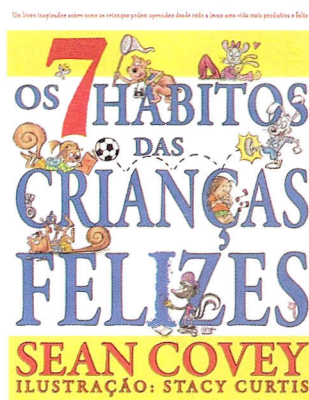


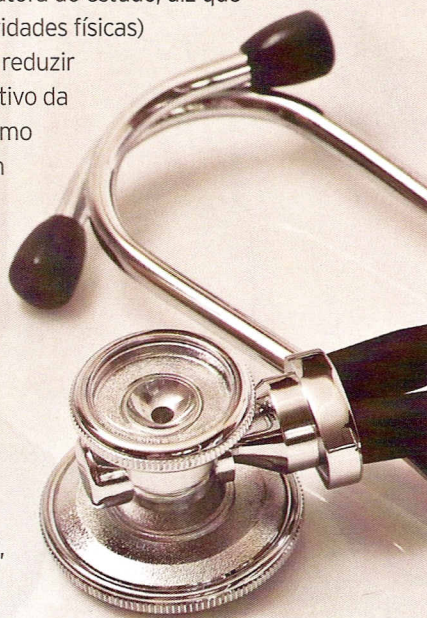
## Para se aprender desde cedo

*Os 7 hábitos das crianças felizes* (Nova Fronteira) ensina à criança lições de comportamento, úteis para toda a vida: ser mais ativa, programar-se, dividir o tempo, pensar positivamente, ouvir antes de falar, trabalhar em equipe e ter equilíbrio. Em cada capítulo, o autor Sean Covey passa a sua mensagem por meio de uma história divertida e personagens amigáveis do mundo animal. No fim de cada conto, há uma página dedicada aos educadores, em que Covey compartilha suas experiências com os pais. O volume é vendido a R\$ 39,90.



## Ser pai faz bem para a pressão!

Uma pesquisa feita pela Brigham Young University, nos EUA, indica que a paternidade pode ajudar a manter a pressão arterial baixa. Os dados foram medidos em 198 adultos, monitorados por aparelhos anexados ao braço, em intervalos aleatórios, durante 24 horas. Comparada às do grupo de adultos sem filhos, a média dos pais foi inferior em 4,5 pontos para a pressão arterial sistólica e inferior em 3 pontos para a pressão arterial diastólica. Julianne Holt-Lunstad, autora do estudo, diz que outros fatores (como atividades físicas) também colaboram para reduzir esses níveis, e que o objetivo da pesquisa é comprovar como fatores sociais colaboram para a saúde do corpo. "Isso não significa que quanto mais crianças você tiver, melhor será sua pressão sanguínea. Os resultados estão conectados a essa relação de parentesco, mas sem considerar o número de sucessores ou situação profissional", pondera Juliane.



FOTOS: SHUTTERSTOCK / DIVULGAÇÃO



## O primeiro ano do bebê

Segundo o pediatra Sylvio Renan Monteiro de Barros, autor do livro *Seu bebê em perguntas e respostas - do nascimento aos 12 meses* (Summus), cada criança tem um ritmo de aprendizado, mas enumera, em linhas gerais, o que acontece com as crianças até o primeiro aniversário:

**1º mês:** emite os primeiros sons além do choro.

**3º mês:** hoje, há um consenso entre os especialistas de que a alimentação, durante os primeiros seis meses deva ser restrita ao leite materno. Entretanto, para casos em que as mães trabalhem fora de casa, a introdução de alguns alimentos pode ser feita neste mês.

**4º mês:** usa as mãos para pegar qualquer objeto que estiver perto.

**6º mês:** Os dentes geralmente surgem neste período, mas podem aparecer entre o 5º e o 8º mês.

**7º mês:** interage com outras pessoas além da mãe.

**8º mês:** veem o mundo de uma forma mais horizontal. É geralmente nesta fase que o bebê aprende a se sentar.

**10º mês:** começa a engatinhar e a falar as primeiras palavras.

**12º mês:** dá os primeiros passos e descobre a figura paterna.