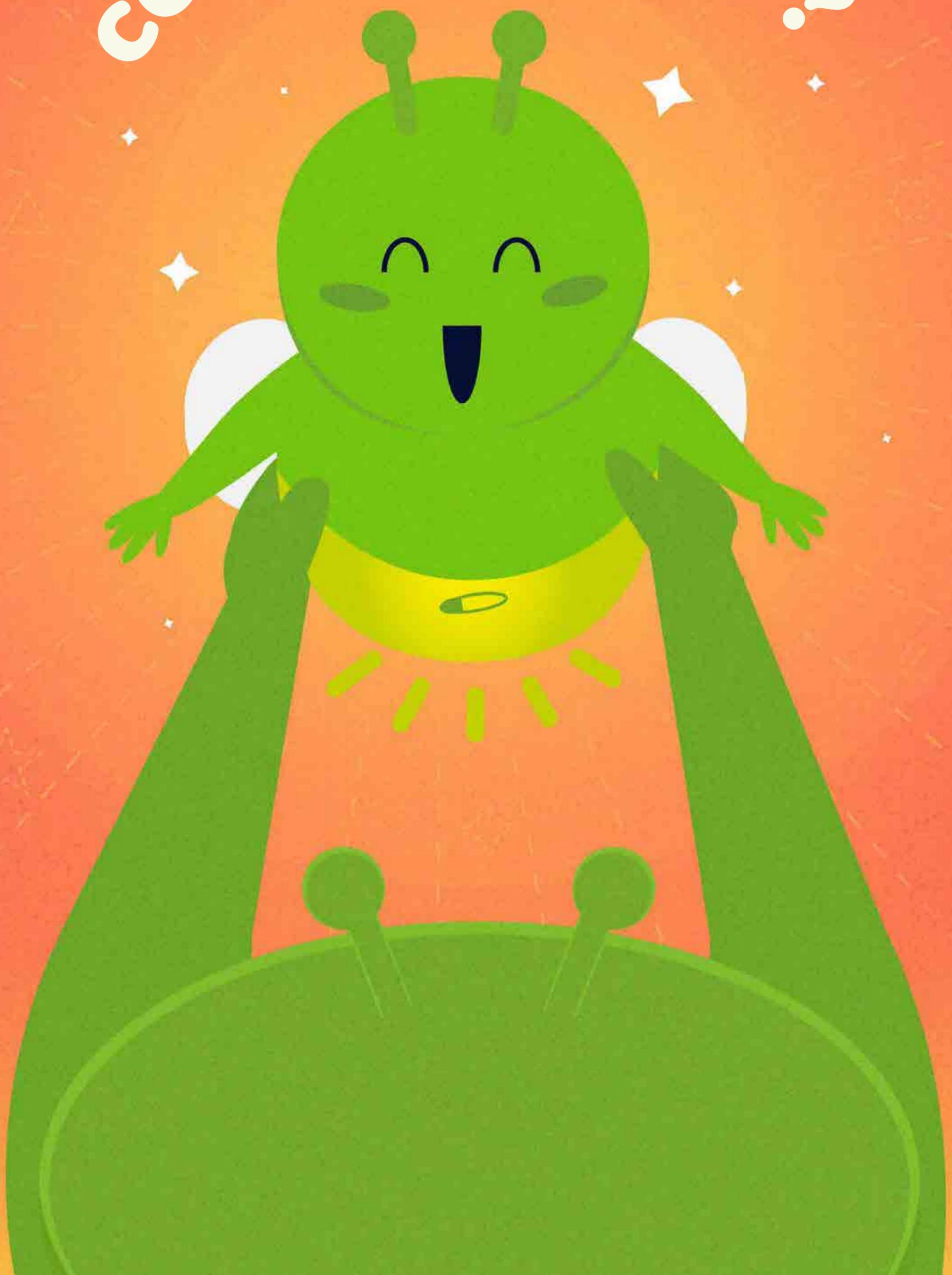


Por que brincar  
com meu filho.?





Brincar com as crianças traz inúmeros benefícios para elas, mas também para o adulto que se entrega nesse processo.

