

## Conecte-se Com Seu Bebê Sem Tela

### O tempo de tela não é útil para o desenvolvimento do seu bebê

- Os primeiros 2 anos de vida são um período muito importante de aprendizado e desenvolvimento.
- Durante esse período, os bebês aprendem melhor por meio de interações e experiências da **vida real**.
- Seus cérebros ainda estão se desenvolvendo e são muito imaturos para aprender assistindo a telas.
- As telas não fornecem a interação social e as experiências que são importantes para o aprendizado e o desenvolvimento emocional de um bebê.
- Chamadas de vídeo interativas curtas podem fornecer uma sensação de conexão com entes queridos. Priorize as interações da vida real sempre que possível.



### Diversão sem telefone

Reserve um tempo todos os dias para atividades lúdicas - essenciais para criar vínculos e se conectar com seu bebê, e para o crescimento e desenvolvimento do cérebro. Experimente algumas dessas ideias divertidas:

#### Esconde-esconde

**Cante e dance junto** – bebês adoram música e dança!

**Faça caretas** – bebês adoram imitar

**Leia livros para seu bebê** – nunca é cedo demais para começar.

**Caminhe no parque** e fale sobre o que você vê: árvores, animais, sons etc.



### Os bebês adoram coisas interessantes para fazer e ver

Observação: bebês e crianças pequenas têm um curto período de concentração, então mantenha as atividades curtas – observe os sinais que indicam quando eles já estão cansados ou querem mudar de atividade.

Veja nossos folhetos Ei SMART para atividades divertidas para brincar com bebês de 0 a 3 meses, 3 a 6 meses, 6 a 9 meses, 9 a 12 meses e 12 a 18 meses e DICAS PRINCIPAIS para apoiar o desenvolvimento da comunicação do seu bebê: 0 a 12 meses. Todos disponíveis em [www.eismart.co.uk](http://www.eismart.co.uk)

## O que a ciência nos diz sobre o tempo de tela dos bebês?

A Organização Mundial da Saúde e muitas outras recomendam que crianças menores de 2 anos não fiquem em frente a telas. Por quê?

Pesquisas científicas descobriram que o tempo de tela pode resultar em:

- Atraso no desenvolvimento da linguagem
- Dificuldades com habilidades sociais
- Sono interrompido
- Dificuldades de atenção e aprendizagem

## E quanto aos pais que usam telas – por que isso importa?

Os pais são modelos para os filhos, por isso é importante que eles também tenham hábitos saudáveis de tela.

- Quando os pais estão olhando para suas telas, a interação com seus bebês é interrompida, o que pode afetar o vínculo, a comunicação, o desenvolvimento social e emocional.
- Pesquisas descobriram que, ao usar uma tela, os pais falam muito menos com seus bebês, então eles ouvem menos palavras, o que pode afetar seu desenvolvimento de linguagem.

## Dicas para promover um desenvolvimento saudável

- Evite dar uma tela ao seu bebê durante atividades cotidianas, como refeições, troca de fraldas e hora de dormir.
- Quando seu bebê estiver chateado, evite usar telas para consolar - tente acalmá-lo abraçando, conversando, cantando, assegurando ao seu bebê que você está lá.
- Limite a verificação da tela quando estiver com seu bebê, pois isso interrompe sua interação com ele.

**Conecte-se,  
converse e brinque -  
divirta-se!**

Veja [eismart.co.uk](http://eismart.co.uk) para folhetos sobre como apoiar o desenvolvimento do seu bebê

Veja [brazelton.co.uk](http://brazelton.co.uk) para mais informações sobre como entender a comunicação do seu recém-nascido