

# checklist da ROTINA AFETIVA INTENCIONAL: bebês 0-3 MESES

AQUI VAI NOSSA DICA PRA VOCÊ QUE É GESTANTE E MÃE (OU PAI) DE RECÉM NASCIDO: LEIA A INTRO ATÉ O FINAL ANTES DE OLHAR PRA *CHECKLIST*. É a intro que vai te ajudar a enxergar a maternidade sob uma nova óptica. Você vai gastar só 1 minutinho pra ler - e vai me agradecer depois.

Depois da intro, você vai encontrar sua *checklist* mara, feita com base na ciência do desenvolvimento e pensada pro seu recém-nascido.

E anota aí: criar e implementar Rotinas Afetivas Intencionais é a forma mais rápida e fácil de você aplicar as descobertas da ciência do desenvolvimento pra ajudar seu bebê a se desenvolver mais e melhor no dia a dia aí na sua casa!



Vamos começar pelo...começo.

## INTRO

A partir do final da década de 1980, milhares de estudos científicos sobre desenvolvimento humano começaram a ser publicados nos E.U.A. e na Europa. Ao longo das 2 décadas seguintes, a infância ganhou protagonismo dentro das universidades e dos centros de pesquisa ao redor do mundo; até que esse movimento pulou os muros da ciência e chegou às nossas casas. Não é à toa que, há 30 anos, estamos vivendo a “febre da parentalidade”, uma tendência comportamental que faz pais e mães das gerações *Millennial* e *Z* embarcarem na busca por uma suposta “criação ideal” dos seus filhotes (e eu me incluo aí nesse pacotão de mães)!



Aliás, por falar em criação ideal, aqui vai um alerta pra você que é gestante e mãe de um RN. Antes de começar errado e ter de percorrer um caminho IMENSO pra se recuperar dos tropicões, eu quero te falar sobre um fenômeno que vai atrapalhar sua vida (se é que já não atrapalhou): a busca de informações em redes sociais sobre a criação do seu filho(a). Eu APOSTO que uma das coisas que você mais encontra na *internet* hoje são gurus parentais se dizendo donos da “melhor”, “definitiva” ou “única forma correta” de criar filhos. Mas eu preciso te desapontar e dizer uma coisa: não existe “o” jeito certo de educar. E, caso você já esteja pensando em replicar tim-tim por tim-tim de tudo o que leu em algum livro sobre disciplina positiva, criação neurocompatível, ou que ouviu de algum profissional de Instagram etc etc etc...você vai perceber que, vira e mexe, vai dar ruim. Mas vai dar um ruim REAL! E sabe por que? Porque a vida tem situações dinâmicas; e cada criança é única e precisa de direcionamentos compatíveis com as suas PRÓPRIAS características de personalidade. Eu sei que dizer isso parece chavão, mas a verdade é que, ainda hoje, a maior dificuldade das famílias ainda é a de se dar conta do que é a essência do educar: o que serve pra uma criança pode não servir pra outra; e o que serve pra uma criança pode deixar de servir pra ela própria no estágio seguinte do desenvolvimento. Então, pra eu não me alongar demais nesta nossa introdução, o que eu te peço é: mantenha-se ATENTA à sua criança e certifique-se de que você está olhando pro funcionamento do TODO do processo de desenvolvimento do seu filho(a). Foca no que é essencial. **Pra conhecer quais são as habilidades essenciais pra você ajudar seu RN a se desenvolver mais e melhor, é só consultar o Fichário de Desenvolvimento da Jabuti LêLê, clicando**

Aqui.



# checklist das ROTINAS AFETIVAS INTENCIONAIS PARA O SEU RECÉM-NASCIDO

✓ dê um check se você está...

mantendo uma casa sem brigas constantes. Seu RN já interpreta tons de voz alterados e absorve o stress da casa

não confundindo os atos de:  
**CUIDADO** (ex.: trocar a fralda; dar banho);  
**CRIAÇÃO** (ex.: escolher entre ser uma família mais permissiva ou autoritativa); e  
**EDUCAÇÃO** (ensinar habilidades importantes pra vida toda)

Pra você implementar Rotinas Afetivas Intencionais, é só organizar os dias do seu bebê, garantindo que ele vivencie estas 5 coisas:

✓ **INTERAÇÕES DE CUIDADO AFETUOSAS**

✓ **ROTINAS DE DIA-NOITE BEM DELIMITADAS**



✓ **MOMENTOS DE BRINCAR QUE OFERTEM ESTÍMULOS INTENCIONAIS PRA APRENDIZADO DE HABILIDADES ESSENCIAIS**



✓ **MOMENTOS DE ÓCIO**



✓ **PASSEIOS DIÁRIOS A LUGARES CALMOS E/OU ARBORIZADOS**



aproveitando os atos de **CUIDADO** do bebê pra **EDUCÁ-LO**. Ex.: enquanto troca fralda, massageie as partes do corpo e as nomeie

buscando por pessoas atenciosas, ouvintes e carinhosas, se precisar deixar seu bebê com cuidadores ou creches

mantendo uma casa limpa, arrumada, com ambientes tranquilos e sem aparelhos de som ou TV ligados o dia todo



lembrando que:  
educação é o  
resultado das  
interações  
constantes entre a  
carga genética  
e as experiências  
vivas

lembrando que:  
estímulos nada  
mais são do que  
experiências que o  
seu bebê vai viver.  
Selecione-os com  
consciência e  
intenção

incluindo atividades  
de movimento e  
balanço suave na  
rotina. Estímulos  
vestibulares ajudam  
o bebê a ficar mais  
atento e receptivo  
para os  
aprendizados