Brincando, a gente fortalece o vínculo com a criança e se aproxima do seu modo de ver o mundo, abrindo caminhos para revisar o nosso próprio olhar sobre a vida.



Além de tirar um tempo para diversificar nossas atividades diárias, o brincar também é uma ótima oportunidade para exercer um espaço democrático com as crianças, observar como lidam com dificuldades e perceber que amor e afeto ensinam mais que autoritarismo.

Aprender brincando é bom para todas as idades! Ao mesmo tempo em que aprendemos com elas, podemos também demonstrar nossos valores e maneiras de resolver problemas, criando laços de amizade e cumplicidade.



No entanto, nem sempre é fácil brincar com as crianças quando temos muitas demandas. A sobrecarga da rotina nos provoca a impressão de que os dias são curtos demais para desenvolver todas as atividades que assumimos no cotidiano.

Nessa vida acelerada e altamente ocupada, até nossas interações familiares podem perder espaço, e assim, sem perceber, a brincadeira em família acaba ficando em segundo plano.



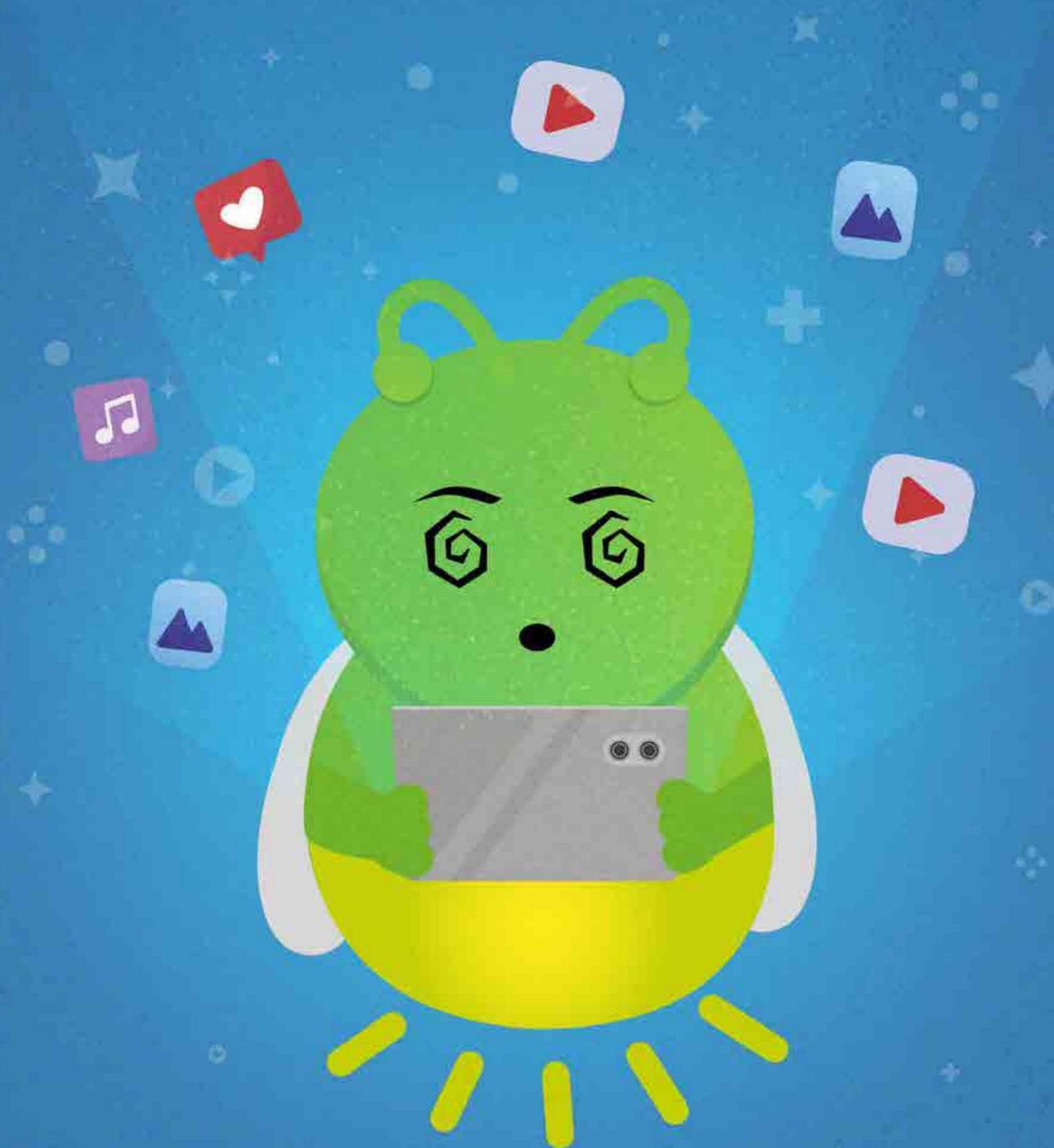


Brincar em família proporciona à criança experiências que lhes possibilitam lidar melhor com suas emoções.

Ajuda a desenvolver empatia, favorece a autoestima, a confiança e o sentimento de pertencimento, além de estabelecer fortes relações de afeto e lembranças prazerosas que auxiliam no desenvolvimento das conexões neurais.

A falta dessa interação pode atrapalhar o desenvolvimento infantil, principalmente quando associado ao uso exagerado de telas: uma combinação cada vez mais frequente na vida moderna.

