

DESCOBERTAS DA **MALU**

DICAS PRÁTICAS
PARA PAIS E
RESPONSÁVEIS



Aproveitando o ambiente doméstico para estimular
o desenvolvimento da criança e a interação familiar

Maria Luciana de Siqueira Mayrink
Maria Magdalena Q. de Oliveira
Polyanna Nascimento Mendes
Simone São Miguel

Ilustrações: Ramon Gil



VERMELHO MARINHO

CIP-BRASIL . CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D485

Descobertas da Malu : caderno de atividades : dicas práticas para pais e responsáveis :
aproveitando o ambiente doméstico para estimular o desenvolvimento da criança e a
interação familiar / Simone São Miguel ... [et al.] ; ilustração Ramon Gil. - 1. ed. - Rio de
Janeiro : Vermelho Marinho, 2025.

12 p. : il. ; 28 cm.

ISBN 978-85-8265-435-4

1. Literatura infantojuvenil brasileira. 2. Literatura infantojuvenil - Programas de
atividades. I. São Miguel, Simone. II. Gil, Ramon.

25-98835.0

CDD: 808.899282

CDU: 82-93(81)



Carla Rosa Martins Gonçalves - Bibliotecária - CRB-7/4782



Este material está disponível também em audiobook.
saiba mais em <https://www.iff.fiocruz.br/>



OLÁ! EU SOU A MALU!



Esse caderno quer reforçar o fato de que estar com as crianças, compartilhar momentos, brincar e solucionar problemas juntos são atividades super importantes para os laços de confiança entre os familiares, promover autonomia, cooperação, habilidades comunicativas e socioemocionais.

Reunimos aqui dicas e atividades que podem ser experimentadas com a família seja nos espaços de casa ou em passeios.

Lembre-se que cada família tem sua possibilidade, cada criança é única e pode responder de maneiras diferentes às propostas.

O importante é estar presente e oferecer apoio constante. Essas atividades devem contribuir para um ambiente que promove o desenvolvimento saudável e feliz da criança com sua família.

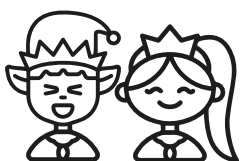


VALORIZE O BRINCAR

Brincar é fundamental para o desenvolvimento social, emocional e físico das crianças.

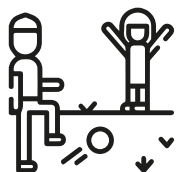
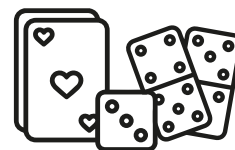
O **brincar livre** estimula a criatividade e autonomia da criança, oferece a oportunidade de explorar seus interesses, resolver problemas de forma independente e desenvolver habilidades sociais.

O **brincar estruturado** ajuda a criança aprender habilidades específicas, manter a atenção e compreender regras.



Brinquem de faz-de-conta! Ajuda a criança a desenvolver muitas habilidades linguísticas, sociais e emocionais, assim como resolução de problemas e raciocínio.

Joguem juntos! Jogos de tabuleiro, damas, jogos de cartas, jogo da memória ou outros, desenvolvem as habilidades de atenção e raciocínio.



Brinquem ao ar livre! No quintal, pracinha ou parque. Correr, pular corda, jogar bola e andar de bicicleta são ótimas para a saúde física e o desenvolvimento motor.

Relembrem brincadeiras! Brincadeiras tradicionais como amarelinha, cabra-cega, pega-pega têm regras simples e são ótimas para brincar em grupo. Essas são culturais, passadas de gerações e gerações.



Reserve um tempo para brincar com seu filho. A qualidade do tempo é o mais importante! Estar disponível para a criança, sem distrações como o trabalho e os eletrônicos. Assim a criança se sente verdadeiramente importante e querida, fortalecendo sua confiança e segurança.

PARTICIPE DAS ATIVIDADES

A participação ativa dos pais fortalece o vínculo emocional, melhora a autoestima da criança e contribui para seu desenvolvimento social, emocional e cognitivo.