90% de toda a arquitetura  
cerebral do seu filho(a) será  
formada até os 6 anos de idade.  
Se você tiver de escolher um  
momento da vida pra investir em  
educação, a hora é agora.  
Ensine habilidades essenciais  
desde o nascimento. Cada  
estágio precisa receber os  
estímulos certos. É assim que  
você vai evitar o famoso  
*use it or lose it* das janelas de  
desenvolvimento!

lembrando que:  
a educação depende  
da **QUALIDADE** e da  
**QUANTIDADE** das  
interações do seu bebê  
com: mãe, pai, avós,  
irmãos, babás,  
cuidadores e outras  
crianças

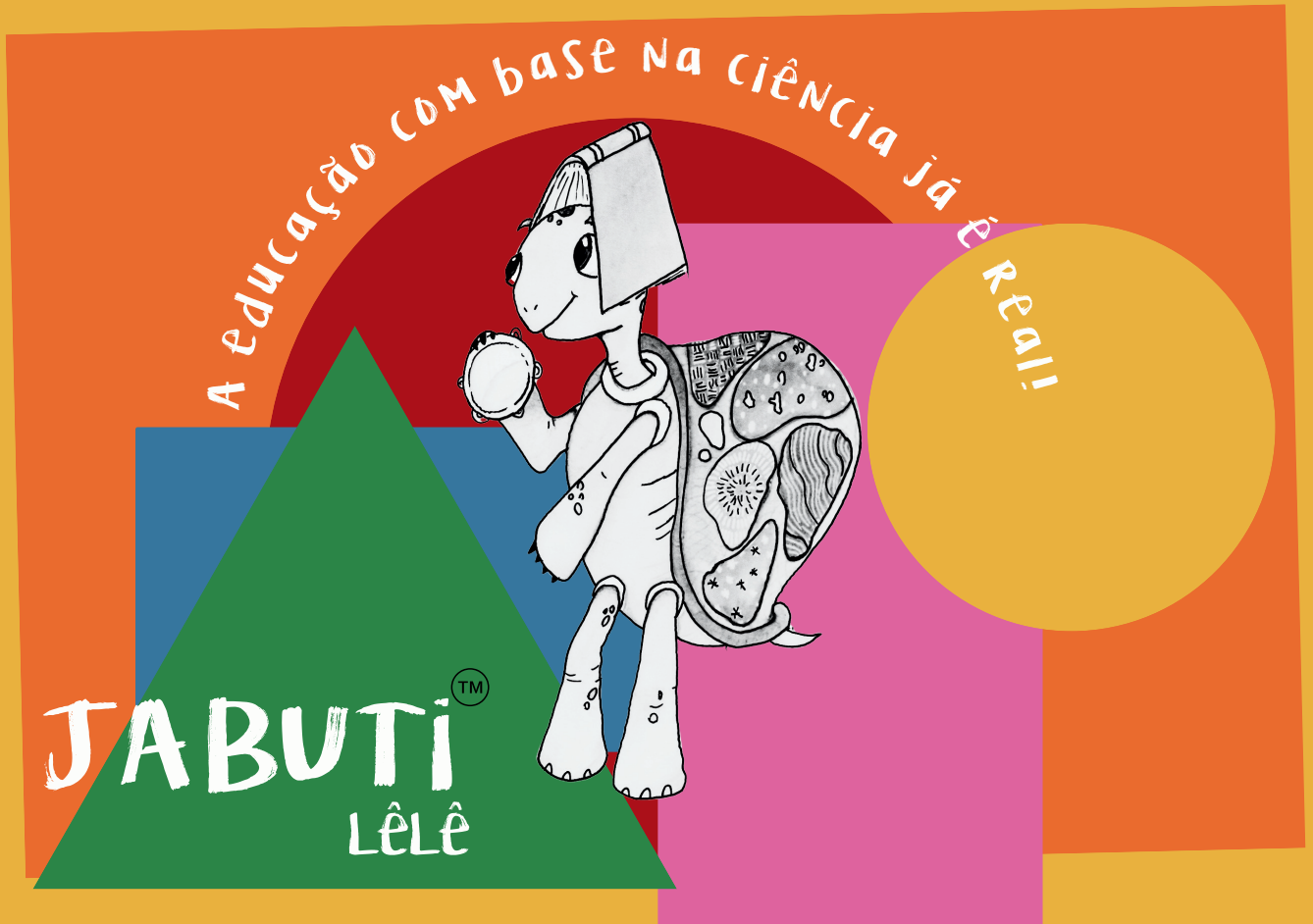
implementando  
uma rotina  
com atos de **CUIDADO**  
e **BRINCADEIRAS**  
**EDUCATIVAS** que se  
repeitam numa **SEQUÊNCIA**  
exatamente igual todo  
santo dia. Bebês precisam  
de previsibilidade pra  
terem confiança (de  
explorarem o mundo)

lembrando que:  
o ensino de habilidades  
essenciais envolve estímulos  
corretos em 4 áreas: sensorial,  
psicomotora, cognitiva e  
socioemocional. **CONHECÊ-LOS**  
e ajudar seu bebê a **EXERCITÁ-LOS**  
é a sua função hoje (a  
escola não vai ensiná-los mais  
tarde). É assim que você evita  
uma formação tipo  
“queijo suíço”



**ATENÇÃO.** Todas as informações deste *checklist* têm base científica em estudos da ciência do desenvolvimento. O desenvolvimento do seu bebê é coisa séria - e aqui na Jabuti a gente sabe disso! Com carinho, Mari Bleker





Espero que este GUIA tenha  
trazido coisas novas pra você!

Com carinho, Mari Bleker