

CALENDÁRIO DA AUTONOMIA: 1 ano

28 práticas que podem ser incorporadas
na rotina da maternidade sem esforço - e com
um único objetivo: seu bebê mais autônomo!





POR QUE O CALENDÁRIO FUNCIONA?

- Todas as atividades têm embasamento científico e são pensadas pra se encaixarem na rotina de um bebê de 1 ano!
- Cada atividade respeita o ritmo da sua criança e a fase de desenvolvimento cognitivo-motor do seu bebê.
- São atividades que incentivam. Elas foram pensadas pra que seu filho(a) SINTA que PODE fazer algo por si próprio.
- A gente aproveita toda a plasticidade neuronal da primeira infância (dos 0-6 anos), porque sabe que aprender novas habilidades é mais fácil quando se é pequetitico!
- Existe método e uma sequência correta de tarefas. Primeiro, você vai ensinar as BASES da autonomia, pra depois convidar seu bebê a EXERCER a autonomia de forma gradual.

Sabia que TEM coisa que você PRECISA **ENSINAR** pro bebê?

E autonomia é uma delas.
Então você tá no lugar certo!

Tem coisa que a escola não ensina. Tem coisa que nem a vida ensina (mas cobra)! Você sabe quais são essas coisas?

A gente chama de “habilidades essenciais”, mas você pode chamar de lições de vida. Essas habilidades nada mais são do que uma coletânea daqueles saberes e fazeres fundamentais, que ajudam uma pessoa a viver uma vida de mais bem-estar e independência. Sem essas ferramentas, a criança vivencia uma trajetória escolar menos prazerosa; e pode se tornar um adulto com dificuldades emocionais e até cognitivas. Ensinar essas habilidades estruturantes da autorrealização é uma tarefa gradual e que acontece no dia a dia de todo o processo de desenvolvimento da primeira infância (0-6 anos) de todo ser humano. E com o seu bebê não será diferente.

Se você conseguir contemplar e unir as 3 esferas da função familiar, i.e., EDUCAR - CRIAR - CUIDAR, a gente pode dizer que o seu bebê vivencia oportunidades reais pra atingir o pleno desenvolvimento. Pra visualizar melhor o que a gente tá dizendo, pensa assim: pra uma criança ser feliz, basta que ela tome banho todos os dias? Não, né? Mas higiene é algo essencial pro pleno desenvolvimento do seu bebê. Pra uma criança ser feliz, basta que ela sinta que a mãe a ouve e a compreende? Apesar de a criação ser responsável por impactar emocionalmente o desenvolvimento de uma criança, ter o amor da mãe também não é condição única e suficiente pro pleno desenvolvimento do seu bebê. Pra uma criança ser feliz, ela precisa estar saudável e cuidada, receber uma criação afetuosa e, além disso, aprender a ser independente, a confiar nela mesma, a ser e sentir inteligente e capaz. Opa! Perce que agora a gente já começa a se aproximar das condições necessárias e suficientes pro ser humano ter uma vida de mais bem-estar? Pois bem: o seu papel como mãe ou pai vai além da sua função de cuidar e criar um bebê. Você precisa EDUCÁ-LO pra vida. Um dos papéis mais importantes da família é o de ENSINAR - de forma intencional - essas ferramentas de vida. Dá uma olhada no quadro abaixo, pra você visualizar melhor sobre o quê estamos falando:



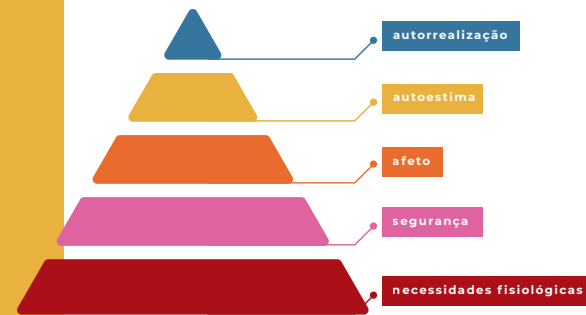
a gente sempre gosta de lembrar: educar, criar e cuidar são 3 funções diferentes que fazem parte do dever de toda família. Se você olhar pras Pirâmides aqui do lado, vai entender o que significa cada uma dessas 3 coisas:

EDUCAR é ensinar habilidades essenciais que vão ajudar seu filho(a) a viver uma vida mais completa, saudável e feliz. Educar engloba todo o resto das tarefas de criação e cuidados.

