

FÉRIAS em Família

UM GUIA BASEADO EM EVIDÊNCIAS PARA
APROVEITAR ESSE TEMPO COM AS CRIANÇAS



Apresentação

O Instituto Primordial nasceu da convicção de que as melhores decisões para a infância acontecem quando ciência e experiência caminham juntas. Nosso propósito é aproximar o conhecimento científico da vida real, traduzindo evidências em orientações práticas, acessíveis e respeitadas para famílias e profissionais que acompanham o desenvolvimento infantil.

As férias costumam despertar sentimentos mistos. Para muitas famílias, representam a oportunidade de passar mais tempo juntas. Para outras, trazem dúvidas sobre rotina, brincadeiras, telas, tédio e como aproveitar esse período da melhor forma. Em meio a tantas opiniões, é comum surgir a sensação de que existe uma maneira "certa" de viver as férias, e que qualquer escolha diferente pode prejudicar o desenvolvimento da criança.

Este guia foi criado justamente para oferecer um caminho diferente. Ao longo das próximas páginas, reunimos o que as evidências científicas mostram sobre temas como brincar, desenvolvimento, autonomia, leitura, natureza, atividade física e uso de telas. Mais do que apresentar regras, nosso objetivo é ajudar você a compreender por que experiências simples do cotidiano podem ter um papel tão importante no desenvolvimento infantil.

Esperamos que este material ajude você a viver as férias com mais tranquilidade e confiança, deixando um pouco de lado a culpa e a pressão por fazer tudo "do jeito certo". Porque, muitas vezes, o que as crianças mais precisam não são experiências extraordinárias, mas momentos compartilhados, boas conversas, brincadeiras e a oportunidade de construir, junto com quem amam, memórias que permanecerão por toda a vida.

*Boa leitura
e Boas férias!*

Capítulo 1

As férias também fazem parte do desenvolvimento

O que a ciência sabe

Quando pensamos no desenvolvimento infantil, é comum imaginar a escola, as atividades extracurriculares ou os momentos de ensino estruturado. Mas a ciência do desenvolvimento mostra que as crianças aprendem muito além desses contextos.

O cérebro infantil se desenvolve continuamente por meio das experiências vividas no dia a dia. Cada conversa, brincadeira, passeio, refeição em família, leitura antes de dormir ou momento de descanso contribui, de alguma forma, para a construção de habilidades cognitivas, emocionais, sociais e motoras.

Os primeiros anos de vida são marcados por uma enorme capacidade de adaptação do cérebro, conhecida como plasticidade cerebral. Nesse período, as conexões entre os neurônios são fortalecidas pelas experiências repetidas e pelas interações com os adultos de referência. Por isso, não existe uma separação entre "momento de aprender" e "momento de viver": para a criança, viver já é uma forma de aprender.

As pesquisas do Center on the Developing Child, da Universidade de Harvard, mostram que o desenvolvimento saudável acontece quando as crianças crescem em ambientes seguros, com relações responsivas e oportunidades para brincar, explorar e aprender no dia a dia. Essas experiências não acontecem apenas na escola, mas principalmente nas interações cotidianas com os adultos e com o ambiente.

Isso não significa que a escola deixe de ser importante. Pelo contrário: ela oferece oportunidades únicas de aprendizagem e convivência. Mas as férias representam outro tipo de experiência, igualmente valiosa, em que há mais espaço para brincar, conversar, descansar, descobrir novos interesses e fortalecer os vínculos familiares.



Se o desenvolvimento acontece nas experiências cotidianas, vale a pena olhar para as férias não como um intervalo da aprendizagem, mas como um contexto diferente para que ela continue acontecendo. E, na maioria das vezes, isso exige muito menos do que imaginamos.

Um novo olhar para as férias

Você não precisa transformar as férias em um cronograma cheio de atividades ou buscar experiências extraordinárias para que seu filho continue aprendendo.

Durante as férias, oportunidades para aprender surgem com muito mais frequência do que imaginamos. Elas podem surgir em uma refeição compartilhada, em uma brincadeira, em um passeio pelo bairro, em uma visita ao parque ou simplesmente em uma conversa sem pressa.

Viajar também pode ser uma experiência muito rica, permitindo conhecer novos lugares, pessoas e culturas. Mas experiências significativas não dependem de grandes viagens nem de programações elaboradas. O desenvolvimento infantil acontece principalmente na forma como as crianças vivem essas experiências e nas relações que constroem ao longo delas.

