



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Foco no uso
dos meios de
comunicação



Dicas para pais de crianças de até
4 anos de idade

Fortalecer crianças

Portugiesisch



Permita uma aprendizagem onde estejam envolvidos todos os sentidos

As crianças pequenas descobrem o mundo brincando. Elas aprendem com todos os sentidos, ouvindo, cheirando, tocando, provando e olhando. Por isso, contatos diretos com outras pessoas, coisas reais e a natureza são tão importantes. Bater na panela com uma colher, colocar tudo na boca, tocar num caracol ou cheirar uma flor. Nenhuma aplicação pode substituir estas experiências.

Preste a máxima atenção

Nos primeiros anos de vida é importante estabelecer uma relação estável com o seu filho. Uma relação estável é criada, quando você perceber rapidamente que o seu filho precisa de si e reage de forma correspondente – p. ex., quando o seu filho precisa de comida, consolo, dormir, proximidade física ou muda de fralda. As crianças pequenas precisam da máxima atenção dos pais que falam com elas e se ocupam com elas. Não é saudável para a relação com o seu filho o uso frequente do smartphone.

Crie um ambiente descontraído em torno da refeição

Refeições coletivas fortalecem as relações na família. Desligue todos os ecrãs durante as refeições. Assim, é possível conversar. Exames mostram que percebemos melhor se estamos satisfeitos e desfrutamos mais a comida quando não usamos os meios de comunicação ao mesmo tempo.

Para os bebês, a amamentação ou dar o biberão é uma boa oportunidade para estabelecer uma boa relação com os pais. Preste a máxima atenção ao seu filho. Se você estiver a ler ou assistir televisão durante a amamentação: observe os sinais do seu filho e reaja imediatamente. Especialistas recomendam que apenas se use excepcionalmente dispositivos emissores de radiação na proximidade direta de bebês e crianças.

Use os meios de comunicação adequados para a idade

Os livros com imagens, audiolivros ou música adequados para a idade são a melhor forma de ter as primeiras experiências com meios de comunicação. As crianças de pouca idade gostam muito de ouvir ler em voz alta, ver as imagens dos livros e ouvir histórias ou músicas com os pais.

Conversar com familiares pelo Skype ou olhar fotos delas no smartphone são boas oportunidades para mostrar os dispositivos digitais às crianças. Se usar excepcionalmente um jogo ou um vídeo no ecrã, observe a classificação etária e questione-a criticamente.

Acompanhe o seu filho

Não deixe o seu filho sozinho em frente ao ecrã. Se você usar meios de comunicação com ecrã com o seu filho, observe os seus sinais. Se a criança parecer esforçar-se, estiver desatenta, nervosa ou distraída, é um sinal para desligar o dispositivo. Fale com o seu filho sobre isso.





O seu filho precisa de atividade física

Deixe o seu filho exercitar-se muito, desde os primeiros meses de vida. Há diversas possibilidades em todas as idades: agarrar um dedo ou um brinquedo, movimentar as pernas deitado num cobertor, treinar virar-se, tentar dar os primeiros passos, rolar na relva, pular, subir a uma pedra. As experiências de aprendizagem são importantes em todas as idades. Os bebés devem poder mover-se livremente várias vezes por dia, as pequenas crianças várias horas por dia – uma parte delas ao ar livre.

Use raramente os meios de comunicação com ecrã

Nos primeiros anos de vida as crianças ainda não conseguem compreender nem os vídeos mais simples, uma vez que as imagens mudam muito rápido. As crianças pequenas não conseguem distinguir vídeos da realidade. Os meios de comunicação com ecrã não ajudam no desenvolvimento dos bebés nem das crianças pequenas. Pelo contrário, estudos mostram, p. ex., que assistir televisão nos primeiros anos de vida é mau para o desenvolvimento da linguagem. As crianças não dormem bem e a interação entre os pais e o filho é perturbada. Os meios de comunicação com ecrã não devem ser visionados pelas crianças com menos de quatro anos. No caso de serem usados de vez em quando a sua duração não deve exceder mais de meia hora.

Dê um bom exemplo de conduta

Os bebês e as crianças pequenas já percebem muito bem como a família usa a televisão, o tablet e o smartphone. Uma vez que as crianças aprendem muito imitando, é muito importante que você mesmo também demonstre um consumo de meios de comunicação moderado. Às crianças mais novas aplica-se a regra que quanto menos tempo você passar com o seu smartphone na presença do seu filho, tanto melhor. Preste atenção ao seu filho, não aos meios de comunicação!



Centros de informação no Cantão de Zurique

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz – Centros de informação para famílias com crianças de 0 a 18 anos: kjz.zh.ch

Serviços de emergência para pais: 0848 35 45 55 (24 hs)

Centro de informação para pais Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch, 058 261 61 61 (24 hs)

Em cooperação com:



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

Com o apoio de:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion
Zürich und Schaffhausen