CRIAR tem relação com o modo como você vai conduzir o relacionamento com o seu filho(a): sua família é mais permissiva? mais autoritativa? Existem famílias que são até negligentes ou autoritárias. O “criar bem” também inclui o atendimento dos estágios prévios de necessidades fisiológicas e segurança.

CUIDAR é oferecer os mínimos cuidados básicos à saúde física e mental do seu filho(a).

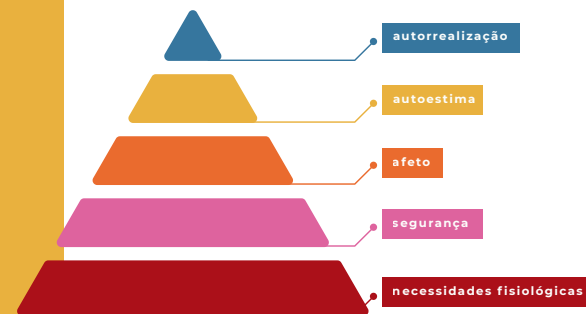
quer entender melhor a Pirâmide da Infância Próspera?
Na próxima página, você a encontra inteirinha!



educar



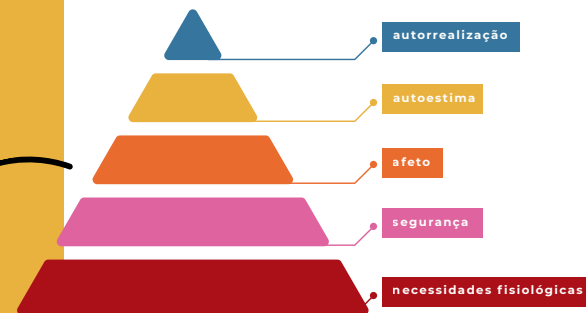
≠



criar



≠

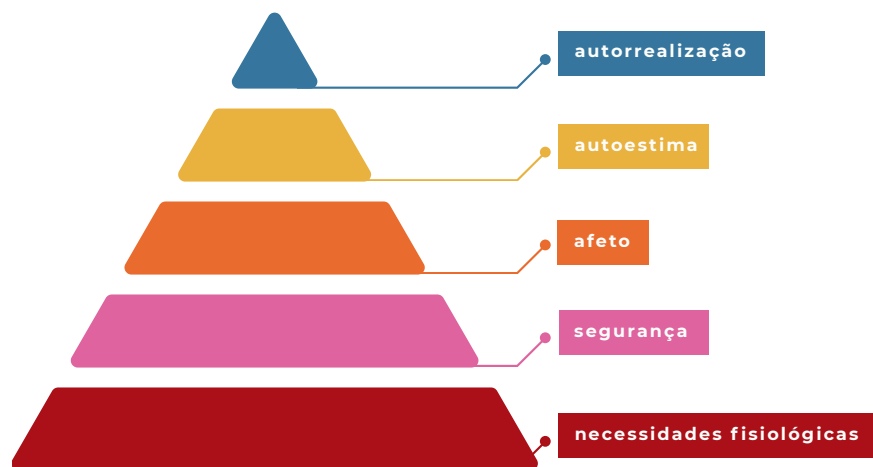


cuidar



PIRÂMIDE DA INFÂNCIA PRÓSPERA

mostra as necessidades da primeira infância



estes são os
blocos de
condições da
infância
integral

- prevenção de acidentes domésticos
- proteção contra abusos, negligência e violências física, moral e emocional
- segurança online

- sentimento de pertencimento à família
- estabilidade emocional do cuidador
- comunicação aberta
- acolhimento

- comer
- dormir
- higiene da criança
- higiene da casa
- contato com a luz do sol
- contato com a natureza

- ser capaz (saber fazer)
- se sentir capaz (sentimento de merecimento e autoestima)
- exercitar e construir autonomia

- adquirir habilidades essenciais pra vida
- treinar otimismo, persistência e inteligência
- incentivar a plena realização do eu: busca por sonhos e desejos de ser feliz

veja ao lado se sua maternidade já dá todas as condições pro seu filho(a) se desenvolver de forma plena (ou se tá faltando alguma coisa)!

