



NOME/TÍTULO	Incentivar a brincadeira e a exploração independentes	
IDADE	2-5	
DESCRIÇÃO	Para que o seu filho brinque e explore sozinho, crie um ambiente seguro e envolvente. Ofereça brinquedos e actividades para todas as idades que promovam a imaginação, a resolução de problemas e a criatividade. As crianças pequenas beneficiam das brincadeiras independentes ao desenvolverem um sentido de autonomia e auto-direção e ao ganharem autoconfiança.	
LIGAÇÕES, FONTES	https://raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/play-ideas/independent-play	





NOME/TÍTULO	Estabelecer rotinas e oferecer opções	
IDADE	2-5	
DESCRIÇÃO	As crianças pequenas sentem previsibilidade e segurança em resultado de rotinas diárias consistentes. Isso dá-lhes uma sensação de controlo sobre o seu ambiente e uma melhor compreensão do que esperar delas. Quando fizer sentido, dê ao seu filho opções dentro destas rotinas. Isto dá-lhe autoridade para fazer escolhas, aumentando a sua auto-confiança e sentido de independência.	
LIGAÇÕES, FONTES	https://www.healthychildren.org/English/Pages/ErrorPage.aspx?requestUrl=https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/How-to-Set-Up-a-Routine.aspx	





NOME/TÍTULO	Promover competências de autoajuda através de actividades diárias	
IDADE	2.5-5	
DESCRIÇÃO	Para ajudar o seu filho a desenvolver independência e competências para a vida, incentive-o a assumir responsabilidades como alimentar-se a si próprio, vestir-se e fazer a higiene básica. Dê-lhe a oportunidade de praticar estas competências num ambiente adequado à idade, dando-lhe uma orientação e um incentivo suaves. Assim, a criança ganha mais liberdade e aumenta o seu nível de autocuidado.	
LIGAÇÕES, FONTES	https://www.zerotothree.org/resources/18-promoting-self-help-skills	





NOME/TITULO	Fomentar a consciência e a expressão emocionais	
IDADE	2-5	
DESCRIÇÃO	Crie um espaço seguro para o seu filho exprimir as suas emoções, que seja acolhedor e sem julgamentos. Ajude-o a nomear e categorizar as suas emoções para promover a inteligência emocional. Dê-lhe canais construtivos para exprimir as suas emoções e ensine-lhe mecanismos para lidar com uma série de emoções. O seu crescimento emocional e a sua autoestima a sensibilização é ajudada por este facto.	
LIGAÇÕES, FONTES	O Instituto da Mente Infantil	





NOME/TÍTULO	Incentivar a resolução de problemas e o pensamento crítico :
IDADE	2-5
DESCRIÇÃO	Dê ao seu filho a oportunidade de participar em puzzles e desafios adequados à sua idade. Para o ajudar a desenvolver as suas capacidades de resolução de problemas e de pensamento crítico, incentive-o a refletir sobre as questões por si próprio. Permita que ele desenvolva confiança na sua capacidade de ultrapassar desafios e encontrar soluções, dando-lhe uma orientação suave sempre que necessário.
LIGAÇÕES, FONTES	A PBS Parents oferece dicas para promover a capacidade de resolução de problemas em crianças pequenas.