No fim, o mais importante não é onde as férias acontecem, mas como elas são vividas.

Vale lembrar

As férias não precisam ser produtivas o tempo todo. Descansar, brincar sem pressa, mudar o ritmo da rotina e simplesmente passar tempo juntos também fazem parte do desenvolvimento infantil.

Até o momento, não existem evidências de que preencher cada minuto das férias com atividades, passeios ou estímulos favoreça um desenvolvimento melhor. Pelo contrário: crianças também se beneficiam de momentos de descanso, de tempo livre para brincar e de oportunidades para explorar o ambiente no seu próprio ritmo.

Ao mesmo tempo, férias não precisam significar ausência de rotina. Embora os horários possam ser mais flexíveis, manter algumas referências previsíveis, como os horários de dormir, das refeições e alguns momentos compartilhados em família, ajuda a criança a se sentir segura. A previsibilidade não impede novas descobertas; ela oferece uma base segura para que a criança possa explorar o mundo com confiança. Essa combinação entre previsibilidade e novas experiências favorece o desenvolvimento infantil.



Se, ao final das férias, seu filho tiver vivido boas experiências, compartilhado bons momentos, descansado e criado novas memórias ao lado das pessoas que ama, esse tempo certamente terá sido bem aproveitado.

Você sabia?

O cérebro das crianças aprende continuamente. Conversar, brincar, cozinhar, passear ou simplesmente explorar novos ambientes são experiências que contribuem para o desenvolvimento infantil.



Capítulo 2

Brincar continua sendo uma das principais ocupações da infância

O que a ciência sabe

Brincar é muito mais do que uma forma de passar o tempo. Para a criança, brincar é uma das principais maneiras de explorar o mundo, experimentar novas ideias, compreender situações, resolver problemas e conviver com outras pessoas.

Não por acaso, organizações como a Academia Americana de Pediatria, a UNICEF e a LEGO Foundation reconhecem o brincar como uma das experiências mais importantes para o desenvolvimento infantil.

Brincar não é um intervalo da aprendizagem. Para a criança, brincar é uma das formas mais naturais de aprender.

Brincar livre

No brincar livre, é a própria criança quem conduz a brincadeira. Ela decide o que fazer, cria regras, transforma objetos, inventa histórias e escolhe quando mudar de ideia. Esse processo favorece autonomia, imaginação, resolução de problemas e a capacidade de lidar com situações novas.

As atividades organizadas pelos adultos também têm seu valor e fazem parte da infância. O importante é que as crianças encontrem, ao longo do dia, oportunidades para brincar livremente, sem que cada momento seja planejado ou conduzido por um adulto.

O papel do adulto

Se brincar é tão importante, muitos pais se perguntam qual deve ser o seu papel.



A resposta é mais simples do que parece: nem sempre o adulto precisa brincar o tempo todo. Em muitos momentos, seu papel é garantir tempo, espaço e oportunidades para que a criança possa explorar, imaginar e conduzir suas próprias brincadeiras.

Isso não significa ficar distante. Quando a criança convida um adulto para brincar, participar desse momento também pode favorecer a conexão entre eles e enriquecer a brincadeira.

Quando a brincadeira é compartilhada

Embora brincar sozinho tenha um papel importante, brincar com outras pessoas oferece oportunidades diferentes de aprendizagem.

Quando brincam com irmãos, amigos, pais ou outros cuidadores, as crianças aprendem a esperar a vez, negociar regras, lidar com conflitos, cooperar, comunicar ideias e considerar o ponto de vista do outro.

Tanto o brincar livre quanto o brincar compartilhado contribuem para o desenvolvimento infantil de maneiras diferentes e complementares.

Brincar pode ser simples

Brincar não exige brinquedos caros nem atividades elaboradas. Muitas vezes, a imaginação da criança, alguns objetos do dia a dia e um espaço para explorar já são suficientes para dar início a uma brincadeira.

Garantir tempo, espaço e liberdade para brincar é uma das formas mais simples e poderosas de favorecer o desenvolvimento infantil.



Você sabia?

Estudos que observaram a rotina de crianças em idade pré-escolar mostram que, quando têm oportunidade, brincar é a atividade à qual elas dedicam a maior parte do tempo. Isso ajuda a explicar por que muitos pesquisadores descrevem o brincar como a principal ocupação da infância.



Capítulo 3

Que tédio!