Participe da vida escolar! Inclui participar de reuniões, eventos escolares ou ser voluntário em atividades da escola. Tudo isso permite acompanhar o progresso acadêmico e emocional da criança, como valoriza um espaço importante para seu filho.

Observe seu filho de perto! Observe os interesses do seu filho ao manusear, olhar ou comentar objetos e interações. Saber dos interesses da criança é essencial para conhecê-las e elaborar rotinas e atividades que a deixem motivada.



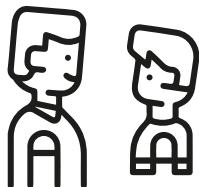
Ouçe seu filho com interesse! Reserve um momento para ouvir seu filho, como nas refeições ou antes de dormir. Fale com a criança sobre seu dia, sentimentos e interesses. Preste atenção e identifique suas emoções. A comunicação aberta promove confiança e entendimento.

Equilibre as atividades e tarefas com tempos de descanso. Isso evita o estresse - Aproveite esses intervalos para conversar ou ter um momento de interação prazerosa com a criança. Explore também para aproveitarem a companhia um do outro, sem conversar, como caminhar, cozinhar ou desenhar.



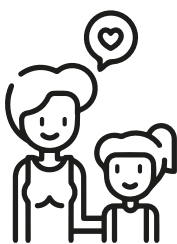
COMUNIQUE-SE

Comunique-se de forma honesta com a criança, ouça suas preocupações, responda suas dúvidas e incentive-a a expressar seus sentimentos.



Converse na altura da criança, olhando-as nos olhos.

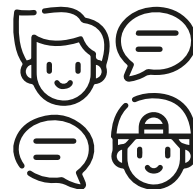
Seja Paciente, dê tempo à criança para expressar seus pensamentos e sentimentos. Não a interrompa ou apresse.



Faça perguntas sobre o que ela está contando. Faça perguntas abertas para incentivá-la a compartilhar mais detalhes e pensamentos como:

'O que você mais gostou de fazer hoje?', 'Como você se sentiu quando...?', 'Qual foi a parte mais divertida do seu dia?' e 'O que você acha que vai acontecer se...?', "Quem estava com você?".

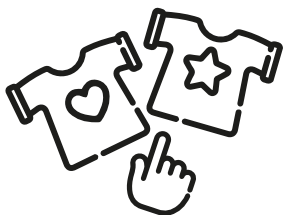
Converse sobre lugares, objetos e ações - Quando você for levar a criança para algum lugar você deve informar (ex. Vamos ao supermercado) o que se faz e o que encontrará – “Lâ vamos comprar coisas para nossa casa, precisamos de arroz, frutas, leite”. Inclua a criança na tarefa e estabeleça como ela pode participar.



Estimule a conversação através de brincadeiras - finja ser um repórter e entreviste a criança sobre seus interesses, sonhos e experiências. Isso ajuda a desenvolver habilidades de comunicação verbal.

INCENTIVE A AUTONOMIA

Permita que a criança tome pequenas decisões e assuma responsabilidades adequadas à sua idade. Isso promove a independência e a confiança.



Ofereça escolhas sempre que possível - Na hora de se vestirem dê opções de roupa para a criança escolher. Incentive a participação e a escolha adequada considerando o tempo, o local para onde vão etc.

Estabeleça responsabilidades! Arrumar a mochila para a escola. Tirar a roupa suja e colocar no cesto, entregar a agenda e cadernos com tarefas de casa para os pais quando chegar da escola. **Organizem juntos os momentos em que vão realizá-las.**



Estabeleça limites claros - Defina regras e limites adequados à idade da criança de forma direta e simples. Explique a importância dessas regras e seja consistente em aplicá-las.

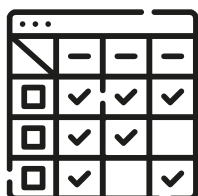
Estimule a autonomia nos estudos e tarefas escolares - Ensine a usar organizadores como quadros, agendas ou cadernos para anotar as tarefas e prazos para entrega. Ajude-as a dividir tarefas grandes em partes menores. Ensine a organizar as tarefas segundo a importância e a urgência.



Defina metas que sejam possíveis de alcançar - ajuda na motivação e promove a sensação de realização e confiança.

