

O que está acontecendo?

Desenvolvimento do seu bebê



PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING
A Program of ZERO TO THREE

Consulta dos 30 meses

Crianças um pouco mais velhas querem saber o motivo de tudo e perguntam *por quê* o tempo todo!

30 A 36 MESES: O que está acontecendo?

O que seu bebê consegue fazer

Meu corpo me ajuda a fazer coisas de "criança grande" agora!



- Consigo andar em um triciclo.
- Consigo me vestir com sua ajuda.
- Consigo desenhar uma linha.
- Consigo girar maçanetas ou desenroscar tampas.

Uso a linguagem para expressar meus pensamentos e sentimentos.

- Por volta dos 3 anos, posso usar até 1.000 palavras.
- Entendo frases com duas ou mais ideias: "Você pode comer um lanche quando chegarmos em casa".
- Faço perguntas.
- Sei meu nome e sobrenome.

O que você pode fazer

Deixe a criança rabiscar com canetinhas e giz de cera.

Isso ajuda a desenvolver habilidades iniciais de escrita.



Ofereça oportunidades para a criança praticar habilidades físicas mais avançadas, como pedalar e escalar.

Faça novamente adaptações de segurança na casa para garantir que a nova habilidade da criança de abrir tampas e maçanetas não represente perigo.

Apresente palavras novas para ampliar o vocabulário da criança. Pergunte: "Seu lanche está delicioso?".

Faça perguntas que exijam mais do que respostas de "sim" ou "não". Pergunte: "Para onde você acha que o esquilo está levando essa noz?".

Tenha paciência com as perguntas de por quê da criança. Antes de responder, pergunte o que ela acha.

Ao utilizar os materiais impressos do HealthySteps, lembre-se de que a criança pode desenvolver habilidades mais rápido ou mais devagar do que o indicado e, mesmo assim, estar se desenvolvendo perfeitamente bem. Cada criança se desenvolve no seu próprio ritmo. Seu Especialista HealthySteps estará à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas. As crenças e os valores culturais da sua família também são fatores importantes que influenciam o desenvolvimento da criança.

O que está acontecendo?

O que seu bebê consegue fazer

Estou usando minhas novas habilidades de pensamento para resolver problemas.

- Consigo me lembrar do que aconteceu ontem.
- Represento minhas próprias histórias.
- Estou me tornando um "pensador lógico". Quando faço de conta que é a hora de dormir do Teddy, coloco um cobertor nele e canto uma canção de ninar.

Meus amigos são muito importantes para mim.

- Percebo como meus amigos (e todas as pessoas) são parecidos e diferentes. Posso comentar sobre a cor da pele e o tamanho das pessoas.

O que você pode fazer

Na hora do jantar ou antes de dormir, converse com a criança sobre como foi o dia dela. Isso ajuda a desenvolver a memória e as habilidades de linguagem.

Incentive a criança a usar a lógica em situações do dia a dia. Diga: "Está chovendo. Do que precisamos para ficar secos?".

Ajude as crianças a lidar com conflitos e a esperar a vez. Diga: "Há apenas um trem. Vou programar o timer, e cada um poderá brincar com ele por 5 minutos. Enquanto espera, você pode escolher outro brinquedo para brincar".

Ajude a criança a ser sensível às diferenças entre as pessoas. Diga: "Sim, as pessoas realmente têm tamanhos e cores de pele diferentes".

Outras coisas importantes para saber e experimentar

- ☐ Ajuda muito criar um plano para o tempo de tela da criança. Considere as características específicas da criança, o conteúdo em si e o contexto em que ela está assistindo.¹
- ☐ Limite o tempo de tela da criança, assista junto com ela sempre que possível e certifique-se de que o conteúdo seja adequado para a idade.
- ☐ Mantenha toda a família ativa, reservando tempo todos os dias para brincadeiras com movimento. Incentive irmãos, irmãs e primos a brincarem juntos.
- ☐ Organize encontros para brincar com amigos, participe de um grupo de pais ou frequentem juntos a hora da leitura na biblioteca.

Nesta consulta, a equipe pediátrica medirá a altura, o peso e o perímetro cefálico da criança. Eles ouvirão o coração da criança e examinarão os olhos, ouvidos, nariz e boca. Ela receberá as vacinas necessárias. Conversaremos sobre o desenvolvimento e as rotinas da criança, como sono e alimentação. Também revisaremos dicas de segurança. E, claro, reservaremos um tempo para discutir quaisquer dúvidas ou preocupações que você possa ter.

1. Screen Sense: What the Research Says About the Impact of Media on Children Aged 0-3 Years Old. (25 de outubro de 2018). ZERO TO THREE. Disponível em: <https://www.zerotothree.org/resources/2536-screen-sense-what-the-research-says-about-the-impact-of-media-on-children-aged-0-3-years-old>.