

# 3 anos



A criança é um ser em desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. O acompanhamento do desenvolvimento por parte dos pais é essencial. De acordo com a Escala de Avaliação do Desenvolvimento de **Mary Sheridan Modificada** os pais podem desenvolver algumas atividades promotoras do desenvolvimento, tais como:

- Promover atividades lúdicas físicas: saltar, correr, pular, andar de triciclo, etc.
- Pedir à criança que conte histórias ou algo que fez (ação passada). Incentivar a criança a fantasiar.
- Dar responsabilidades, aceitar a forma que ele achou para dominar a sua vida.
- Não trazer a criança para a realidade quando está no seu mundo imaginário.
- Conduzir os rituais de sono de forma regrada (medos, associados ao pensamento mágico).
- Fase dos «porquês». Há que ter muita paciência, tendo em conta que nem sempre espera pela resposta à primeira pergunta.
- Não ridicularizar comportamentos.
- Ajudar a criança a partilhar os brinquedos – altura para ingressar no jardim-de-infância.
- Acompanhamento de programas televisivos.
- Reforçar a necessidade de impor regras e limites e não ceder à chantagem da criança.

Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil, Junho de 2013



A Mãe e os 3 P's

[www.amaeeos3p.pt](http://www.amaeeos3p.pt)