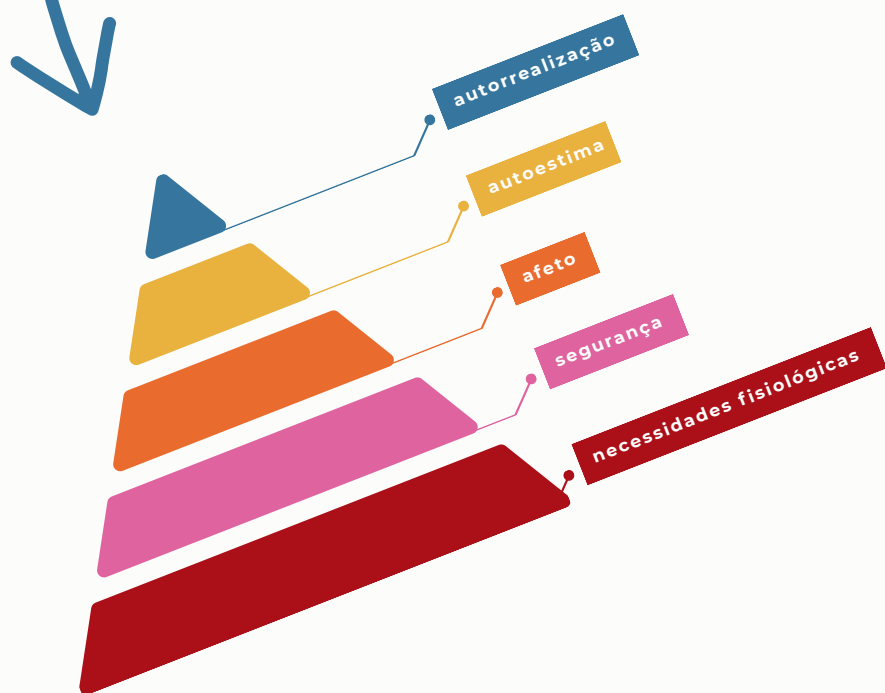


E porque a gente tá dizendo tudo isso? Pra mostrar que, quando as famílias não ensinam habilidades essenciais pros seus filho(a)s, elas pisam na bola bem aqui, no topo da Pirâmide, nesta partezinha azul.

Você vai pensar: “XIII. ACHO que tô pisando na bola bem aí. Mas me diga o que eu faço pra resolver”. Bora!

Olha só: pra oferecer uma educação mais intencional e consciente pro seu bebê, você precisa parar de contar com a sorte e começar a ENSINAR. E a maneira mais eficaz de ensinar habilidades essenciais pro seu filho(a) é introduzindo lições e ensinamentos importantes na rotina de vocês.

“AIIII JESUISEEE...como eu vou ensinar essas HABILIDADES ESSENCIAIS pra ele? Sei lá o que é isso”! Calma. Você vai sentir uma virada de chave na consciência da sua maternidade quando passar por estes 3 passos - um de cada vez:



✓ Conhecer quais são exatamente as 31 habilidades importantes pra criança se desenvolver plenamente dos 0-6 anos. Pra isso, consulte o Fichário de Desenvolvimento da Jabuti LêLê: 1 ano, clicando **Aqui.**