O que a ciência sabe

Todos nós sentimos tédio de vez em quando. Com as crianças não é diferente.

O tédio é uma emoção desagradável que costuma surgir quando a atividade que estamos realizando deixa de fazer sentido, não desperta interesse ou oferece poucos desafios. Em outras palavras, é aquela sensação de querer fazer alguma coisa, mas não conseguir encontrar algo que pareça realmente interessante.

Nas férias, essa frase costuma aparecer com frequência: "Mãe... pai... estou entediado."

Na maior parte das vezes, isso não significa que exista algum problema. Na maior parte das vezes, trata-se de uma experiência comum da infância.

O que acontece quando a criança sente tédio?

Quando sentem tédio, muitas crianças procuram mudar a situação. Algumas buscam uma nova atividade; outras procuram outra pessoa para brincar ou pedir ajuda.

Um estudo publicado em 2024 mostrou que crianças entre 4 e 6 anos costumam lidar com o tédio de duas formas principais:

- procuram outra atividade (como pegar um brinquedo ou iniciar uma brincadeira);
- procuram outra pessoa, geralmente um adulto ou um irmão, para brincar ou ajudá-las a encontrar algo para fazer.

Isso faz sentido do ponto de vista do desenvolvimento. Crianças pequenas ainda estão aprendendo a organizar o próprio tempo, gerar ideias e resolver problemas de forma independente. Da mesma forma que aprendem a lidar



com a frustração, a espera e a decepção, elas também desenvolvem, aos poucos, estratégias para reconhecer o tédio e encontrar maneiras de responder a ele.

Como responder quando seu filho diz: "Que tédio!"

É natural querer oferecer rapidamente uma atividade ou ligar uma tela quando a criança diz que está entediada. Afinal, é natural querer aliviar rapidamente o desconforto de um filho.

Mas nem sempre essa é a única resposta possível. Muitas vezes, alguns minutos são suficientes para que a própria criança encontre uma brincadeira, lembre de um brinquedo esquecido, chame um irmão ou procure alguém para brincar.

Isso não significa ignorar a criança. Se ela pedir ajuda, o adulto pode acolher esse pedido e até sugerir algumas possibilidades. A diferença está em não assumir que toda sensação de tédio precisa ser resolvida imediatamente.

Aprender a lidar com pequenos momentos de tédio também faz parte da construção da autonomia e da autorregulação.

Você sabia?

Neste estudo, 96% das crianças recorreram a estratégias sociais para lidar com o tédio, como pedir ajuda a um adulto ou convidar alguém para brincar. Além disso, 88% também utilizaram estratégias comportamentais, como procurar um brinquedo ou iniciar uma atividade por conta própria.



Capítulo 4

Como participar das brincadeiras?

O que a ciência sabe

Para muitos adultos, participar de uma brincadeira significa assumir a condução da atividade: sugerir ideias, fazer perguntas, explicar regras ou mostrar como brincar.

No entanto, nas últimas décadas, diferentes linhas de pesquisa em desenvolvimento infantil mostram que uma das formas mais ricas de interação acontece justamente quando o adulto acompanha a iniciativa da própria criança.

Em vez de decidir o tempo todo qual será a brincadeira, estabelecer todas as regras ou direcionar constantemente o que deve acontecer, o adulto observa, demonstra interesse e acompanha as iniciativas da criança.

Na literatura científica, essa forma de interação é conhecida como *Child-Directed Play* (brincadeira conduzida pela criança) e é amplamente estudada no contexto do desenvolvimento infantil e da orientação parental.

Ao mesmo tempo, também há espaço para que o adulto conduza a brincadeira. O importante é encontrar um equilíbrio entre propor brincadeiras e acompanhar as iniciativas da criança.

A ideia é construir uma interação em que a criança tenha oportunidades de liderar a brincadeira, enquanto o adulto acompanha, responde e demonstra interesse pelas suas iniciativas.

Por que isso funciona?

Quando a criança percebe que suas ideias são valorizadas, ela tende a se envolver mais na brincadeira.



Ao conduzir a atividade, toma decisões, resolve pequenos problemas, exercita a imaginação e experimenta diferentes formas de interagir com o ambiente.

Ao mesmo tempo, o adulto deixa de se preocupar em ensinar ou direcionar cada passo e passa a observar com mais atenção os interesses, as iniciativas e a forma como a criança se comunica.

