



Guia familiar: Aprender e crescer juntos



MASSACHUSETTS
Department of
Early Education and Care





Ideias para ajudar os seus filhos a crescer e a aprender

O guia **Aprender e crescer juntos** foi criado pelo Department of Early Education and Care (EEC, ministério da educação e cuidados infantis) do Massachusetts para ajudá-lo a compreender e educar os seus filhos. O mesmo fornece informações gerais sobre as fases de desenvolvimento infantil e sugestões de actividades divertidas que podem fazer em família para ajudar os seus filhos a crescer e a aprender.

Os pais são os primeiros e os mais importantes professores de uma criança e é na rotina diária que acontecem as melhores oportunidades de aprendizagem. Estas informações pretendem ser uma fonte de ideias simples e divertidas, lembrando-lhe que deve aproveitar ao máximo cada minuto!

Cada criança e cada família são diferentes. As crianças aprendem e crescem ao seu próprio ritmo e da sua própria forma única e maravilhosa. As famílias também têm tradições especiais e únicas. Existem várias formas de as famílias aprenderem e crescerem juntas — mais do que as que são descritas neste guia. Também pode falar com os seus amigos e outros pais e partilhar mais boas ideias e actividades que criem momentos especiais para a sua família.

Se quiser obter mais informações ou ligações para outros recursos, visite o nosso Web site em www.eec.state.ma.us.

Missão do EEC: Mostrar o caminho para ajudar as crianças e as famílias do Massachusetts a alcançarem todo o seu potencial. Ao fornecer e coordenar uma gama de serviços e assistência, o EEC irá melhorar de forma contínua a qualidade, disponibilidade e acessibilidade da educação e cuidados infantis na comunidade.



Como utilizar o guia "Aprender e crescer juntos"

O guia **Aprender e crescer juntos** está organizado em sete secções: cinco representam uma fase do desenvolvimento do seu filho; uma secção é dedicada a si; e a última secção contém ligações para Web sites que fornecem informações úteis. Cada secção inclui actividades divertidas e sugestões úteis. A página de actividades e sugestões é interactiva, o que significa que pode escolher qualquer actividade ou sugestão no seu computador, acrescentar as suas próprias ideias e imprimi-las para consulta.

Basta clicar na secção que lhe interessa ou simplesmente deslocar-se pelo documento.

Secções de "Aprender e crescer juntos"

A crescer todos os dias

Recém-nascidos (do nascimento aos 15 meses)

Em movimento

Bebés (15 a 36 meses)

Imaginação inesgotável

Jardim de infância (3 e 4 anos)

Curiosidade natural

Escola primária (5 a 9 anos)

Mentes jovens a trabalhar

Escola preparatória e secundária (10 a 14 anos)

Os pais também aprendem e crescem!

Ligações úteis

Recém-nascidos (do nascimento aos 15 meses)



A crescer todos os dias

O desenvolvimento dos recém-nascidos é incrível! Passados 12 meses, o seu bebé pode ter até o triplo do peso que tinha quando nasceu e duas vezes o comprimento. Os bebés seguem todos um percurso semelhante de desenvolvimento, mas cada um é único. Eis o que pode esperar observar nos primeiros 15 meses de vida:

Os bebés começam por controlar a cabeça e depois o corpo nos primeiros meses de vida.

Rolar, sentar, gatinhar, andar e deslocar-se propositadamente pode acontecer no decorrer dos 12 a 15 primeiros meses.

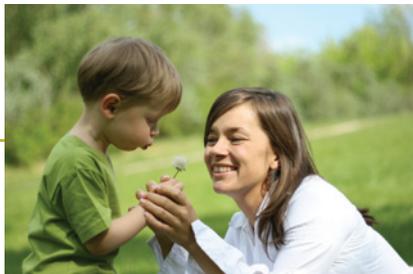
Os bebés são como esponjas, absorvem tudo o que se diz à sua volta. Por isso, falar, cantar, ler e interagir com o seu bebé é fundamental para o desenvolvimento da linguagem. A televisão e os vídeos não substituem a interacção frente a frente com um ente querido.

Os bebés param e balbuciam, mas a sua principal forma de comunicação é através do choro. Todos os pais aprendem depressa que o choro do seu bebé muda conforme o que sentem: famintos, cansados, molhados, assustados ou confusos. É importante responder ao choro dos recém-nascidos dando-lhes colo. Isto desenvolve um sentimento de confiança.