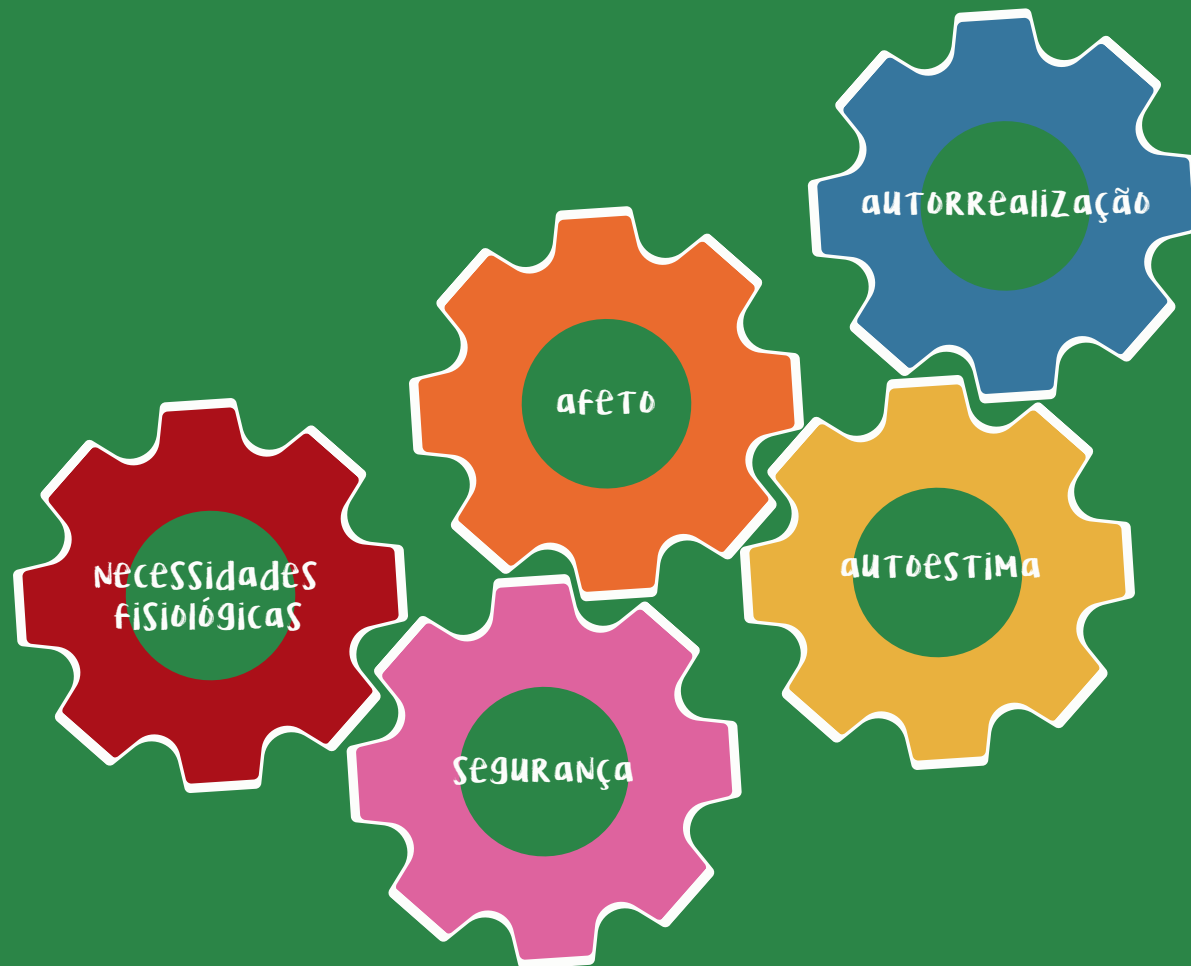
✓ Identificar aquelas habilidades nas quais seu filhote precisa de uma ajudinha sua.

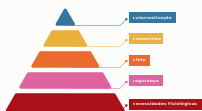
✓ Selecionar e oferecer brincadeiras e interações que ensinem e reforcem essas habilidades durante a rotina - de forma intencional. E é aí que entram as poderosas Rotinas Afetivas Intencionais, que vão te ajudar a pegar todos os ingredientes do cuidar-criar-educar e misturar numa massa *top*, lisa e homogênea (eu adoro analogias culinárias). Neste ponto, você vai sentir que tá mandando muito bem como mãe. Sabe por que? Porque você vai ter a confiança que só tem quem sabe o que tá fazendo!