Essa mudança de postura favorece um aspecto fundamental do desenvolvimento infantil: a responsividade parental.

O que é responsividade?

Responsividade parental é a capacidade de perceber os sinais e as iniciativas da criança, como um olhar, um gesto, uma pergunta, uma expressão facial ou um convite para brincar, e responder a eles de forma sensível, consistente e apropriada ao momento.

Ser responsivo não significa fazer tudo o que a criança deseja nem evitar qualquer frustração. Significa estar atento ao que ela comunica e responder de uma maneira que a faça sentir-se compreendida, segura e apoiada.

Essas interações acontecem ao longo de todo o dia: durante uma brincadeira, uma refeição, a leitura de um livro, um passeio ou qualquer outro momento de convivência. Sempre que o adulto percebe a iniciativa da criança e responde de forma acolhedora e adequada, está exercendo a responsividade parental.



Serve and Return: respondendo aos convites da criança

O Center on the Developing Child, da Universidade de Harvard, descreve as interações responsivas entre adultos e crianças por meio de um conceito chamado *Serve and Return*.

O conceito utiliza uma analogia com uma partida de tênis. A criança "faz o saque" (serve) sempre que toma uma iniciativa para interagir com o mundo

ao seu redor. Isso pode acontecer de muitas formas: apontando para um objeto, fazendo uma pergunta, olhando para o adulto, sorrindo, mostrando um desenho ou convidando alguém para brincar.

O adulto "devolve a bola" (*return*) ao perceber esse convite, respondendo de maneira atenta, sensível e apropriada ao momento. Essa resposta pode ser um sorriso, um comentário, uma pergunta, um olhar, um gesto ou simplesmente a participação na brincadeira.

O mais importante não é quanto tempo essa interação dura, mas que a criança perceba que sua iniciativa foi notada e recebeu uma resposta sensível e adequada ao momento.

Essas interações acontecem repetidamente ao longo do dia e ajudam a construir conexões neurais importantes para o desenvolvimento da linguagem, da aprendizagem, das habilidades sociais e da autorregulação.

Embora essas interações possam acontecer em diferentes momentos da rotina, as brincadeiras costumam oferecer inúmeras oportunidades para que a criança tome a iniciativa e encontre um adulto atento para responder aos seus sinais.

Na próxima brincadeira...

Experimente deixar que seu filho conduza a brincadeira por alguns minutos.

Observe:

- O que desperta a curiosidade dele.
- Como ele cria soluções quando surge um desafio.
- Quais histórias gosta de inventar.
- Como convida você para participar.
- De que maneira expressa suas ideias, emoções e interesses.

Você pode se surpreender com o quanto é possível descobrir sobre seu filho apenas observando sua brincadeira.



Capítulo 5

Brincadeiras que favorecem diferentes habilidades

O que a ciência sabe

Brincar é uma atividade complexa. Durante uma única brincadeira, diferentes áreas do desenvolvimento costumam ser estimuladas ao mesmo tempo.

Quando uma criança constrói uma cabana, por exemplo, ela pode planejar, resolver problemas, negociar regras, lidar com frustrações, usar a linguagem, movimentar o corpo e imaginar histórias, tudo em uma única atividade.

Por isso, faz mais sentido pensar nas brincadeiras como oportunidades ricas de desenvolvimento do que como exercícios destinados a treinar uma habilidade específica.

Algumas brincadeiras e o que elas favorecem

BRINCADEIRA	HABILIDADES FREQUENTEMENTE FAVORECIDAS	COMO ISSO PODE ACONTECER
Faz de conta	Linguagem, criatividade, flexibilidade cognitiva, habilidades sociais	Inventar personagens, criar histórias, representar situações do cotidiano.
Construção (blocos, LEGO)	Planejamento, coordenação motora, resolução de problemas	Montar torres, casas, pontes com diferentes materiais.
Jogos de tabuleiro	Espera, atenção, memória de trabalho, controle inibitório	Seguir regras, esperar a vez, lembrar instruções e lidar com vitórias e derrotas.
Esconde-esconde	Atenção, autorregulação, movimento	Procurar e esconder-se, controlar a ansiedade durante a espera e explorar o espaço.
Quebra-cabeças	Persistência, percepção espacial, planejamento	Observar formas, testar encaixes e ajustar estratégias até completar a imagem.
Desenho e pintura	Coordenação motora fina, criatividade, expressão	Desenhar livremente, pintar, fazer colagens ou modelar com massinha.
Brincadeiras com bola	Coordenação motora ampla, cooperação, atenção	Chutar, lançar, quicar, jogar em dupla ou em pequenos grupos.
Brincadeiras na natureza	Exploração, curiosidade, experiências sensoriais, atividade física	Explorar folhas, pedras, areia, gravetos, observar plantas, insetos e outros elementos naturais.
Música e dança	Ritmo, linguagem, coordenação, interação	Cantar, dançar, acompanhar o ritmo com o corpo ou com instrumentos simples.



