidas, palavras e ritmos. Também é ótimo para estreitar o vínculo familiar.

Cantar juntos fortalece seu relacionamento e estimula o desenvolvimento das habilidades sociais, cognitivas, emocionais e de linguagem das crianças. Também é uma boa atividade para cuidar do bem-estar e da felicidade de toda a família.

Nossas dicas para se preparar para o show:

- Escolha as músicas favoritas de cada membro da família, incluindo as crianças.
- Leve o karaokê com você! Cante suas músicas favoritas ao caminhar na natureza, dirigir ou simplesmente sentado na sala de estar.
- Faça isso mesmo se você não for um bom cantor! É um momento para se divertir e dar risada.
- Não se esqueça de elogiar a todos - incluindo o seu filho - pela performance.

- Faça com que seja um momento familiar agradável e talvez isso se torne uma rotina.



#10 Pequenos arquitetos

Vamos brincar de construir? Nessa hora, não há limites para a imaginação. Deixe seu pequeno brincar com bloquinhos de construção ou objetos empilháveis e em breve ele vai mostrar para você que é um engenheiro nato.

Brincadeiras desse tipo alimentam a criatividade e ajudam a desenvolver noções de estrutura, dimensão e espaço. Quem diria que empilhar objetos poderia ser tão importante?

Coisas para ter em mente:

- Os objetos podem ser bloquinhos próprios para isso ou objetos como caixas e potes.
- Mostre interesse nas ideias e converse sobre as formas. Descreva as criações com palavras como “alto”, “baixo”, “quadrado”, “redondo”, “dentro”, “fora” ou “meio”.
- Acabou de construir? Hora de derrubar tudo! Derrubar a criação é tão divertido quanto construir e ensina as consequências de ações.
- Exagere suas expressões quando olharem para você procurando uma reação. Pode fazer cara de assustado,
- Evite deixar seu filho “derrubar” as criações dos irmãos enquanto eles estão construindo juntos. Isso pode criar tensão.

- Tenha em mente que derrubar uma construção não é um comportamento destrutivo, e sim natural. É preciso aprender como os objetos se comportam no espaço.



#11 Formas e tamanhos

Tentar entender todos os objetos de casa é uma tarefa e tanto para os pequenos. Quais são seus formatos e tamanhos? Um prato cabe dentro de em uma tigela?

Uau!

Brincar de colocar objetos um dentro do outro a ajuda a entender a relação espacial entre eles e é crucial para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e para crescer feliz. É incrível ver como eles se surpreendem quando descobrem que objetos pequenos podem ser colocados dentro de objetos maiores ou quando eles se encaixam perfeitamente.

Mas fique de olho! Pode ser difícil de segurar os pequenos exploradores. Nessa idade tudo é interessante e eles tentarão puxar livros da estante, roupas da gaveta, potes e panelas da prateleira... Mova os pertences mais preciosos para as prateleiras superiores e fora de alcance e relaxe. Afinal, é uma curva de aprendizado e os pequenos se divertem fazendo isso!



#12 Cadê? Achou!

Brincar de esconder é uma das atividades preferidas dos bebês e de alguns adultos também! Além de ser divertido, é uma ótima maneira de estimular o desenvolvimento cognitivo das crianças

e o entendimento dos ambientes ao seu redor. É uma brincadeira que ensina a controlar as emoções e as expectativas, dois pontos importantes para um desenvolvimento social saudável. Funciona assim: quando você se esconde e pergunta "Cadê a mamãe?", acontece um pequeno momento de tensão que se quebra na hora do "Achou!". Esse é o exercício! Interessante, não é mesmo?

Aqui vão algumas dicas:

- Com crianças mais novas, cubra o rosto por alguns segundos e depois "apareça" de repente. Espere alguns segundos e... lá vem as gargalhadas!
- Pode demorar um pouco para o pequeno entender a brincadeira. Isso acontece em idades diferentes para cada criança.
- Conforme a criança cresce, a brincadeira vai evoluir para o clássico esconde-esconde pela casa. Prepare-se para procurar!



#13 Jantar em família

Seu filho pequeno é o mais novo membro do grupo da família e merece um lugar à mesa! Eles significam o mundo para a gente e tê-los ao nosso lado na hora das refeições é uma maneira de fazer a com que se sintam incluídos e saibam do nosso amor. Ter uma refeição em família aumenta a probabilidade de uma criança aceitar e experimentar novos alimentos. É uma maneira simples e eficaz de estimular o desenvolvimento social e emocional. Sempre que puder, transforme o almoço ou o jantar

em um momento para toda a família se sentar junta à mesa, comer e conversar.