Embora seja possível recorrer às telas em alguns momentos, estabelecendo limites e buscando atividades menos passivas, a exposição excessiva aos dispositivos eletrônicos podem causar transtornos psicológicos, alimentares e déficits de atenção.





# Gerenciando o tempo de telas das crianças



## Faça combinados

Negocie o tempo de tela com as crianças e seja firme na hora de cumprir os acordos.



## Estimule a interação

Dê preferência a conteúdos que estimulem a participação ativa das crianças.



## Tenha regras

Estabeleça horários e zonas livres de telas na casa. Comece dando o exemplo e não esqueça de monitorar!



## Ofereça alternativas

Proponha atividades longe das telas, como brincadeiras ao ar livre, leitura, pintura e contato com a natureza.



## Participe!

Aproveite o tempo de tela com as crianças para criar momentos de convivência familiar e afeto!





Por mais que a tecnologia seja cheia de possibilidades, nada substitui o olho no olho e a conexão através do brincar.

Procure participar de atividades coordenadas por ela e permita-se entrar no seu mundo imaginário, mas também proponha brincadeiras e crie um ambiente favorável.

Esteja certo que seu convite para brincar será irresistível, e não se preocupe com o tema da brincadeira. Materiais simples ou improvisados estimulam a criatividade da criança, então valorize a simplicidade!



Aproveite o banho, a troca de fraldas, o escovar os dentes como oportunidades para desenvolver jogos e brincadeiras; e convide a criança para participar de atividades cotidianas, como arrumar a casa ou cozinhar uma receita simples.