As habilidades apresentadas representam exemplos dos benefícios mais frequentemente associados a cada tipo de brincadeira. Na prática, uma mesma atividade costuma favorecer diferentes aspectos do desenvolvimento ao mesmo tempo.

Você sabia?

A Academia Americana de Pediatria considera o brincar uma necessidade do desenvolvimento infantil, e não apenas uma forma de entretenimento. Por isso, recomenda que ele faça parte da rotina das crianças por seu importante papel no desenvolvimento cognitivo, social, emocional e físico.



Capítulo 6

Telas e videogames nas férias

O que a ciência sabe

As férias costumam mudar completamente a rotina das crianças. Há mais tempo livre, menos compromissos e, muitas vezes, maior uso de telas.

Isso preocupa muitas famílias. Afinal, quanto tempo é demais? Videogame faz mal? É preciso proibir?

Até o momento, a ciência mostra que essas perguntas não têm respostas simples. Embora o tempo de tela seja importante, ele não é o único aspecto a ser considerado. Importantes organizações internacionais dedicadas à saúde e ao desenvolvimento infantil destacam que o impacto das telas depende também da qualidade do conteúdo, da idade da criança, da forma como elas são utilizadas, do contexto em que acontecem e do equilíbrio com outras experiências da infância, como brincar, dormir, praticar atividade física e conviver com outras pessoas.

Em outras palavras, não é apenas uma questão de quantidade, mas também de qualidade.



Nem toda tela é igual

Assistir a vídeos curtos sozinho por horas é uma experiência muito diferente de jogar videogame com amigos, fazer uma videochamada com os avós ou assistir a um filme em família.

As telas podem envolver atividades bastante diferentes entre si: algumas experiências digitais são predominantemente passivas, enquanto outras favorecem interação, criatividade, resolução de problemas ou cooperação.

Isso não significa que toda atividade digital seja igualmente benéfica, mas reforça que não faz sentido tratar todas as telas como se fossem a mesma coisa.

Videogames também podem aproximar as famílias

Os videogames costumam ser vistos apenas como uma atividade individual, mas isso nem sempre corresponde à realidade. Muitos jogos envolvem cooperação, tomada de decisões em equipe, resolução de problemas e interação entre amigos e familiares.

Demonstrar curiosidade pelo universo digital da criança pode ser uma excelente oportunidade de aproximação. Perguntar qual é o jogo favorito, pedir que ela explique como funciona ou até jogar junto por alguns minutos pode transformar a tela em mais uma oportunidade de conversa e convivência.

A UNICEF destaca que conhecer os jogos e compartilhar alguns momentos dessa experiência ajuda os adultos a compreender melhor os interesses da criança e facilita o diálogo sobre o mundo digital. Não é necessário gostar de videogames ou se tornar um especialista. Muitas vezes, basta demonstrar interesse e permitir que a criança compartilhe um pouco do seu universo.

Quando o tempo termina

Um dos momentos mais difíceis costuma ser o fim do tempo combinado.

É esperado que algumas crianças fiquem frustradas quando precisam interromper uma atividade prazerosa, especialmente durante um jogo.

Avisar alguns minutos antes, combinar previamente quanto tempo será utilizado e oferecer uma alternativa para o que acontecerá depois costumam facilitar essa transição.

- ✘ Outra estratégia que pode ajudar é encerrar o jogo em um momento natural, como ao final de uma fase ou de uma partida. Isso costuma tornar a mudança de atividade mais previsível e menos frustrante.



Mesmo assim, nem sempre a criança aceitará essa mudança sem reclamar. Aprender a lidar com limites e com pequenas frustrações também faz parte do desenvolvimento.

Experimente inverter os papéis

Na próxima vez que seu filho estiver jogando, experimente pedir que ele lhe ensine.

Pergunte, por exemplo:

- Como funciona esse jogo?
- O que você mais gosta nele?
- O que precisa fazer para passar de fase?
- Quem são esses personagens?