Algumas dicas:

- Deixe um cadeirão reservado para o seu filho na mesa da família.
- Deixe-os provar a comida, cheirá-la, espremê-la entre os dedos e espalhar no rosto. É tudo parte do aprendizado!
- É importante que você mostre o quanto você e o resto da família gostam da comida.
- Um pequeno elogio ajuda muito. Dê os parabéns quando eles quando experimentam algo novo ou mostram gostar da comida.
- Seja paciente e tolerante! A hora da refeição pode ser um pouco complicada, mas prometemos que vale a pena!

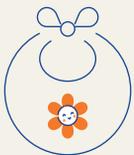


#14 Arte no prato

Seu filho é exigente com a comida? Calma! É só uma fase. Existem várias formas divertidas de encorajar o seu pequeno a comer todos os nutrientes que ele precisa. Um dos melhores truques é transformar os ingredientes que eles não gostam em coisas divertidas como um leão, um carro, uma flor... qualquer coisa que a criança imaginar! Criar imagens divertidas com os ingredientes no prato aumenta a chance de a criança experimentar ingredientes novos. Desenvolver bons hábitos alimentares é essencial para um crescimento feliz e balanceado. Se a criança se recusar a comer, está tudo bem. Tente de novo na próxima refeição.

Aqui vão algumas dicas para essa fase:

- Encoraje a criança a experimentar, mas nunca a force a comer.
- Deixe-a apertar, olhar e cheirar a comida.
- Ofereça a mesma comida várias vezes, mesmo que ela continue recusando. Crianças precisam de tempo para se acostumar com novidades.
- Tente variar as formas de preparar a comida, as texturas e a apresentação.
- Lembre-se de parabenizar o pequeno sempre que experimentar algo novo. Mas nunca recompense com sobremesas.
- Tenha uma hora fixa para as refeições, livre de outras distrações.
- Mostre como toda a família adora comer. Hmmm!
- Seja paciente e lembre-se que essa fase vai passar.



#15 Comida dos campeões

“... e depois de uma grande aventura, os heróis jantaram um prato cheio de cenouras!”. Uma história bem contada pode mudar a forma de o seu filho encarar os vegetais!

Acredite, você não é a única pessoa preocupada em fazer os filhos comerem alimentos saudáveis. Toda mãe ou papai passa por isso. Mas não é uma tarefa impossível.

Criar e contar histórias onde os personagens comem os alimentos não tão queridos pelas crianças aumenta a chance de aceitá-los nas próximas refeições.

É só levar as coisas um passo de cada vez e, de uma maneira inteligente, fazer com que eles passem a amar os vegetais.

Aqui vão algumas dicas pra montar uma história de arrasar:

- Crie aventuras inspiradas nas atividades que a criança gosta. O herói ou heroína da história pode jogar bola, brincar com os irmãos, passear no parque e por aí vai.
- Use a oportunidade para educar. O herói pode dividir a comida com alguém, escovar os dentes depois da refeição e ir dormir na hora certa!
- Finalmente, termine com a moral da história. O herói viveu várias aventuras, chegou em casa e comeu um prato de vegetais (use os que ele menos gosta) e só por isso está pronto para o próximo desafio.



#16 Escolhas saudáveis

Mamãe e papai, sabia que existe uma maneira de fazer com que o seu pequeno tenha uma dieta saudável tomando as suas próprias decisões? Tudo começa com preparando um cardápio apenas com escolhas saudáveis! Oferecer diferentes opções de comidas saudáveis reforça a importância de escolher bons alimentos e ajuda a desenvolver a tomada de decisões, um passo importante para toda criança. Seguindo essa dica, é possível garantir que a criança coma pelo menos um alimento saudável em cada refeição. Mas como você pode seguir essa dica no dia a dia?

- Pergunte se ele prefere brócolis ou cenoura junto com as batatas no jantar. Uma escolha difícil para quem não gosta de vegetais, mas ele vai precisar escolher um.
- Leve-o com você ao mercado para que ele escolha os vegetais que quer no almoço ou no jantar. Depois de escolher, não vale trocar.

- Oferecendo várias opções saudáveis, a chance de a criança aceitar a comida que ela escolheu é maior



#17 Um jantar especial

Tornar a hora de comer mais divertida é o melhor caminho para que seu pequeno se alimente feliz e de um jeito saudável, e temos uma dica ótima para fazer isso acontecer. Convide o seu filho para preparar junto com você um lanchinho para um convidado muito especial: o ursinho, boneca ou boneco preferido dele. Brincar de cozinhar juntos é divertido, cria laços em família e ajuda a criança a se familiarizar com novos alimentos. Assim a chance de aceitá-los nas refeições aumenta. Inclua o seu filho no planejamento do jantar e observe como ele se prepara e toma as decisões para esse momento.