CRIE UMA ROTINA

Estabelecer horários regulares para atividades como estudo, brincadeiras, refeições e sono ajuda a criança a desenvolver disciplina, segurança e autonomia.



Programações visuais ajudam! Use murais, gráficos ou calendários coloridos com imagens para ilustrar as tarefas principais do dia.

Gerenciamento do tempo com cronômetros e alarmes divertidos são eficazes!

Marque o horário com a criança, coloque despertador e lhe avise que quando tocar o alarme serão 18:00, a hora de jantar.

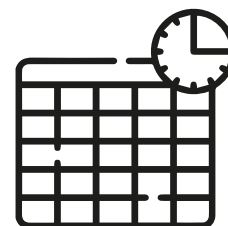
Use o cronômetro e marque o tempo da tarefa e combine: “Você vai brincar mais 20 minutos, aqui está o tempo no cronômetro, quando o alarme tocar você irá arrumar os brinquedos para dormir.”



Prática consistente: Mantenha as rotinas mesmo nos finais de semana para criar hábitos, converse com a criança sobre os planos para o final de semana e junto da criança os inclua na rotina.

Faça um mural de rotinas da família!

Construir a rotina diária da criança junto a ela é importante para a previsibilidade, organização e realização das tarefas pela criança. O mural deixa visível para a criança suas tarefas, as ajuda na noção de temporalidade e favorece que ela conte sobre o seu dia através do apoio das imagens.





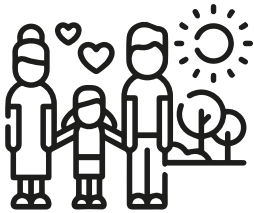
ROTINA SEMANAL DE: _____



	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Manter as crianças fisicamente ativas faz bem para o corpo, para a mente e melhora a qualidade do sono.



Se conectem com a natureza! Oportunizem passeios em locais públicos que tenham contato com a natureza e com a comunidade.

Dormir bem é fundamental! Façam uma higiene do sono, para isso limite o tempo da tela, especialmente antes de dormir. Troquem por livros, cantar e conversar. Evite comer logo antes de dormir, especialmente alimentos açucarados ou quantidades excedentes de alimentos.



Limite o tempo de tela! Estabeleça limites claros para o tempo de tela. A nova recomendação da Academia Americana de Pediatria para crianças de 5 a 8 anos é de no máximo 1 a 2 horas por dia de tempo de tela.



Escolha bem o conteúdo! Escolha programas, jogos e aplicativos educativos e apropriados para a idade. Evite conteúdos violentos ou inadequados.



Faça intervalos regulares! Incentive pausas regulares durante o tempo de tela para evitar fadiga ocular e promover a atividade física.

Pratiquem atividades físicas com frequência!



INCENTIVE A LEITURA

Ler para a criança e com a criança desde cedo pode estimular o amor pela leitura e melhorar suas habilidades linguísticas e cognitivas.

Ler também é um hábito.

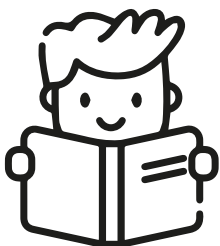


Hora da leitura do dia! Reserve um tempo todos os dias para ler com a criança. Pode ser antes de dormir ou em qualquer outro momento tranquilo do dia.

Montem um cantinho de leitura em casa! Um lugar aconchegante, com livros adequados à idade da criança e de fácil acesso. Deixe que ela escolha o livro que quer ler.

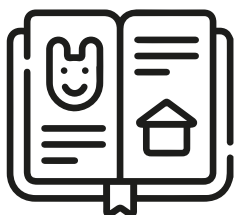
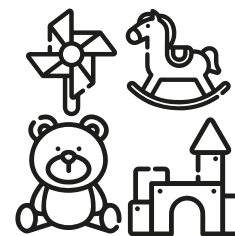


Proponha atividades para se conectar com a leitura e a história:



Recontem a história! Depois de contar uma história, peça para que a criança reconte essa história para você.

Sejam autores da história! Escolham alguns elementos como objetos, figuras e personagens e criem histórias juntos. Cada um deve inserir os elementos que escolheu na história.