Durante alguns minutos, permita que a criança seja a especialista.

Além de conhecer melhor o universo da criança, essa pode ser uma oportunidade para fortalecer a conversa, a curiosidade e a conexão entre vocês.

Algumas ideias que podem ajudar

A Common Sense Media, organização dedicada à produção de conteúdos baseados em evidências para ajudar famílias a lidar com o mundo digital, destaca que o uso saudável das telas depende de muito mais do que estabelecer um limite de tempo. Também é importante a forma como os adultos acompanham esse uso e mantêm um diálogo aberto com a criança sobre a tecnologia.

- Defina horários previsíveis para o uso das telas.
- Evite que as telas substituam o sono, as refeições ou as brincadeiras presenciais.
- Sempre que possível, conheça os jogos, vídeos e aplicativos utilizados pela criança.
- Aproveite oportunidades para assistir ou jogar junto e peça que a criança lhe ensine como funciona o jogo ou conte o que mais gosta nele.
- Converse sobre o conteúdo consumido, demonstrando interesse pelo que a criança gosta.
- Mantenha espaço para diferentes experiências ao longo do dia.
- Lembre-se de que as crianças também aprendem observando como os adultos utilizam a tecnologia.



Você sabia?

As telas fazem parte da infância contemporânea. O desafio não é eliminá-las completamente, mas ajudá-las a ocupar um lugar equilibrado dentro da rotina. Quando convivem com brincadeiras, descanso, atividade física, leitura, momentos ao ar livre e interações presenciais, costuma ser mais fácil construir uma relação saudável com a tecnologia.



Capítulo 7

Ideias simples para aproveitar as férias

Cozinhar juntos

Ideias para experimentar

- lavar frutas e legumes;
- misturar ingredientes;
- medir quantidades;
- separar utensílios;
- decorar o prato;
- ajudar a servir a refeição.

Vale lembrar: o objetivo nem sempre é experimentar um alimento novo. Participar do preparo também é uma experiência importante.



Ler juntos

Ideias para experimentar

- deixar a criança escolher o livro;
- criar um momento de leitura antes de dormir;
- visitar uma biblioteca;
- ler em um parque ou ao ar livre;
- conversar sobre os personagens e a história;
- criar finais diferentes para o livro..



Construir uma cabana

Ideias para experimentar:

- usar lençóis, almofadas e cadeiras;
- levar livros para dentro da cabana;
- brincar de faz de conta;
- fazer um "acampamento" dentro de casa;
- usar lanternas para contar histórias.



Parque e áreas verdes

Ideias para experimentar

- correr, subir, escalar e equilibrar-se;
- explorar os diferentes brinquedos do parque;
- andar de bicicleta, patinete, patins ou skate;
- fazer um piquenique em família;
- observar árvores, pássaros, insetos e flores;
- inventar brincadeiras utilizando elementos da natureza.



Jogos de tabuleiro

Ideias para experimentar:

- escolher jogos adequados para a idade;
- alternar quem escolhe o jogo da vez;
- jogar em dupla ou em equipe;
- conversar sobre as estratégias utilizadas;
- criar novas regras para jogos já conhecidos.

Uma dica: valorize mais a diversão e o tempo juntos do que quem venceu a partida. Perder faz parte do jogo e também do desenvolvimento. O mais importante é aprender a lidar com esse momento.



Museus, bibliotecas e exposições

Ideias para experimentar:

- visitar um museu interativo;
- conhecer uma exposição infantil;
- explorar uma biblioteca pública;
- participar de oficinas culturais;
- deixar que a criança escolha o que deseja observar.

Uma dica: não existe obrigação de ver tudo.

Às vezes, uma única experiência desperta mais curiosidade do que uma visita longa.



Desenhar, pintar e criar

Ideias para experimentar:

- desenhar livremente;
- pintar com diferentes materiais;
- fazer colagens;
- brincar com massinha;
- criar esculturas com argila ou cerâmica fria caseira;
- construir brinquedos usando caixas e materiais recicláveis



Ouvir música, cantar e dançar

Ideias para experimentar

- montar uma playlist em família;
- escolher músicas que marcaram diferentes gerações;
- colocar vídeos com as letras das músicas na televisão e cantar juntos;
- inventar coreografias;
- brincar de estátua;
- conhecer estilos musicais diferentes.