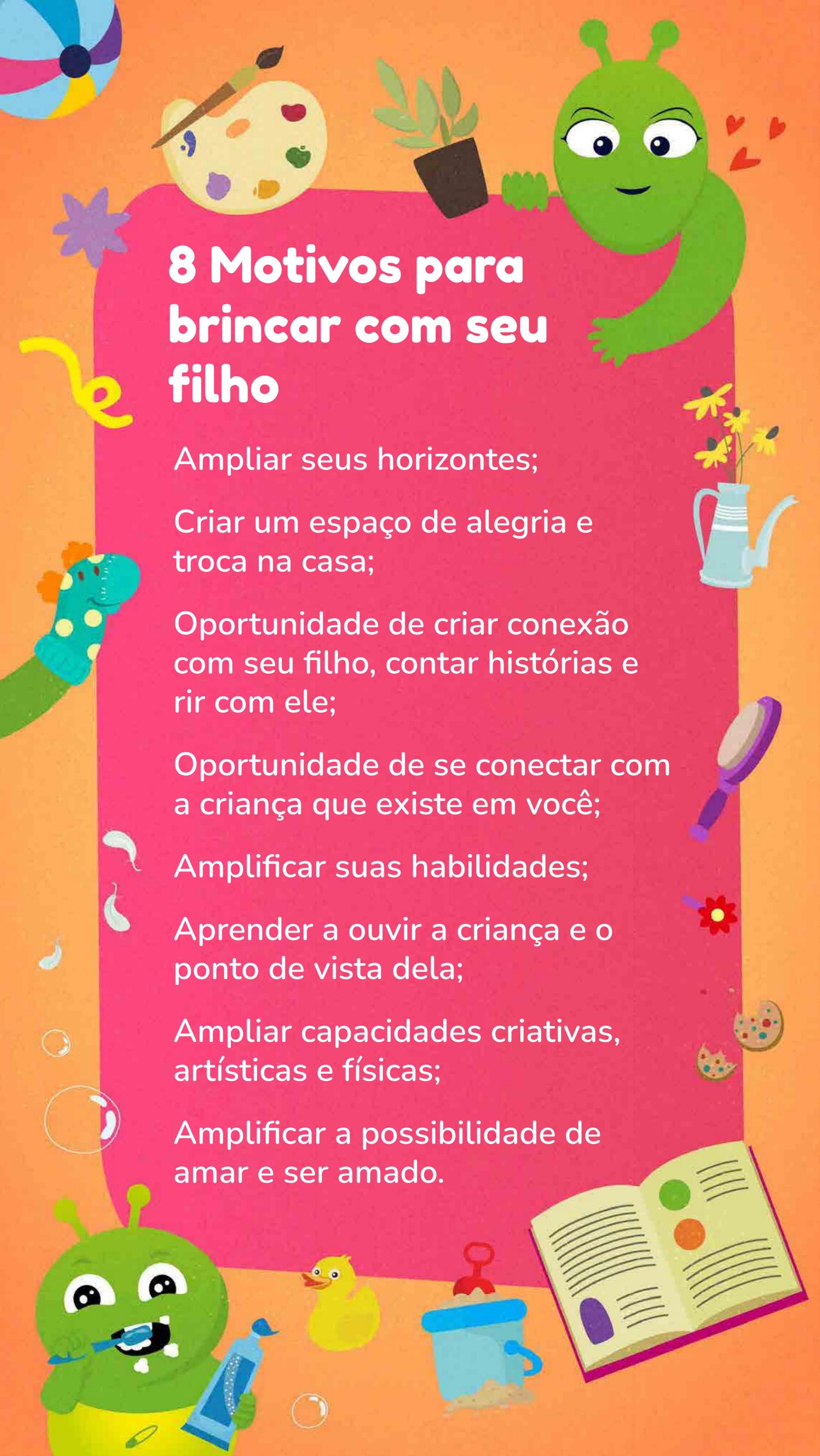
Incluir a criança na rotina da casa pode ser divertido e proporciona um sentimento de pertencimento, além de possibilitar a descoberta e o desenvolvimento de diversas habilidades.



Relações afetuosas ensinam muito e atitudes amorosas proporcionam equilíbrio emocional na família. Portanto, não subestime o poder do carinho, porque com diálogo, orientação e compreensão os pais ganham mais respeito dos filhos.

Lembre que as crianças às vezes têm dificuldades para compreender, organizar e expressar emoções. Procure entender seus sentimentos e quando elas estiverem mais distantes ou tristes, busque confortá-las e incentivá-las para o diálogo e afeto.





## 8 Motivos para brincar com seu filho

Ampliar seus horizontes;

Criar um espaço de alegria e  
troca na casa;

Oportunidade de criar conexão  
com seu filho, contar histórias e  
rir com ele;

Oportunidade de se conectar com  
a criança que existe em você;

Amplificar suas habilidades;

Aprender a ouvir a criança e o  
ponto de vista dela;

Ampliar capacidades criativas,  
artísticas e físicas;

Amplificar a possibilidade de  
amar e ser amado.