Os bebés têm o seu próprio temperamento e taxas de crescimento, assim como a sua própria rotina de alimentação e sono. Todas as relações entre a família e o bebé são especiais e únicas!

Para obter mais informações, consulte a secção [Ligações úteis](#).

Bebés (15 a 36 meses)



Em movimento

Os bebés são grandes e ávidos exploradores com pequenos corpos e grandes sentimentos! Os bebés tentam fazer coisas sozinhos, mas ainda precisam de ser tranquilizados pelos adultos existentes na sua vida. Estão a experimentar o mundo e ao mesmo tempo tentam compreendê-lo. Eis o que pode esperar do seu bebé neste período:

Começa a ter vocabulário. Os bebés estão a aprender muitas palavras novas e a juntá-las.

Os bebés começam a utilizar as palavras para interagir com os pais e as outras pessoas presentes nas suas vidas. Esta fase é marcada pela utilização frequente das palavras preferidas do bebé: "Não", "Meu" e "Eu faço!"

Em movimento! Gatinhar, dançar, rebolar e correr, tudo contribui para o crescimento do bebé.

Apesar de ficarem muitas vezes frustrados, esta fase é temporária. À medida que os bebés desenvolvem mais a linguagem e compreendem como funcionam as coisas e o que esperar delas, as suas frustrações desaparecem.

Os bebés são pensadores directos e concretos que acreditam realmente que um beijo e um abraço tornam tudo melhor!

Para obter mais informações, consulte a secção [Ligações úteis](#).

Jardim de infância (3 e 4 anos)



Imaginação inesgotável

As crianças no jardim de infância são activas e estão mais confiantes relativamente à forma como se movem os seus corpos. Eis o que pode esperar nesta fase:

Gostam de utilizar os dedos para construir com blocos, utilizar lápis de cor e entreter-se com quebra-cabeças.

Poderá observar um grande desenvolvimento da linguagem do seu filho, da sua imaginação e da capacidade de brincar com outras crianças.

Têm curiosidade relativamente ao mundo que os rodeia e querem compreender como funcionam as coisas. Fazem muitas perguntas e partilham as suas próprias histórias e experiências.

Esta fase é muitas vezes marcada pelo aparecimento de brincadeiras imaginárias e de faz-de-conta, pois as crianças criam fantasias ricas e elaboradas.

As crianças no jardim de infância são ocupadas e têm um interesse crescente em brincadeiras partilhadas com outras crianças. Todo o tempo que passou a incentivar o seu bebé a aproveitar todas as oportunidades está agora a compensar!

As crianças no jardim de infância aprendem os conceitos de leitura, matemática, escrita e ciências como parte das suas brincadeiras e rotinas diárias!

Para obter mais informações, consulte a secção [Ligações úteis](#).

Escola primária (5 a 9 anos)



Curiosidade natural

Quando as crianças entram em idade escolar, tornam-se mais independentes e os seus mundos começam a expandir-se. Eis o que pode esperar nesta fase:

As crianças passam por um crescimento e alterações físicas nesta fase. Estão a ficar mais fortes, com mais coordenação e energia.

A curiosidade natural do seu filho também está a florescer! Poderá ter de responder às suas perguntas com maior pormenor. Por sua vez, o seu filho é capaz de relatar experiências e resolver problemas com maior profundidade e lógica.

Surge uma compreensão da diferença entre fantasia e realidade.

À medida que a leitura se torna mais fácil para elas, as crianças em idade escolar poderão gostar de ler livros sozinhas.

Durante esta fase, o seu filho está a construir mais relações fora de casa com os seus colegas, professores, treinadores e outros.

Para poder abraçar o mundo em expansão do seu filho, participe na vida escolar ou nas suas actividades (organizadas e/ou informais) pós-escola. Permitir que o seu filho em idade escolar seja mais independente e activo no seu ambiente reforçará os momentos familiares.

Para obter mais informações, consulte a secção [Ligações úteis](#).

Escola preparatória e secundária (10 a 14 anos)



Mentes jovens a trabalhar

Há um crescimento e mudanças notáveis nas crianças com 10 a 14 anos. Eis o que pode esperar nesta fase:

Nestes anos, exercício físico, uma boa alimentação e uma quantidade apropriada de sono são muito importantes.