Passeios simples

Ideias para experimentar:

- caminhar por um bairro diferente;
- tomar um sorvete;
- almoçar ou jantar em um restaurante;
- conhecer uma cafeteria ou padaria diferente;
- visitar um shopping apenas para passear, brincar ou observar as vitrines;
- ir ao cinema;
- conhecer uma feira de rua;
- passear de ônibus, metrô ou trem apenas pela experiência;



Para deixar esse momento ainda mais especial, convide a criança a participar das pequenas escolhas do passeio, como decidir qual caminho seguir, escolher o sabor do sorvete ou ajudar a encontrar o restaurante.



Visitar pessoas importantes

Ideias para experimentar:

- visitar avós, tios ou primos;
- passar uma tarde com amigos da família;
- levar um desenho ou um bolo preparado em casa;
- ouvir histórias de outras gerações;
- brincar com diferentes idades.



Férias também são uma oportunidade para fortalecer as relações que fazem parte da história da criança.

Cuidar de plantas

Ideias para experimentar:

- plantar sementes;
- acompanhar o crescimento de uma muda;
- regar regularmente;
- observar folhas, flores e frutos;
- montar uma pequena horta em casa.



Simplemente estar junto

Ideias para experimentar

- conversar durante as refeições;
- compartilhar histórias da infância;
- observar o pôr do sol;
- sentar na varanda sem pressa;
- tomar um café ou um chocolate quente juntos;
- ouvir a criança contar sobre o seu dia;
- rir de histórias antigas;
- simplesmente aproveitar a companhia um do outro.



Às vezes, não fazer nada também pode ser uma forma de fazer muito.



Guardando as memórias das férias

Ao longo destas páginas, sugerimos diferentes maneiras de aproveitar esse tempo em família: cozinhar, brincar, ler, visitar um parque, construir uma cabana, desenhar, cantar, passear...

Que tal registrar essas férias juntos?



Uma viagem, um passeio especial, um dia no parque, um bolo preparado juntos, um desenho pendurado na geladeira, um sorvete compartilhado ou uma tarde tranquila em casa podem se transformar em lembranças importantes.

Ao final das férias, vocês podem escolher as fotos favoritas, montar um álbum digital ou impresso e conversar sobre as histórias por trás de cada imagem.

E lembre-se: as melhores férias não são definidas pela quantidade de atividades realizadas, mas pela qualidade das experiências vividas em família. Mesmo alguns minutos de atenção genuína, uma conversa ou uma brincadeira podem se transformar em lembranças que acompanharão a criança por toda a vida.

Referências

Este material foi elaborado a partir de evidências científicas e de documentos técnicos de referência nas áreas de saúde, desenvolvimento infantil e educação. As publicações abaixo representam algumas das principais fontes utilizadas na elaboração deste guia.

- American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016.
- Anderson AJ, Perone S. The Kids Are Bored: Trait Boredom in Early Childhood and Links to Self-Regulation, Coping Strategies, and Parent-Child Interactions. Journal of Experimental Child Psychology. 2024.
- Aykut M, Kara HGE. The Mediating Role of the Connection With Nature in the Relationship Between Behavioral Problems and Emotion Regulation in Early Childhood. Frontiers in Psychology. 2025.
- Campi E. Defining Parent Responsiveness: A Systematic Review-Based Theoretical Model. Infant and Child Development. 2025.
- Center on the Developing Child. Harvard University. Brain Architecture.
- Center on the Developing Child. Harvard University. Serve and Return.
- Center on the Developing Child. Harvard University. Three Principles to Improve Outcomes for Children and Families.
- Common Sense Media.
- Diamond A. Executive Functions. Annual Review of Psychology. 2013.
- Early Childhood Scientific Council on Equity and the Environment. From Resources to Routines: The Importance of Stability in the Developmental Environment. Working Paper No. 4. Center on the Developing Child, Harvard University. 2026.
- Landini KW. Mini Manual para a Cidadania Digital. Instituto Primordial. 2025. Material elaborado com base nas recomendações da Common Sense Media.
- UNICEF. Video Games: What Parents Need to Know.
- Yogman M, Garner A, Hutchinson J, Hirsh-Pasek K, Golinkoff RM. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. Pediatrics. 2018.

Acompanhe nossas redes sociais:



@institutoprimal



@dradeniselellis



Primordial por dra. Denise Lellis



dra.Denise Lellis



INSTITUTO PRIMORDIAL