Aqui vai um passo a passo para começar a diversão :

- Faça um convite simples e divertido! “Vamos fazer um jantar para o seu ursinho?”. Assim a diversão já pode começar.
- Lave alguns vegetais e dê para a criança os primeiros ingredientes do prato. Ela pode brincar e até experimentar se quiser.
- Faça perguntas do tipo “Seu ursinho está com fome?” e “Do que ele gosta de comer?” e planejem a refeição juntos.
- Depois de descobrir os novos alimentos, é só aproveitar o jantar especial com o seu “convidado”!



#18 Chef em formação

Cozinhar pode ser muito divertido para uma criança... e que jeito divertido de apresentar novos ingredientes ao seu filho! Eles podem usá-los para fazer seu próprio prato e aprender mais sobre uma alimentação saudável. Quem sabe o resultado não seja um novo prato preferido? Ou descobrir uma nova paixão, talvez até uma futura profissão! Cozinhar ou preparar pratos juntos é uma atividade que une a família e ajuda seu filho a se familiarizar com novos alimentos. Eles ficam tão orgulhosos das suas próprias criações que a chance de experimentarem a comida é ainda maior.

Aqui vão algumas dicas:

- Escolha receitas fáceis e rápidas. Nessa idade, o forte das crianças não é a paciência.
- Quando puder, leve a criança com você para escolher os ingredientes no mercado ou na sua própria horta caseira.
- Dê apenas opções saudáveis e deixe que a criança escolha o que vai no prato.
- Lembre-se de sempre explicar o que vocês estão fazendo e de elogiar o trabalho!
- Aproveitem o jantar na mesa com toda a família. Mostrem o quanto vocês gostaram da refeição e sejam bem expressivos.



#19 Hora de dormir!

Os pequenos adoram sua atenção, especialmente na hora de dormir. Criar uma rotina para esse momento é um ótimo jeito de mostrar seu amor. Tudo começa escolhendo uma atividade. Vale contar uma história, cantar uma música juntos... o que funcionar para vocês. O importante é manter a rotina para que a criança saiba o que fazer!

Você sabia que pesquisas mostram que fazer as mesmas atividades, na mesma ordem, no mesmo horário e todos os dias ajudam a criança a pegar no sono mais rápido, dormir melhor e acordar menos à noite?

É simples assim! Aqui vai uma lista de dicas para tornar essa rotina mais fácil:

- Comece a rotina da hora de dormir antes de a criança ficar muito cansada ou de mau humor. É mais difícil fazê-los dormir quando estão irritados.
- Adapte a sua rotina conforme eles crescem, trocando as atividades. Uma canção de ninar pode virar uma história, por exemplo.
- Evite aparelhos eletrônicos no quarto. Eles são uma distração. A criança vai ficar muito mais relaxada com o som da sua voz e em um ambiente calmo.

#20 Era uma vez...

Faça uma barraca com os lençóis, pegue uma lanterna e o livro preferido do seu pequeno. É hora da historinha! Ler livros

ilustrados juntos traz uma série de benefícios para a criança, e se você deixar ele escolher o livro e a página onde começar é melhor ainda.

Descobrir o universo visual e colorido dos livros é uma maravilha para as crianças! Desenvolve o lado cognitivo, a concentração, a linguagem e traz benefícios emocionais a longo prazo.

Aqui vão algumas dicas de como fazer da leitura um hábito divertido:

- Procurem por livros ilustrados juntos.
- Aponte para as figuras e ensine os nomes de cada uma.
- Fique de olho no que mais interessa a criança e converse a respeito, ensinando e dando novas informações.
- Brinque, faça caretas e gestos. Imita os animais, os sons e tudo o mais. Eles vão adorar!
- A criança pode querer começar a “ler” pela última página porque algo no final chamou a atenção. Não brigue ou corrija nesse momento! Siga o ritmo dela.
- Escolha um livro real e não uma tela. A experiência e a conexão entre vocês serão muito melhores.
- A medida em que a criança cresce, a imaginação se desenvolve e ela se torna capaz de seguir a história sem as figuras. Mas ela vai gostar de olhar todas mesmo assim.
- Tente diferentes formas de contar a história. Algumas crianças preferem histórias mais livres e soltas, enquanto outras preferem que você siga o caminho mais previsível e leia as frases em voz alta.



Um ponto de encontro acolhedor.
Feito para pessoas reais com dúvidas reais.
#CompartilheOQueÉReal

Nestlé
Baby & me



@babyandmebr



@nestlebabyandmebr



@babyandmebr



@babyandmebr