Diário de Aventuras: Se a escrita for um desafio, peça à criança para desenhar suas aventuras e depois descrevê-las oralmente. Você pode escrever as descrições para ela.

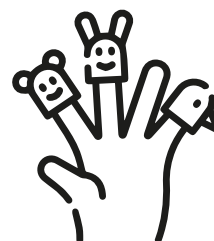
ESTIMULE A CRIATIVIDADE:

Proporcione oportunidades para que a criança explore sua criatividade por meio de atividades artísticas, música, teatro e brincadeiras ao ar livre.



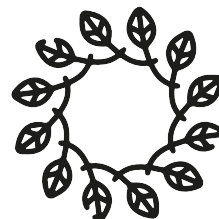
Façam show de talentos! Convidem todos da família a apresentar uma habilidade que goste como cantar, dançar, interpretar um personagem, ler um texto.

Teatro de Fantoches: Use fantoches com expressões faciais claras e simples. Fale devagar e use frases curtas. Incentive a criança a imitar as expressões e repetir as frases.



Façam mímica! Pode ser uma brincadeira divertida e que estimula a criatividade. Escolha uma categoria como animais, personagens, filmes, profissões e os participantes devem adivinhar qual a mímica.

Artes com elementos da natureza! Aproveitar passeios e recolher elementos da natureza para montar uma arte em família pode ser uma ótimo oportunidade para conhecer diferentes texturas, formas, cheiros e se conectar mais com o meio ambiente.



Jogo de Rimas: Comece com palavras simples e familiares. Use imagens ou objetos para representar as palavras. Dê exemplos e ajude a criança a encontrar rimas.

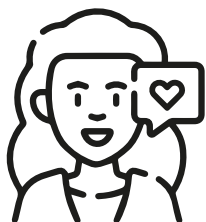
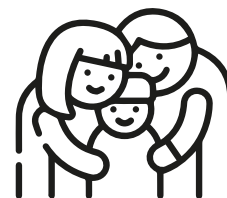
APOIE O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Ensine a criança a reconhecer e a lidar com suas emoções de maneira saudável. Valide seus sentimentos e ofereça estratégias para gerenciar o estresse e a frustração.



Crie um Ambiente Seguro! Assegure à criança que ela pode falar sobre qualquer coisa sem medo de julgamento ou punição. Isso cria um espaço seguro para a comunicação aberta.

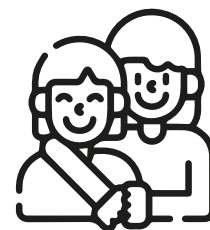
Valide os Sentimentos da criança! Reconheça e valide os sentimentos da criança, mesmo que você não concorde com eles. Isso ajuda a construir confiança e segurança emocional.



Fale dos seus valores! Fale sobre a importância da honestidade, empatia, respeito e gentileza para você e para a sociedade. Respeite as diferenças.

Deixe evidente para criança o que é inegociável para o respeito ao outro.

Seja um modelo positivo! As crianças aprendem observando os adultos ao seu redor. Demonstre comportamentos positivos como respeito, empatia, honestidade e paciência.



A ameaça não ajuda a melhorar o comportamento. Valorize o comportamento adequado e a participação da criança!

DESCOBERTAS DA
MALU



VERMELHO MARINHO



DESCOBERTAS DA MALU

As publicações lançadas pelo projeto 'Ações Culturais dos Amigos do Figueira' trazem histórias emocionais e reflexivas, criadas por educadores do Napec – Núcleo de Apoio a Projetos Educacionais e Culturais – e fonoaudiólogos do IFF, com ilustrações sensíveis e leves que capturam a essência das narrativas.



PATROCÍNIO:



E. TAMUSSINO
& CIA LTDA



EDF
power solutions

PremieRpet
TEMPO DE NUTRIÇÃO, DE VERDADE.



amil

IBMR Centro
Universitário

grupoSeres
SOLUÇÕES EM RH



PREFEITURA
RIO | Cultura

GESTÃO CULTURAL:



Sociedade
de Promoção
Sociocultural
da Fiocruz



REALIZAÇÃO:

