

# Seu bebê aos 2 meses

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A maneira como seu bebê brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos do desenvolvimento que seu bebê atingiu aos 2 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu bebê alcançou e o que esperar a seguir.



## O que a maioria dos bebês faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Acalma-se quando falam com ele ou quando o pegam no colo
- ☐ Olha para o seu rosto
- ☐ Parece feliz em ver você quando caminha até ele
- ☐ Sorri quando você fala ou sorri para ele

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Faz outros sons além de chorar
- ☐ Reage a sons altos

### Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Observa conforme você se move
- ☐ Olha para um brinquedo por vários segundos

### Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Mantém a cabeça erguida quando está de bruços
- ☐ Move os dois braços e as duas pernas
- ☐ Abre as mãos brevemente

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece melhor o seu bebê.** Não espere. Se o seu bebê não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve, ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu bebê; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu bebê pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em **cdc.gov/FindEI**.

Para saber mais sobre como ajudar seu bebê, acesse **cdc.gov/Concerned**.

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu bebê a aprender e crescer

Como o primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu bebê se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu bebê.



- Responda positivamente ao seu bebê. Mostre animação, sorria e fale com ele quando ele fizer sons. Isso o ensina a se revezar, “falando” em turnos na conversa.
- Converse, leia e cante para seu bebê para ajudá-lo a desenvolver e entender a linguagem.
- Passe algum tempo abraçando e segurando seu bebê. Isso o ajudará a se sentir seguro e cuidado. Você não vai mimar demais o seu bebê segurando ou respondendo a ele.
- Ser sensível ao seu bebê o ajuda a aprender e crescer. Limitar o tempo de tela quando você está com seu bebê ajuda você a ser responsivo.
- Cuide-se. Ser pai/mãe pode ser um trabalho árduo! É mais fácil aproveitar seu novo bebê quando você se sente bem.
- Aprenda a perceber e responder aos sinais do seu bebê para saber o que ele está sentindo e precisa. Você vai se sentir bem e seu bebê vai se sentir seguro e amado. Por exemplo, ele está tentando “brincar” com você fazendo sons e olhando para você ou está virando a cabeça, bocejando ou ficando agitado porque precisa de uma pausa?
- Deite seu bebê de bruços quando ele estiver acordado e coloque brinquedos na altura dos olhos na frente dele. Isso o ajudará a praticar levantar a cabeça. Não deixe seu bebê sozinho. Se ele parecer sonolento, coloque-o de costas em uma área segura para dormir (colchão firme sem cobertores, travesseiros, almofadas ou brinquedos).
- Dê somente leite materno ou leite em pó ao seu bebê. Os bebês não estão prontos para outros alimentos, água ou outras bebidas por volta dos primeiros 6 meses de vida.
- Saiba quando seu bebê está com fome procurando por sinais. Fique atento aos sinais de fome, como colocar as mãos na boca, virar a cabeça em direção ao peito/mamadeira ou estalar/lamber os lábios.
- Procure por sinais de que seu bebê está saciado, como fechar a boca ou virar a cabeça para longe do seio/mamadeira. Se o seu bebê não estiver com fome, não há problema em parar de se alimentar.
- Não sacuda seu bebê nem permita que outra pessoa faça isso – nunca! Você pode danificar seu cérebro ou até mesmo causar sua morte. Coloque seu bebê em um lugar seguro e vá embora se você ficar aborrecido quando ele estiver chorando. Verifique-o a cada 5 a 10 minutos. O choro do bebê é geralmente pior nos primeiros meses de vida, mas depois melhora!
- Tenha rotinas para dormir e se alimentar. Isso ajudará seu bebê a começar a aprender o que esperar.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**

# Seu bebê aos 4 meses

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A maneira como seu bebê brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos do desenvolvimento que seu bebê atingiu aos 4 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu bebê alcançou e o que esperar a seguir.

## O que a maioria dos bebês faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Sorri sozinho para chamar sua atenção
- ☐ Dá risadinhas (ainda não é uma risada completa) quando você tenta fazê-lo rir
- ☐ Olha para você, se move ou faz sons para chamar ou manter sua atenção

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Faz sons como “uuh”, “aah” (balbuciando)
- ☐ Faz sons de volta quando você fala com ele
- ☐ Vira a cabeça em direção ao som da sua voz

### Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Quando está com fome, abre a boca quando vê o peito ou a mamadeira
- ☐ Olha para as mãos com interesse

### Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Mantém a cabeça firme sem apoio quando você a segura
- ☐ Segura um brinquedo quando você o coloca na mão
- ☐ Usa o braço para balançar em direção a brinquedos
- ☐ Leva as mãos à boca
- ☐ Empurra para cima nos cotovelos/antebraços quando está de bruços

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece melhor o seu bebê.** Não espere. Se o seu bebê não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve, ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu bebê; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu bebê pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em **cdc.gov/FindEI**.

Para saber mais sobre como ajudar seu bebê, acesse **cdc.gov/Concerned**.

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu bebê a aprender e crescer

Como o primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu bebê se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu bebê.



- Responda positivamente ao seu bebê. Mostre animação, sorria e fale com ele quando ele fizer sons. Isso o ensina a se revezar, “falando” em turnos na conversa.
- Ofereça oportunidades seguras para seu bebê pegar brinquedos, chutar brinquedos e explorar o que está ao seu redor. Por exemplo, coloque-o em um cobertor com brinquedos seguros.
- Permita que seu bebê coloque coisas seguras na boca para explorá-las. É assim que os bebês aprendem. Por exemplo, deixe-o ver, ouvir e tocar coisas que não sejam afiadas, quentes ou pequenas o suficiente para engasgar.
- Converse, leia e cante para seu bebê. Isso a ajudará a aprender a falar e entender as palavras mais tarde.
- Limite o tempo de tela (TV, telefones, tablets etc.) para videochamadas com seus entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. Os bebês aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Dê somente leite materno ou leite em pó ao seu bebê. Os bebês não estão prontos para outros alimentos, água ou outras bebidas por volta dos primeiros 6 meses de vida.
- Dê ao seu bebê brinquedos seguros para brincar que sejam fáceis de segurar, como chocalhos ou livros de pano com fotos coloridas para a idade dele.
- Deixe seu bebê ter tempo para se movimentar e interagir com pessoas e objetos ao longo do dia. Tente não manter seu bebê em balanços, carrinhos ou cadeirinhas por muito tempo.
- Estabeleça rotinas estáveis para dormir e se alimentar.
- Deite seu bebê de costas e mostre a ele um brinquedo colorido. Mova o brinquedo lentamente da esquerda para a direita e para cima e para baixo para ver se ele observa como o brinquedo se move.
- Cante e converse com seu bebê enquanto o ajuda a “se exercitar” (mover o corpo) por alguns minutos. Articule e mova gentilmente seus braços e pernas para cima e para baixo.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**



# Seu bebê aos 6 meses

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A maneira como seu bebê brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos que seu bebê atingiu aos 6 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu bebê alcançou e o que esperar a seguir.



## O que a maioria dos bebês faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Conhece pessoas familiares
- ☐ Gosta de se olhar no espelho
- ☐ Ri

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Se reveza fazendo sons com você
- ☐ Faz “bolhinhas” (coloca a língua para fora e sopra)
- ☐ Faz barulhos estridentes

### Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Coloca as coisas na boca para explorá-las
- ☐ Se estica para pegar um brinquedo que ele quer
- ☐ Fecha os lábios para mostrar que não quer mais comida

### Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Rola de bruços para deitado de costas
- ☐ Empurra com os braços retos quando está de bruços
- ☐ Apoia-se nas mãos para se apoiar quando está sentado

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece melhor o seu bebê.** Não espere. Se o seu bebê não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve, ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu bebê; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu bebê pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para saber mais sobre como ajudar seu bebê, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu bebê a aprender e crescer

Como o primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu bebê se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu bebê.



- Use a brincadeira “ida e volta” com seu bebê. Quando seu bebê sorri, você sorri; quando ele faz sons, você os imita. Isso o ajuda a aprender a ser social.
- “Leia” para seu bebê todos os dias, olhando fotos coloridas em revistas ou livros e fale sobre elas. Responda quando ele balbuciar e “ler” também. Por exemplo, se ele fizer sons, diga “Sim, esse é o cachorrinho!”
- Aponte coisas novas para o seu bebê e nomeie-as. Por exemplo, ao caminhar, aponte carros, árvores e animais.
- Cante para seu bebê e toque música. Isso ajudará seu cérebro a se desenvolver.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) para videochamadas com seus entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. Os bebês aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Quando seu bebê olhar para algo, aponte para ele e fale sobre isso.
- Coloque seu bebê de bruços ou de costas e coloque os brinquedos fora do alcance. Incentive-o a rolar para alcançar os brinquedos.
- Aprenda a ler o humor do seu bebê. Se ele estiver feliz, continue o que está fazendo. Se ele estiver aborrecido, faça uma pausa e conforte seu bebê.
- Converse com o médico do seu bebê sobre quando iniciar alimentos sólidos e quais alimentos são riscos de asfixia. O leite materno ou leite em pó ainda são a fonte mais importante de “alimento” para o seu bebê.
- Saiba quando seu bebê está com fome ou saciado. Apontar para alimentos, abrir a boca para uma colher ou ficar excitado ao ver comida são sinais de que ele está com fome. Outros, como afastar a comida, fechar a boca ou virar a cabeça para longe da comida, dizem que ele já se alimentou o suficiente.
- Ajude seu bebê a aprender que ele pode se acalmar. Fale suavemente, segure, balance ou cante para ele ou deixe-o chupar os dedos ou uma chupeta. Você pode oferecer um brinquedo favorito ou um bicho de pelúcia enquanto o segura ou embala.
- Segure seu bebê enquanto ele se senta. Deixe-o olhar em volta e dê brinquedos para ele olhar enquanto aprende a se equilibrar.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**

# Seu bebê aos 9 meses\*

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A maneira como seu bebê brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos do desenvolvimento que seu bebê atingiu aos 9 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu bebê alcançou e o que esperar a seguir.

## O que a maioria dos bebês faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Fica tímido, agarrado ou temeroso perto de estranhos
- ☐ Mostra várias expressões faciais, como feliz, triste, irritado e surpreso
- ☐ Olha quando você chama o nome dele
- ☐ Reage quando você sai (olha, estende a mão para você ou chora)
- ☐ Sorri ou ri quando você brinca de esconde-esconde

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Faz sons diferentes como “mamamama” e “babababa”
- ☐ Levanta os braços para ser pego

### Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Procura objetos quando estão fora de vista (como sua colher ou um brinquedo)
- ☐ Bate duas coisas juntas

### Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Fica na posição sentada sozinho
- ☐ Move as coisas de uma mão para a outra mão
- ☐ Usa os dedos para “arrumar” a comida em sua direção
- ☐ Senta-se sem apoio

### \* É hora da triagem de desenvolvimento!

Aos 9 meses, seu bebê deve passar por uma triagem geral de desenvolvimento, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao médico sobre a triagem de desenvolvimento do seu bebê.

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece melhor o seu bebê.** Não espere. Se o seu bebê não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve, ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu bebê; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu bebê pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para saber mais sobre como ajudar seu bebê, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu bebê a aprender e crescer

Como o primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu bebê se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu bebê.



- Repita os sons do seu bebê e diga palavras simples usando esses sons. Por exemplo, se seu bebê disser “bababa”, repita “bababa” e diga “bola”.
- Coloque os brinquedos no chão ou em um tapete um pouco fora do alcance e incentive seu bebê a engatinhar, correr ou rolar para pegá-los. Comemore quando ele os alcançar.
- Ensine seu bebê a acenar “tchau” ou balançar a cabeça para “não”. Por exemplo, acene e diga “tchau” quando estiver saindo. Você também pode ensinar linguagem de sinais simples para ajudar seu bebê a dizer o que ele quer antes que ele possa usar palavras.
- Faça brincadeiras como esconde-esconde. Você pode cobrir sua cabeça com um pano e ver se seu bebê o puxa.
- Brinque com seu bebê, despejando blocos de um recipiente e colocando-os de volta juntos.
- Brinque com seu bebê, como minha vez, sua vez. Tente isso passando um brinquedo de um para o outro.
- “Leia” para seu bebê. “Ler” pode ser falar sobre imagens. Por exemplo, ao olhar para livros ou revistas, nomeie as imagens ao apontar para elas.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) para videochamadas com seus entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. Os bebês aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Saiba mais sobre os riscos de asfixia e alimentos seguros para alimentar seu bebê. Deixe-o praticar, alimentando-se com o uso dos dedos e usando um copo com uma pequena quantidade de água. Sente-se ao lado do seu bebê e aproveite as refeições juntos. Espere derramamentos. Aprender é inesperado e divertido!
- Peça comportamentos que você deseja. Por exemplo, em vez de dizer “não fique em pé”, diga “hora de sentar”.
- Ajude seu bebê a se acostumar com alimentos com diferentes sabores e texturas. Os alimentos podem ser macios, amassados ou picados. Seu bebê pode não gostar de todos os alimentos na primeira tentativa. Dê a ele a chance de experimentar os alimentos de novo e de novo.
- Diga um adeus rápido e alegre em vez de sair de fininho, para que seu bebê saiba que você está indo embora, mesmo que ele chore. Ele aprenderá a se acalmar e o que esperar. Diga para ele “Papai está de volta” quando você voltar, para que ele saiba.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**



# Seu bebê aos 12 meses

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A maneira como seu bebê brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos do desenvolvimento que seu bebê atingiu aos 12 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu bebê alcançou e o que esperar a seguir.



## O que a maioria dos bebês faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Faz brincadeiras com você, como bater palminhas

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Faz “tchau tchau” com as mãos
- ☐ Chama os pais de “mama” ou “papa” ou outro nome especial
- ☐ Entende “não” (pausa brevemente ou para quando você diz isso)

### Marcos Cognitivos

#### (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Coloca algo em um recipiente, como um bloco em um copo
- ☐ Procura coisas que ele vê você esconder, como um brinquedo debaixo de um cobertor

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Puxa para ficar de pé
- ☐ Anda, segurando nos móveis
- ☐ Bebe de um copo sem tampa, enquanto você o segura
- ☐ Pega coisas entre o polegar e o dedo indicador, como pequenos pedaços de comida

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece melhor o seu bebê.** Não espere. Se o seu bebê não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve, ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu bebê; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu bebê pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para saber mais sobre como ajudar seu bebê, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu bebê a aprender e crescer

Como o primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu bebê se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu bebê.



- Ensine ao seu bebê “comportamentos desejados”. Mostre a ele o que fazer e use palavras positivas ou dê abraços e beijos quando ele fizer isso. Por exemplo, se ele puxar o rabo do seu animal de estimação, ensine-o a acariciá-lo gentilmente e abrace seu filho quando ele fizer isso.
- Fale ou cante para seu bebê sobre o que você está fazendo. Por exemplo, “Mamãe está lavando as mãos” ou cante: “É assim que lavamos as mãos”.
- Complete o que seu bebê tentar dizer. Se ele disser “ão”, diga “Sim, um caminhão” ou se ele disser “caminhão”, diga “Sim, é um caminhão grande e azul”.
- Redirecione seu bebê de forma rápida e consistente, dando-lhe um brinquedo ou movendo-o se ele estiver fazendo coisas que você não quer que ele faça. Salve o “não” para comportamentos que são perigosos. Quando você disser “não”, diga com firmeza. Não bata, grite ou dê explicações longas.
- Dê ao seu bebê lugares seguros para explorar. Deixe sua casa segura para bebês. Por exemplo, mova objetos pontiagudos ou quebráveis para fora do alcance. Tranque medicamentos, produtos químicos e produtos de limpeza. Salve o número da Linha de Ajuda para Venenos, 800-222-1222, em todos os telefones.
- Responda com palavras quando seu bebê apontar. Os bebês apontam para pedir coisas. Por exemplo, diga “Você quer o copo? Aqui está o copo. É o seu copo.” Se ele tentar dizer “copo”, comemore sua tentativa.
- Aponte para coisas interessantes que você vê, como um caminhão, ônibus ou animais. Isso ajudará seu bebê a prestar atenção ao que os outros estão “mostrando” a ele ao apontar.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) para videochamadas com seus entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. Os bebês aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Dê ao seu bebê água, leite materno ou leite puro. Você não precisa dar suco ao seu bebê, mas se o fizer, dê 120 ml (4 oz) ou menos por dia de suco 100% de frutas. Não dê ao seu bebê outras bebidas açucaradas, como bebidas de frutas, refrigerantes, bebidas esportivas ou leites aromatizados.
- Ajude seu bebê a se acostumar com alimentos com diferentes sabores e texturas. Os alimentos podem ser macios, amassados ou picados. Seu bebê pode não gostar de todos os alimentos na primeira tentativa. Dê ao seu bebê a chance de experimentar os alimentos repetidamente.
- Dê tempo ao seu bebê para conhecer um novo cuidador. Traga um brinquedo favorito, bicho de pelúcia ou cobertor para ajudar a confortar seu bebê.
- Dê ao seu bebê painéis e frigideiras ou um pequeno instrumento musical como um tambor ou pratos. Incentive seu bebê a fazer barulho.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**

# Seu filho aos 15 meses

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A forma como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos do desenvolvimento que seu filho atingiu aos 15 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.



## O que a maioria das crianças faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Copia outras crianças quando brinca, como tirar brinquedos de um recipiente quando outra criança faz isso
- ☐ Mostra um objeto que ele gosta
- ☐ Bate palmas quando está excitado
- ☐ Abraça um boneco de pelúcia ou outro brinquedo
- ☐ Mostra afeição (abraços, abraços ou beijos)

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Tenta dizer uma ou duas palavras além de “mama” ou “dada”, como “ba” para bola ou “ca” para cachorro
- ☐ Olha para um objeto familiar quando você o nomeia
- ☐ Segue as instruções fornecidas com gestos e palavras. Por exemplo, ele dá um brinquedo quando você estende a mão e diz: “Dê-me o brinquedo”.
- ☐ Aponta para pedir algo ou obter ajuda

### Marcos Cognitivos

#### (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Tenta usar as coisas da maneira certa, como um telefone, um copo ou um livro
- ☐ Empilha pelo menos dois objetos pequenos, como blocos

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Dá alguns passos sozinho
- ☐ Usa os dedos para se alimentar com alguma comida

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece seu filho melhor.** Não espere. Se seu filho não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor seu filho; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu filho pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu filho se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu filho.



- Ajude seu filho a aprender a falar. As primeiras palavras de uma criança não são completas. Repita e adicione ao que ele diz. Ele pode dizer “ba” para bola e você pode dizer “Bola, sim, isso é uma bola”.
- Diga ao seu filho os nomes dos objetos quando ele apontar para eles e espere alguns segundos para ver se ele faz algum som antes de entregá-lo a ele. Se ele fizer um som, reconheça-o e repita o nome do objeto. “Sim! Copo”.
- Encontre maneiras de deixar seu filho ajudar nas atividades cotidianas. Deixe que ele pegue os sapatos para sair, coloque os lanches na sacola para o parque ou coloque as meias na cesta.
- Tenha rotinas estáveis para dormir e se alimentar. Crie uma hora de dormir calma e tranquila para o seu filho. Coloque o pijama, escove os dentes e leia 1 ou 2 livros para ele. Crianças entre 1 e 2 anos de idade precisam de 11 a 14 horas de sono por dia (incluindo sonecas). Tempos de sono consistentes facilitam!
- Mostre ao seu filho coisas diferentes, como um chapéu. Pergunte a ele: “O que você faz com um chapéu? Você coloca na sua cabeça.” Coloque na sua cabeça e depois dê a ele para ver se copia você. Faça isso com outros objetos, como um livro ou um copo.
- Cante músicas com gestos, como “Cai cai balão”. Veja se seu filho tenta fazer algumas das ações.
- Diga o que você acha que seu filho está sentindo (por exemplo, triste, bravo, frustrado, feliz). Use suas palavras, expressões faciais e voz para mostrar o que você acha que ele está sentindo. Por exemplo, diga “Você está frustrado porque não podemos sair, mas você não pode bater. Vamos procurar um jogo para brincar dentro de casa”.
- Espere birras. Elas são normais nessa idade e são mais prováveis se seu filho estiver cansado ou com fome. As birras devem ficar cada vez mais curtas e acontecer menos à medida que ele ficar mais velho. Você pode tentar uma distração, mas não há problema em deixá-lo fazer birra sem fazer nada. Dê-lhe algum tempo para se acalmar e seguir em frente.
- Ensine ao seu filho “comportamentos desejados”. Mostre a ele o que fazer e use palavras positivas ou dê abraços e beijos quando ele fizer isso. Por exemplo, se ele puxar o rabo do seu animal de estimação, ensine-o a acariciá-lo com cuidado. Dê um abraço nele quando ele fizer isso.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) para videochamadas com seus entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. As crianças aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Incentive seu filho a brincar com blocos. Você pode empilhar os blocos e ele pode derrubá-los.
- Deixe seu filho usar um copo sem tampa para beber e pratique comer com uma colher. Aprender a comer e beber é confuso, mas divertido!

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**



# Seu filho aos 18 meses\*

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A forma como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos do desenvolvimento que seu filho atingiu aos 18 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

## O que a maioria das crianças faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Afasta-se de você, mas procura ter certeza de que está por perto
- ☐ Aponta para mostrar algo interessante
- ☐ Estende as mãos para você lavá-las
- ☐ Olha algumas páginas de um livro com você
- ☐ Ajuda você a vesti-lo, empurrando o braço na manga ou levantando o pé

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Tenta dizer três ou mais palavras além de “mama” ou “dada”
- ☐ Segue instruções de um passo sem nenhum gesto, como dar o brinquedo quando você diz: “Dê para mim”.

### \* É hora da triagem de desenvolvimento!

Aos 18 meses, seu filho deve fazer uma triagem de desenvolvimento geral e uma triagem de autismo, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao médico sobre a triagem de desenvolvimento do seu filho.

### Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Copia você fazendo tarefas domésticas, como varrer com uma vassoura
- ☐ Brinca com brinquedos de forma simples, como empurrar um carrinho de brinquedo

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Anda sem se apoiar em nada nem em ninguém
- ☐ Faz rabiscos
- ☐ Bebe de um copo sem tampa e pode derramar às vezes
- ☐ Alimenta-se por conta própria, usando os dedos
- ☐ Tenta usar uma colher
- ☐ Sobe e desce de um sofá ou cadeira sem ajuda

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece seu filho melhor.** Não espere. Se seu filho não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor seu filho; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu filho pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu filho se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu filho.



- Use palavras positivas e dê mais atenção aos comportamentos que deseja ver (“comportamentos desejados”). Por exemplo, “Você guardou muito bem seu brinquedo.” Dê menos atenção aos comportamentos que você não quer ver.
- Incentive a brincadeira de “faz de conta”. Dê uma colher ao seu filho para que ele possa fingir que está alimentando seu bicho de pelúcia. Revezem-se nessa brincadeira.
- Ajude seu filho a aprender sobre os sentimentos dos outros e sobre maneiras positivas de reagir. Por exemplo, quando ele vir uma criança triste, diga “Ele parece triste. Vamos levar um ursinho para ele”.
- Faça perguntas simples para ajudar seu filho a pensar sobre o que está ao seu redor. Por exemplo, pergunte a ele: “O que é isso?”
- Deixe seu filho usar um copo sem tampa para beber e pratique comer com uma colher. Aprender a comer e beber é confuso, mas divertido!
- Dê escolhas simples. Deixe seu filho escolher entre duas coisas. Por exemplo, ao se vestir, pergunte se ele quer usar a camisa vermelha ou azul.
- Tenha rotinas estáveis para dormir e comer. Por exemplo, sente-se à mesa com seu filho quando ele estiver comendo refeições e lanches. Isso ajuda a definir rotinas de refeições para sua família.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) para videochamadas com seus entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. As crianças aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros. Limite seu próprio tempo de tela quando estiver com seu filho para poder responder às palavras e ações dele.
- Pergunte ao médico e/ou professores do seu filho se ele está pronto para o treinamento de uso do banheiro. A maioria das crianças não é bem sucedida no treinamento de uso do banheiro até os 2 a 3 anos de idade. Se ele não estiver pronto, pode causar estresse e contratempos, o que pode fazer com que o treino demore mais.
- Espere birras. Eles são normais nessa idade e devem se tornar mais curtos e acontecer com menos frequência à medida que seu filho ficar mais velho. Você pode tentar distrações, mas não há problema em ignorar a birra. Dê-lhe algum tempo para se acalmar e seguir em frente.
- Converse com seu filho de frente para ele e abaixando-se ao nível dos olhos dele quando possível. Isso ajuda seu filho a “ver” o que você está dizendo por meio de seus olhos e rosto, não somente suas palavras.
- Comece a ensinar ao seu filho os nomes das partes do corpo apontando-as e dizendo coisas como “Aqui está o seu nariz, aqui está o meu nariz”, enquanto aponta para o nariz dela e o seu.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**

# Seu filho aos 2 anos\*

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A forma como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos que seu filho atingiu aos 2 anos de idade. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho a cada consulta de pediatria sobre os marcos que seu filho alcançou e o que esperar em seguida.

## O que a maioria das crianças faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Percebe quando os outros estão magoados ou aborrecidos, como fazer uma pausa ou parecer triste quando alguém está chorando
- ☐ Olha para o seu rosto para ver como reagir em uma nova situação

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Aponta para coisas em um livro quando você pergunta, como "Onde está o urso?"
- ☐ Diz pelo menos duas palavras juntas, como "Mais leite".
- ☐ Aponta para pelo menos duas partes do corpo quando você pede para ele mostrar
- ☐ Usa mais gestos do que somente acenar e apontar, como mandar um beijo ou balançar a cabeça com sim

### Marcos Cognitivos

#### (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Segura algo em uma mão enquanto usa a outra; por exemplo, segurando um recipiente e tirando a tampa
- ☐ Tenta usar interruptores e botões em um brinquedo
- ☐ Brinca com mais de um brinquedo ao mesmo tempo, como colocar comida de brinquedo em um prato de brinquedo

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Chuta uma bola
- ☐ Corre
- ☐ Sobe (não escala) alguns degraus com ou sem ajuda
- ☐ Come com colher

### \* É hora da triagem de desenvolvimento!

Aos 2 anos, seu filho deve fazer um exame de autismo, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao médico sobre a triagem de desenvolvimento do seu filho.

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece seu filho melhor.** Não espere. Se seu filho não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor seu filho; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu filho pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu filho se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu filho.



- Ajude seu filho a aprender como as palavras soam, mesmo que ele ainda não consiga dizê-las claramente. Por exemplo, se seu filho disser “ma nana”, diga “Você quer mais banana”.
- Observe seu filho de perto durante as brincadeiras. As crianças dessa idade brincam umas ao lado das outras, mas não sabem compartilhar e resolver problemas. Mostre ao seu filho como lidar com conflitos, ajudando-o a compartilhar, revezar e usar palavras quando possível.
- Peça ao seu filho que o ajude a se preparar para a hora das refeições, deixando-o levar coisas para a mesa, como copos de plástico ou guardanapos. Agradeça ao seu filho por ajudar.
- Dê ao seu filho bolas para chutar, rolar e jogar.
- Dê brinquedos que ensinem ao seu filho como fazer as coisas funcionarem e como resolver problemas. Por exemplo, dê a ele brinquedos onde ele pode apertar um botão e algo acontece.
- Deixe seu filho brincar de se vestir com roupas de adulto, como sapatos, chapéus e camisas. Isso o ajuda a começar a fazer brincadeiras de imaginação.
- Permita que seu filho coma o quanto quiser em cada refeição. As crianças nem sempre comem a mesma quantidade ou tipo de comida todos os dias. Seu trabalho é oferecer alimentos saudáveis e é trabalho do seu filho decidir se e quanto ele precisa comer.
- Tenha rotinas estáveis para dormir e se alimentar. Crie uma hora de dormir calma e tranquila para o seu filho. Coloque o pijama, escove os dentes e leia 1 ou 2 livros para ele. Crianças dessa idade precisam de 11 a 14 horas de sono por dia (incluindo sonecas). Tempos de sono consistentes facilitam.
- Pergunte ao médico e/ou professores do seu filho sobre o treinamento de uso do banheiro para saber se seu filho está pronto para começar. A maioria das crianças não consegue treinar o uso do banheiro até os 2 a 3 anos de idade. Começar muito cedo pode causar estresse e contratempos, o que pode fazer com que o treinamento demore mais.
- Use palavras positivas quando seu filho estiver sendo um bom ajudante. Deixe-o ajudar com tarefas simples, como colocar brinquedos ou roupas em uma cesta.
- Brinque com seu filho ao ar livre, brincando de “atenção, preparar, já”. Por exemplo, puxe seu filho para trás em um balanço. Diga “Atenção, preparar...”, então espere e diga “Já” quando você empurrar o balanço.
- Deixe seu filho criar projetos de arte simples com você. Dê giz de cera ao seu filho ou coloque um pouco de tinta de dedo no papel e deixe-o explorar espalhando-o e fazendo pontos. Pendure na parede ou na geladeira para que seu filho possa vê-lo.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**



# Seu filho aos 30 meses\*

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A forma como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos que seu filho atingiu aos 30 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

## O que a maioria das crianças faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Brinca ao lado de outras crianças e às vezes brinca com elas
- ☐ Mostra o que ele pode fazer dizendo “Olha para mim”
- ☐ Segue tarefas simples, como lavar frutas e legumes ou mexer.

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Diz cerca de 50 palavras
- ☐ Diz duas ou mais palavras, com uma palavra de ação, como “Cachorro corre”
- ☐ Nomeia coisas em um livro quando você aponta e pergunta: “O que é isso?”
- ☐ Diz palavras como “eu”, “você” ou “nós”

### Marcos Cognitivos

#### (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Usa coisas para fingir, como dar um bloco a uma boneca como se fosse comida
- ☐ Mostra habilidades simples de resolução de

problemas, como ficar de pé em um banquinho para alcançar algo

- ☐ Segue instruções de duas etapas, como “Coloque o brinquedo no chão e feche a porta”.
- ☐ Mostra que conhece pelo menos uma cor, como apontar para um giz de cera vermelho quando você pergunta: “Qual é o vermelho?”

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Usa as mãos para torcer as coisas, como girar maçanetas ou abrir tampas
- ☐ Tira algumas roupas sozinho, como calças largas ou uma jaqueta aberta
- ☐ Salta do chão com os dois pés
- ☐ Vira as páginas do livro, uma de cada vez, quando você lê para ele

### \* É hora da triagem de desenvolvimento!

Aos 30 meses, seu filho deve passar por uma triagem geral de desenvolvimento, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao médico sobre a triagem de desenvolvimento do seu filho.



## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece seu filho melhor.** Não espere. Se seu filho não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor seu filho; e
2. Ligue para o programa de intervenção precoce do seu estado ou território para descobrir se seu filho pode obter serviços de ajuda. Saiba mais e encontre o número em [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu filho se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu filho.



- Incentive a “brincadeira livre”, onde seu filho pode seguir seus interesses, experimentar coisas novas e usar as coisas de novas maneiras.
- Use palavras positivas e dê mais atenção aos comportamentos que você quer ver (“comportamentos desejados”), do que aos que você não quer ver. Por exemplo, diga “Gostei de como você deu o brinquedo ao Jordan”.
- Dê ao seu filho escolhas alimentares simples e saudáveis. Deixe-o escolher o que comer para um lanche ou o que vestir. Limite as escolhas a duas ou três.
- Faça perguntas simples ao seu filho sobre livros e histórias. Faça perguntas, como “Quem?” “O quê?” e “Onde?”
- Ajude seu filho a aprender a brincar com outras crianças. Mostre a ele como, ajudando-o a compartilhar, revezar e usar suas “palavras”.
- Deixe seu filho “desenhar” com giz de cera no papel, com creme de barbear em uma bandeja ou com giz na calçada. Se você desenhar uma linha reta, veja se ele vai copiar você. Quando ele ficar bom em fazer linhas, mostre a ele como desenhar um círculo.
- Deixe seu filho brincar com outras crianças, como em um parque ou biblioteca. Pergunte sobre grupos de jogos locais e programas pré-escolares. Brincar com outras crianças ajuda a aprender o valor do compartilhamento e da amizade.
- Faça refeições em família juntos o máximo que puder. Dê a mesma refeição para todos. Aproveite a companhia um do outro e evite o tempo de tela (TV, tablets e telefones etc.) durante as refeições.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) a não mais de 1 hora por dia de um programa infantil com a presença de um adulto. As crianças aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Use palavras para descrever coisas para seu filho, como grande/pequeno, rápido/lento, ligado/desligado e dentro/fora.
- Ajude seu filho a fazer quebra-cabeças simples com formas, cores ou animais. Dê um nome a cada peça quando seu filho a colocar no lugar.
- Brinque com seu filho ao ar livre. Por exemplo, leve seu filho ao parque para subir em brinquedos e correr em áreas seguras.
- Permita que seu filho coma o quanto quiser em cada refeição. Seu trabalho é oferecer alimentos saudáveis e é trabalho do seu filho decidir se e quanto ele quer comer.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**

# Seu filho aos 3 anos

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A forma como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos que seu filho atingiu aos 3 anos de idade. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.



## O que a maioria das crianças faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Se acalma dentro de 10 minutos depois que você o deixa em algum lugar, como em uma creche
- ☐ Nota a presença de outras crianças e se junta a elas para brincar

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Fala com você em uma conversa usando pelo menos duas interações de ida e volta
- ☐ Faz perguntas “quem”, “o quê”, “onde” ou “por que”, como “Onde está mamãe/papai?”
- ☐ Diz qual ação está acontecendo em uma foto ou livro quando perguntado, como “correr”, “comer” ou “brincar”
- ☐ Diz o primeiro nome, quando perguntado
- ☐ Fala bem o suficiente para que os outros entendam, na maioria das vezes

### Marcos Cognitivos

#### (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Desenha um círculo, quando você mostra a ele como
- ☐ Evita tocar em objetos quentes, como um fogão, quando você o avisa

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Amarra itens juntos, como contas grandes ou macarrão
- ☐ Veste algumas roupas sozinho, como calças largas ou uma jaqueta
- ☐ Usa um garfo

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece seu filho melhor.** Não espere. Se seu filho não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor seu filho; e
2. Ligue para qualquer escola primária pública local para uma avaliação gratuita para descobrir se seu filho pode obter serviços para ajudar.

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, acesse [cdc.gov/Concernedd](https://cdc.gov/Concernedd).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu filho se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu filho.



- Incentive seu filho a resolver seus próprios problemas, com seu apoio. Faça perguntas para ajudá-lo a entender o problema. Ajude-o a pensar em soluções, experimente uma delas e tente mais, se necessário.
- Fale sobre as emoções do seu filho e dê a ele palavras para ajudá-lo a explicar como está se sentindo. Ajude seu filho a lidar com sentimentos estressantes ensinando-o a respirar fundo, abraçar um brinquedo favorito ou ir para um lugar tranquilo e seguro quando estiver aborrecido.
- Defina algumas regras simples e claras que seu filho pode seguir, como usar as mãos delicadas ao brincar. Se ele quebrar uma regra, mostre a ele o que deveria fazer. Posteriormente, se seu filho seguir a regra, reconheça-o e parabenize-o.
- Leia com seu filho. Faça perguntas, como “O que está acontecendo na imagem?” e/ou “O que você acha que vai acontecer a seguir?” Quando ele der uma resposta, peça mais detalhes.
- Faça jogos de contagem. Conte partes do corpo, escadas e outras coisas que você usa ou vê todos os dias. As crianças desta idade estão começando a aprender sobre números e contagem.
- Ajude seu filho a desenvolver suas habilidades linguísticas falando com ele em frases mais longas do que as dele, usando palavras reais. Repita o que ele diz, por exemplo, “quer nana” e depois mostre como usar palavras mais “adultas” dizendo: “Eu quero uma banana”.
- Deixe seu filho ajudar a fazer as refeições. Dê a ele tarefas simples, como lavar frutas e legumes ou mexer uma panela.
- Dê instruções ao seu filho com 2 ou 3 passos. Por exemplo, “Vá para o seu quarto e pegue seus sapatos e casaco”.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) a não mais de 1 hora por dia de um programa infantil com a presença de um adulto. Não coloque telas no quarto do seu filho. As crianças aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Ensine ao seu filho canções e rimas simples, como “Nana Nenê” ou “Marcha Soldado”.
- Dê ao seu filho uma “caixa de atividades” com papel, giz de cera e livros para colorir. Pinte e desenhe linhas e formas com seu filho.
- Incentive seu filho a brincar com outras crianças. Isso o ajuda a aprender o valor da amizade e como se dar bem com os outros.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**



# Seu filho aos 4 anos

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A forma como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos que seu filho atingiu aos 4 anos. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

## O que a maioria das crianças faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Finge ser outra coisa durante a brincadeira (professor, super-herói, cachorro)
- ☐ Pede para ir brincar com outras crianças se nenhuma criança estiver por perto, como "Posso brincar com o Alex?"
- ☐ Conforta os outros que estão machucados ou tristes, como abraçar um amigo que está chorando
- ☐ Evita o perigo, como não pular de grandes alturas no parquinho
- ☐ Gosta de ser um "ajudante"
- ☐ Muda o comportamento com base em onde ele está (local de culto, biblioteca, parquinho)

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Diz frases com quatro ou mais palavras
- ☐ Diz algumas palavras de uma música, história ou canção de ninar
- ☐ Fala sobre pelo menos uma coisa que aconteceu durante o dia, como "eu joguei futebol".
- ☐ Responde a perguntas simples como "Para que serve um casaco?" ou "Para que serve um giz de cera?"

### Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Nomeia algumas cores de itens
- ☐ Conta o que vem a seguir em uma história bem conhecida
- ☐ Desenha uma pessoa com três ou mais partes do corpo

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Consegue agarrar uma bola grande na maioria das vezes
- ☐ Serve-se de comida ou serve-se de água, com supervisão de um adulto
- ☐ Desabotoa alguns botões
- ☐ Segura giz de cera ou lápis entre os dedos e o polegar (não com o punho)



## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece seu filho melhor.** Não espere. Se seu filho não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor seu filho; e
2. Ligue para qualquer escola primária pública local para uma avaliação gratuita para descobrir se seu filho pode obter serviços para ajudar.

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



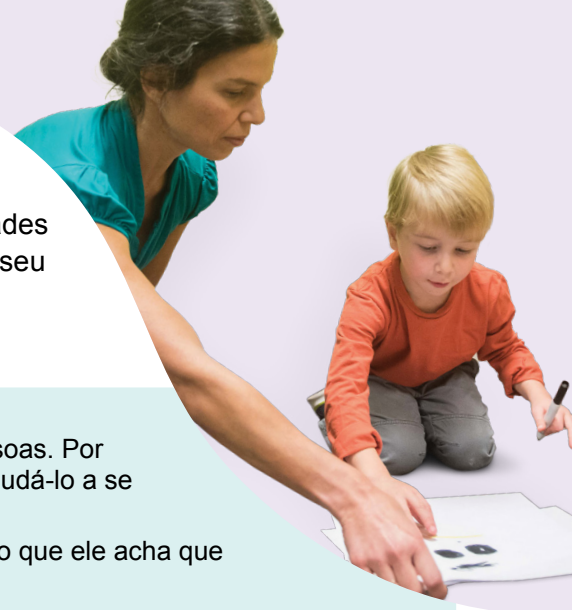
American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu filho se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu filho.



- Ajude seu filho a estar pronto para novos lugares e conhecer novas pessoas. Por exemplo, você pode ler histórias ou dramatizações (faz de conta) para ajudá-lo a se sentir confortável.
- Leia com seu filho. Pergunte a ele o que está acontecendo na história e o que ele acha que pode acontecer a seguir.
- Ajude seu filho a aprender sobre cores, formas e tamanhos. Por exemplo, pergunte a cor, as formas e o tamanho das coisas que ele vê durante o dia.
- Incentive seu filho a usar “suas próprias palavras” para pedir coisas e resolver problemas, mas mostre a ele como. Ele pode não saber as palavras de que precisa. Por exemplo, ajude seu filho a dizer: “Posso brincar um pouco com isso?” em vez de tirar algo de alguém.
- Ajude seu filho a aprender sobre os sentimentos dos outros e sobre maneiras positivas de reagir. Por exemplo, quando ele vir uma criança triste, diga “Ele parece triste. Vamos levar um ursinho para ele”.
- Use palavras positivas e dê atenção aos comportamentos que você deseja ver (“comportamentos desejados”). Por exemplo, diga “Você está compartilhando esse brinquedo tão bem!” Dê menos atenção aos comportamentos que você não quer ver.
- Diga ao seu filho de uma forma simples por que ele não pode fazer algo que você não quer que ele faça (“comportamento indesejado”). Dê a ele uma escolha do que ele pode fazer em vez disso. Por exemplo, “Você não pode pular na cama. Você quer ir lá fora e brincar ou colocar uma música e dançar?”
- Deixe seu filho brincar com outras crianças, como em um parque ou biblioteca. Pergunte sobre grupos de jogos locais e programas pré-escolares. Brincar com os outros ajuda a criança a aprender o valor da partilha e da amizade.
- Faça refeições com seu filho quando possível. Deixe que ele veja você comendo alimentos saudáveis, como frutas, vegetais e grãos integrais e bebendo leite ou água.
- Crie uma rotina calma e tranquila para dormir. Evite qualquer tempo de tela (TV, telefone, tablet etc.) por 1 a 2 horas antes de dormir e não coloque telas no quarto do seu filho. Crianças dessa idade precisam de 10 a 13 horas de sono por dia (incluindo sonecas). Tempos de sono consistentes facilitam
- Dê ao seu filho brinquedos ou coisas que estimulem sua imaginação, como roupas de fantasia, painéis e frigideiras para brincar de fingir cozinhar ou blocos para construir. Junte-se a ele em brincadeiras de faz de conta, como comer a comida imaginária que ele cozinha.
- Tire um tempo para responder às perguntas de “por que” do seu filho. Se você não souber a resposta, diga “não sei” ou ajude seu filho a encontrar a resposta em um livro, na Internet ou com outro adulto.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**

# Seu filho aos 5 anos

Nome do bebê \_\_\_\_\_

Idade do bebê \_\_\_\_\_

Data de hoje \_\_\_\_\_

Os marcos do desenvolvimento são importantes! A forma como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Verifique os marcos que seu filho atingiu aos 5 anos. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em todas as consultas pediátricas sobre os marcos do desenvolvimento que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.



## O que a maioria das crianças faz nessa idade:

### Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Segue regras ou se reveza quando brinca com outras crianças
- ☐ Canta, dança ou atua para você
- ☐ Faz tarefas simples em casa, como combinar meias ou limpar a mesa depois de comer

### Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Conta uma história que ouviu ou inventou com pelo menos dois eventos. Por exemplo, um gato ficou preso em uma árvore e um bombeiro o salvou
- ☐ Responde a perguntas simples sobre um livro ou história depois de ler ou contar a ele
- ☐ Mantém uma conversa em andamento com mais de três interações de ida e volta
- ☐ Usa ou reconhece rimas simples (mato-gato, bola-cola)

### Marcos Cognitivos

#### (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Conta até 10
- ☐ Nomeia alguns números entre 1 e 5 quando você aponta para eles
- ☐ Usa palavras sobre o tempo, como “ontem”, “amanhã”, “manhã” ou “noite”
- ☐ Presta atenção por 5 a 10 minutos durante as atividades. Por exemplo, durante a hora da história ou fazendo artes e ofícios (o tempo de tela não conta)
- ☐ Escreve algumas das letras em seu nome
- ☐ Nomeia algumas letras quando você aponta para elas

### Marcos de Movimento/Desenvolvimento Físico

- ☐ Abotoa alguns botões
- ☐ Pula com um pé só

## Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- Quais são algumas das coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas das coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de saúde ou nasceu prematuro?

**Você é quem conhece seu filho melhor.** Não espere. Se seu filho não está atingindo um ou mais marcos do desenvolvimento, perdeu habilidades que já teve ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento. Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor seu filho; e
2. Ligue para qualquer escola primária pública local para uma avaliação gratuita para descobrir se seu filho pode obter serviços para ajudar.

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, acesse [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Não espere.  
Agir cedo pode fazer  
uma grande diferença!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar no aprendizado e no desenvolvimento do cérebro dele. Experimente estas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e os professores do seu filho se tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar no desenvolvimento do seu filho.



- Seu filho pode começar a “responder” para se sentir independente e testar o que acontece. Limite a atenção que você dá às palavras negativas. Encontre atividades alternativas para ele fazer que permitam assumir a liderança e ser independente. Lembre-se de notar o bom comportamento. “Você continuou calmo quando eu disse que era hora de dormir.”
- Pergunte ao seu filho o que ele está jogando. Ajude-o a expandir suas respostas perguntando “Por quê?” e “Como?” Por exemplo, diga “É uma bela ponte que você está construindo. Por que você a colocou aí?”
- Brinque com brinquedos que incentivem seu filho a montar coisas, como quebra-cabeças e blocos de construção.
- Use palavras para ajudar seu filho a começar a entender o tempo. Por exemplo, cante músicas sobre os dias da semana e diga que dia é hoje. Use palavras sobre o tempo, como hoje, amanhã e ontem.
- Deixe seu filho fazer as coisas por si mesmo, mesmo que ele não o faça perfeitamente. Por exemplo, deixe-o fazer a cama, abotoar a camisa ou colocar água em um copo. Comemore quando ele fizer isso e tente não “consertar” nada que você não precise.
- Fale e rotule os sentimentos de seu filho e seus próprios. Leia livros e fale sobre os sentimentos que os personagens têm e por que eles os têm.
- Jogue jogos de rimas. Por exemplo, diga “O que rima com gato?”
- Ensine seu filho a seguir as regras nos jogos. Por exemplo, jogue jogos de tabuleiro simples, jogos de cartas ou outros jogos.
- Crie um local em sua casa para seu filho ir quando estiver aborrecido. Fique por perto para que seu filho saiba que está seguro e pode pedir ajuda para se acalmar, conforme necessário.
- Defina limites para o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) para seu filho, para não mais de 1 hora por dia. Faça um plano de uso de mídia para sua família.
- Faça refeições com seu filho e aproveite o tempo em família conversando. Dê a mesma refeição para todos. Evite o tempo de tela (TV, tablets, telefones etc.) durante as refeições. Deixe seu filho ajudar a preparar alimentos saudáveis e apreciá-los todos juntos.
- Incentive seu filho a “ler” olhando as fotos e contando a história.
- Jogue jogos que ajudam na memória e atenção. Por exemplo, jogue jogos de cartas, jogo da velha etc.

**Para ver mais dicas e atividades, faça o download do aplicativo Milestone Tracker do CDC.**

Esta lista de verificação de marcos de desenvolvimento não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer em cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base nos dados disponíveis e no consenso de especialistas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Aprenda os Sinais. Aja cedo.**