

Movimento: Dez Conselhos

Dez coisas que pode fazer em Casa para Apoiar o Desenvolvimento do Movimento do seu filho(a)

10

- 1** Desde o início deve providenciar uma cama ou colchão e colocar no chão para permitir o livre movimento do bebé num quarto preparado com as normais regras de segurança aplicadas.
- 2** Um tapete para o movimento oferece ao bebé a oportunidade de fortalecer a parte superior do seu corpo. Coloque um espelho na parede à altura da criança do lado da cama ou do tapete de movimento. Ao ver movimentar-se, a criança esforçar-se-á por manter-se direita o que permitirá o fortalecimento dos músculos do pescoço.
- 3** Pendure objetos móveis sobre a cabeça do bebé mas fora do seu alcance para a parte estética e a prática da concentração em objetos que se movimentam. Uns meses depois, encorajar a chegada e o toque ao objeto pendurando um objeto já ao seu alcance. Observe a criança a tentar alcançá-lo e a explorar o novo achado.
- 4** Escolha roupa que permita o máximo de movimento possível como calças ou calções com elásticos na cintura, meias quentes e tecidos leves. O desejo de fortalecer o seu corpo e melhorar a sua coordenação motora é dificultada por roupas que lhe impossibilitem mover-se.
- 5** Providencie razões para que a criança se mova. Cativando-a com objetos de longo alcance são uma ótima razão para praticar a flexibilidade, o gatinhar e o andar. Bolas de malha ou pano rolam devagar o que permite um «agarrar» mais fácil convidando a alta concentração. Assim que o bebé começa a ganhar coordenação, ofereça bolas que se movam mais rápido.
- 6** Evite equipamentos que limita o movimento do bebé. Andarilhos ou cavalgáveis restringem o movimento. Estes utensílios convidam o bebé a sentar-se, andar, saltar ou gatinhar antes deles terem desenvolvido a motricidade certa para o fazer.
- 7** Crie um espaço aberto e ordene o espaço para que o possa explorar quando começar a gatinhar, a sentar-se sozinho ou a andar. Prenda uma barra de madeira (5 cm de diâmetro) para que a criança se agarre e potencie a sua força e estabilidade ao pendurar-se nela.
- 8** Encontre um lugar onde ela possa praticar a escalada se não existirem escadas. Ensine-o a gatinhar descendo uns degraus.
- 9** Encontre um lugar que providencie um grande espaço para o movimento: jardim, ginásios públicos, parques etc. Ofereça também objetos grandes e pesados para que a criança caminhe e se movimente com eles.
- 10** Utilize o carrinho de criança com moderação. Tome tempo para permitir ao seu filho (a) de andar já que ele é capaz de andar grandes distâncias quando não tem pressa.