ROTINAS AFETIVAS INTENCIONAIS

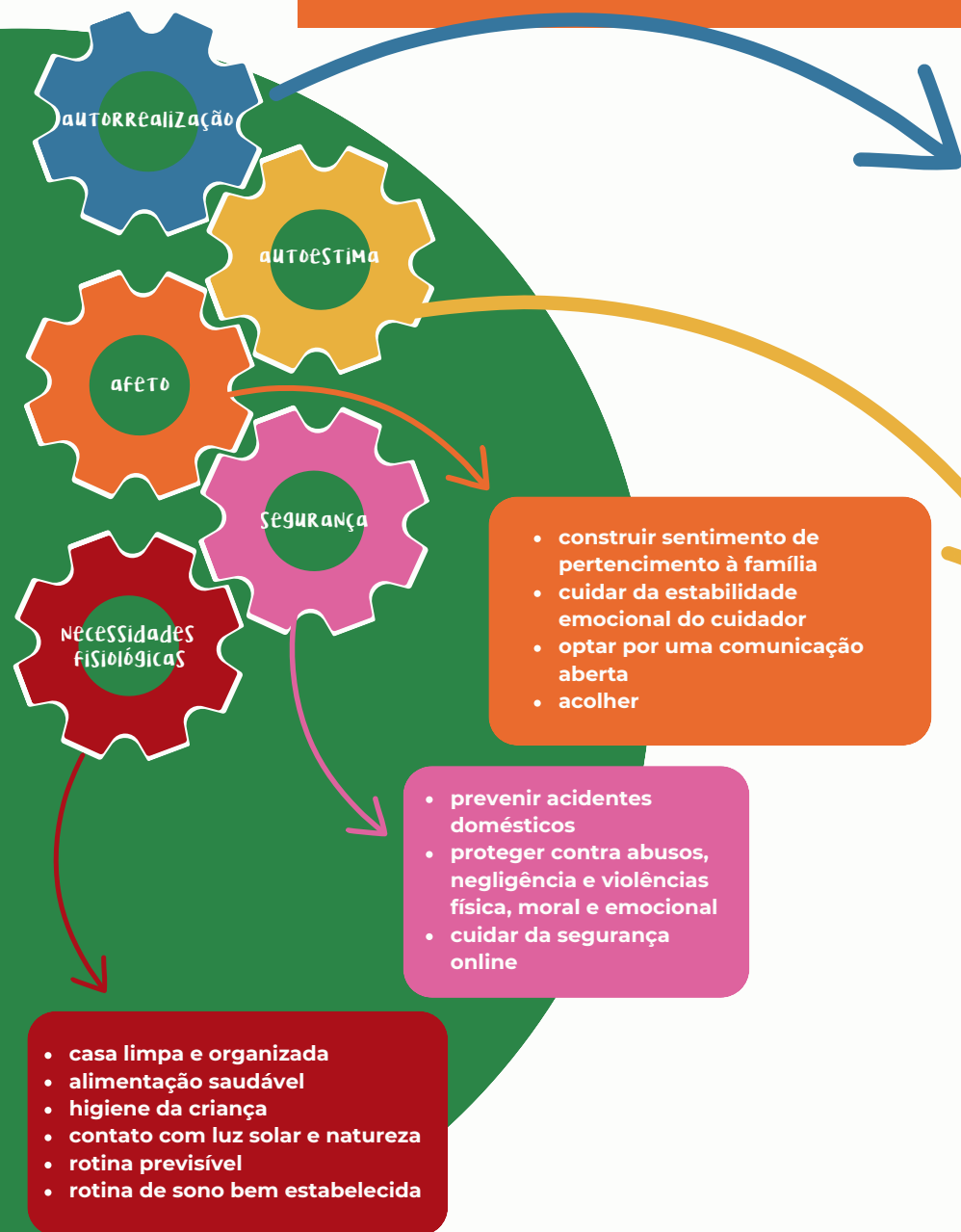
o que são?