As suas jovens mentes são capazes de compreender o pensamento lógico e abstracto. Aprendem rapidamente e precisam de desafios novos e entusiasmantes.

Poderá verificar que agora o seu filho é capaz de se concentrar durante períodos mais longos de tempo e que pode memorizar e lembrar-se de uma maior quantidade de informações.

Por vezes, a puberdade começa nesta idade, mas isto varia de criança para criança.

Algumas crianças podem demonstrar interesse nos desportos e nas artes, apesar de outras poderem ser mais sociais e preocupadas com as suas relações com amigos.

O seu filho com 10 a 14 anos está a tentar desenvolver a sua própria identidade e "encaixar-se" pode ser uma preocupação para ele.

Incentive a independência dando-lhe algum controlo sobre a sua vida, mas lembrando que ainda precisa de orientação, compreensão, apoio e suporte positivo dos adultos existentes na sua vida. Como resultado, deverá poder comprovar que ele é capaz de utilizar bom senso e de aceitar as consequências das suas acções.

Para obter mais informações, consulte a secção [Ligações úteis](#).

Os pais também aprendem e crescem!



Reserve tempo para si

Antes da chegada de um bebê, os pais podem ter uma ideia do tipo de pais que querem ser. À medida que o seu filho cresce, você precisa de oportunidades para poder ter expectativas realistas para si e para o seu filho. Os recém-pais e os bebês estão a criar laços e é este tempo de proximidade física e emocional que define a fase para o futuro desenvolvimento. À medida que a relação evolui nos primeiros anos do bebê, os pais podem descobrir o seu próprio estilo de educação — algo entre o descontraído e o firme.

Independentemente do seu estilo, rotina e estrutura são importantes para a sua criança. Os pais desempenham um papel principal e ajudam os seus filhos a compreender o mundo que os rodeia nos anos do jardim de infância e da escola primária. Os pais continuam a fornecer orientação e apoio quando as crianças se tornam pré-adolescentes, ao mesmo tempo que respeitam a sua independência emergente e mantêm abertos os canais de comunicação. O papel de pai pode trazer-lhe muita alegria e humildade. Autorizar-se a concentrar-se nas suas próprias necessidades irá permitir-lhe ter mais energia e mais abertura de espírito para o seu papel de pai repleto de entusiasmo, recompensas e desafios.

Para obter mais informações, consulte a secção [Ligações úteis](#).

Ligações úteis seleccionadas

-  Administration for Children and Families
(administração para as crianças e famílias) www.acf.hhs.gov/index.html
-  American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
(academia americana de psiquiatria para crianças e adolescentes)
aacap.org/cs/root/facts_for_families/facts_for_families
-  American Academy of Pediatrics (academia americana de pediatria) www.aap.org
-  Federation for Children with Special Needs
(federação para crianças com necessidades especiais) fcsn.org/index.php
-  Massachusetts Department of Early Education and Care
(ministério de educação e cuidados infantis do Massachusetts)
www.eec.state.ma.us
-  Massachusetts Department of Public Health
(ministério de saúde pública do Massachusetts) www.mass.gov/dph
-  Massachusetts Department of Social Services
(ministério de serviços sociais do Massachusetts) www.mass.gov/dss
-  Massachusetts Department of Education
(ministério da educação do Massachusetts) www.doe.mass.edu
-  MassResources.Org www.massresources.org/
-  Massachusetts School Age Coalition
(coligação de crianças em idade escolar do Massachusetts) www.mass-sac.org
-  National Association of Child Care (associação nacional de cuidados infantis)
Resource and Referral Agencies (agências de recursos e reencaminhamento)
www.naccrra.org

Ligações úteis seleccionadas (continuação)



National Association for the Education of Young Children
(associação nacional para a educação de crianças de tenra idade)

www.naeyc.org/families



One Tough Job

www.onetoughjob.org



Partnership for a Drug Free America
(associação para uma América livre de drogas)

www.drugfree.org/Parent



Tufts University Child & Family WebGuide
(manual na Web sobre crianças e famílias da Universidade de Tufts)

www.cfw.tufts.edu



U.S. Consumer Product Safety Commission
(comissão norte-americana de segurança de produtos de consumo) www.cpsc.gov



U.S. Department of Education
(ministério norte-americano da educação)

www.ed.gov/index.jhtml



Zero to Three

www.zerotothree.org