São 5 engrenagens funcionando de forma orquestrada e dinâmica, criando um dia a dia que é terreno fértil pro desenvolvimento pleno do seu filho(a). E estas são as engrenagens (condições) que precisam fazer parte da rotina da sua casa (veja que nada mais são do que os degraus da Pirâmide, postos em funcionamento):





COMO PÔR AS ENGRENAGENS PRA FUNCIONAR?



Conhecer cada uma das 31 habilidades psicomotoras, socioemocionais, cognitivas e sensoriais essenciais pro pleno desenvolvimento dos 0-6 anos de vida, escolher as ferramentas eficazes pro ensino de cada uma dessas habilidades e selecionar os estímulos adequados conforme cada estágio do desenvolvimento. Assim, sua criança vai:

- adquirir habilidades essenciais pra vida
- treinar otimismo, persistência e inteligência
- incentivar a plena realização do eu: busca por sonhos e desejo de ser feliz

Indicações de leitura:

- Fichários de Desenvolvimento da Jabuti LêLê
- *What's goin on in there?* (Lise Eliot)
- O Segredo da Infância (Maria Montessori)
- O Cérebro da Criança (Daniel Siegel)
- Dê-me Tempo (Emmi Pikler)

Entender e escolher entre estilos parentais mais permissivos ou autoritativos (autoritários e negligentes nunca!) pra ajudar a criança a:

- ser capaz (saber fazer e sentimento de autoconfiança)
- se sentir capaz (sentimentos de merecimento e autoestima)
- exercitar e construir autonomia

Indicações de leitura pra estilos parentais mais autoritativos e famílias que gostam da ideia de uma educação que ensine a importância de regras e limites:

- A Criança Otimista (Martin Seligman)
- Disciplina Positiva (Jane Nelsen)
- Parentalidade Consciente (Daniel Siegel)

Indicações de leitura pra estilos parentais mais permissivos:

- Criação Neurocompatível (Márcia Tosin)
- A Geração Ansiosa (Jonathan Haidt)

OBS.: antes de optar por um estilo parental, pesquise os impactos EMOCIONAIS futuros dessa escolha.

A Jabuti já publicou sobre isso.

Acompanhe nossas redes sociais!

MAS CHEGA DE BLÁBLÁBLÁ E BORA PÔR A MÃO NA MASSA?

Na teoria, você vai atuar em uma pequena partizinha do topo da Pirâmide da Infância Próspera, ajudando seu filho(a) a exercitar aquilo que chamamos de “habilidades essenciais”. Na prática, você vai convidar seu bebê a começar a conhecer, intencionalmente, 2 das 13 habilidades socioemocionais: persistência e autoconfiança. Ao exercitá-las, seu objetivo é o de ajudá-lo a construir autonomia e independência.

Como aplicar o calendário?

28 dias, 28 microatividades, 28 pequenas conquistas diárias.

A cada dia, é só escolher um momento da rotina pra propor uma experiência de independência. E o mais importante, aqui vão os 4 passos pra você ensinar o seu bebê a persistir até conseguir:

- mostre ao bebê como se faz a tarefa e, em seguida, convide-o a imitar vocês. Caso necessáriol, repita a tarefa até que o bebê consiga imitá-la;
- deixe o bebê tentar, tentar e tentar quantas vezes quiser, mas não o pressione caso não consiga;
- oferte o reforço positivo correto: ao invés de elogiar o RESULTADO, elogie o PROCESSO. Ou seja: sempre que o bebê conseguir ou tentar, parabeneze-o pelo ESFORÇO e pela TENTATIVA. Ex.: “Isso! Você tentou até conseguir pentear o cabelo! Muito bem”. E por que isso? Grandes especialistas como Martin Seligman constataram que o incentivo ao esforço durante o processo é mais importante do que só parabenizar a conquista em si. Elogios vazios podem até trabalhar autoestima, mas não exercitam a autoconfiança (que são coisas bem diferentes). Com isso, seu bebê entende que a tentativa e a persistência fazem parte do processo de aprendizagem de novas tarefas. E, cá entre nós, a persistência será uma habilidade fundamental pro futuro do seu filho(a) na escola - e na vida adulta;
- repita os novos hábitos aprendidos por, pelo menos, 6 meses. É o período que os especialistas dizem que o cérebro demora pra absorver e praticar, com naturalidade, um novo comportamento.

SEMANA 1 – CONSTRUINDO A BASE DA AUTONOMIA: REPERTÓRIOS MOTORES PRO SABER-FAZER

dia 1

brinque de esconder 1 objeto e convide o bebê a achá-lo

dia 2

ofereça blocos e potinhos pra empilhar e derrubar

dia 3

durante o banho, ofereça potes de diferentes tamanhos pra brincar de transposição de líquidos

dia 4

incentive o bebê a organizar objetos dentro de uma gaveta com divisórias

dia 5

estique papel pardo no chão e dê um giz quadrado nas mãos do bebê. Convide-o a desenhar e, depois, enrolar o papel

dia 6

mostre ao bebê como tampar panelas da cozinha

dia 7

ofereça um paninho pro bebê limpar a mesa ou o chão após a alimentação

SEMANA 2 – CONSTRUINDO a base da AUTONOMIA: EXPLORANDO a CASA PRA SE SENTIR CONFIANTE

dia 1

deixe o bebê
abrir gavetas
e manipular
objetos

dia 2

ofereça um
alimento
macio pro
bebê
manipular
enquanto
você prepara
a refeição
dele

dia 3

convide o
bebê a
cozinhar com
você, ainda
que ele se
suje

dia 4

espalhe
alguns
paninhos pela
sala e
incentive o
bebê a pegá-
los e guardá-
los numa
caixa

dia 5

brinque de
colocar e
retirar
objetos da
cozinha de
dentro de
uma caixa de
papelão

dia 6

posicione o
bebê em
frente a um
espelho e
deixe-o
interagir.
Pergunte
“quem é este
bebê?”

dia 7

convide o
bebê a subir e
descer de
almofadas
colocadas no
chão da sala.
Monte um
mini circuito
motor

SEMANA 3 – EXERCITANDO AUTONOMIA: PRIMEIRAS DECISÕES

dia 1

segure dois brinquedos e pergunte ao bebê qual ele vai querer

dia 2

coloque duas músicas e pergunte ao bebê de qual ele gostou mais

dia 3

mostre duas camisetas e pergunte qual deseja vestir

dia 4

no lanche, ofereça duas bananas: uma cortada em rodela e outra com casca. Pergunte qual o bebê quer

dia 5

convide o bebê a tirar a meia sozinho (ainda que com alguma ajuda)

dia 6

estímule o bebê a escolher um brinquedo pra guardar antes de buscar outro pra brincar

dia 7

pergunte se o bebê quer “vestir uma pulseira” assim como você. Entregue um laço de cabelo ao bebê e convide-o a colocá-lo no próprio pulso sozinho. Demonstre antes

SEMANA 4 – EXERCITANDO AUTONOMIA: CUIDANDO DO CORPO E DA CASA

dia 1

tenha conjuntinhos de vassoura, rodo e pá infantis. Se possível, adquira a chamada “torre de aprendizagem” e crie uma rotina de atividades na cozinha ao lado do bebê

dia 2

deixe segurar a escova de dentes e peça pro bebê imitar seus movimentos (escove direito você depois... 🤪)

dia 3

peça ajuda pra colocar o braço dentro da manga da blusa

dia 4

convide o bebê a puxar o zíper junto com você

dia 5

estímule-o a vestir o babador ou a tirá-lo por conta própria

dia 6

convide o bebê a lavar as mãos por conta própria

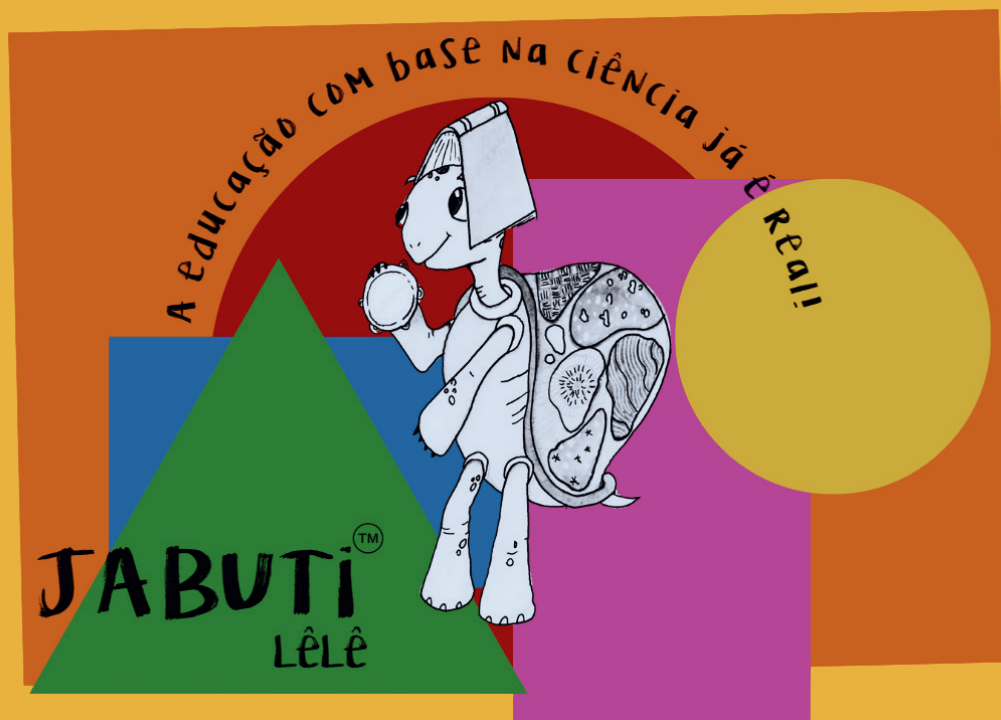
dia 7

ofereça um paninho pro bebê limpar a boca quando se sujar durante as refeições

CONCLUSÃO

A transmissão de lições importantes pra vida - através do ensino de habilidades essenciais - não é sinônimo de adiantar etapas nem de hiperestimular o bebê. Você não precisa (nem deve) ofertar uma rotina pesada de aprendizados e atividades educativas que desrespeitem as características do próprio estágio de desenvolvimento dele. Educar de forma plena é saber usar a intencionalidade pra educar respeitando os estágios cognitivo, motor, sensorial e socioemocional do bebê; saber escolher e aplicar as ferramentas mais eficazes pra ajudá-lo a aprender novas tarefas e habilidades; e transformar os próprios atos da rotina em oportunidades de desenvolvimento, enriquecendo as interações adulto-criança. Educar de forma plena é aprender a selecionar e ofertar os estímulos adequados pra cada etapa do desenvolvimento da primeira infância. Crie suas próprias Rotinas Afetivas Intencionais e ofereça os estímulos certos pra cada estágio do seu bebê. **NÃO TENHA MEDO DE FAZER ACONTECER, MAMÃE!**





Espero que este CALENDÁRIO
tenha trazido coisas novas pra você!

Com carinho, Mari Bleker

Fontes científicas deste material:

Deci & Ryan, Self-Determination Theory; Bindman et al., 2015. Exploração manual eficiente: bebês que exploram objetos de formas variadas nos primeiros meses apresentam melhor vocabulário e QI aos 3 anos.

Needham, Wiesen, & Libertus, 2014 (PMC5991261). Movimento e socialização: ao começar a andar, os bebês passam a buscar ativamente o cuidador com brinquedos, iniciando mais interações sociais significativas.

Karasik et al., 2011 (PMC6702414). Brincadeiras de “esconde-achou” e imitação estimulam memória de trabalho e turnos sociais, que são precursores diretos da linguagem.

Harvard Center on the Developing Child – Serve & Return framework.