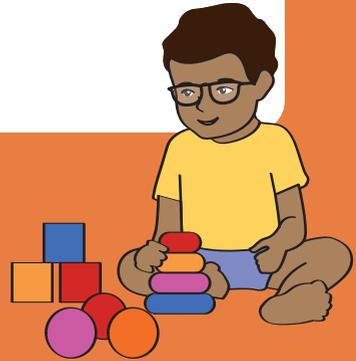




# Livret d'activités parentales





Laisse le bébé regarder ton visage



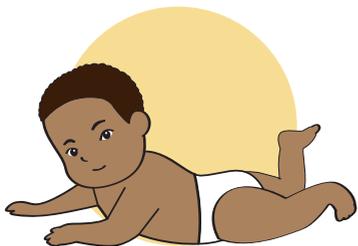
Laisse le bébé regarder ton visage



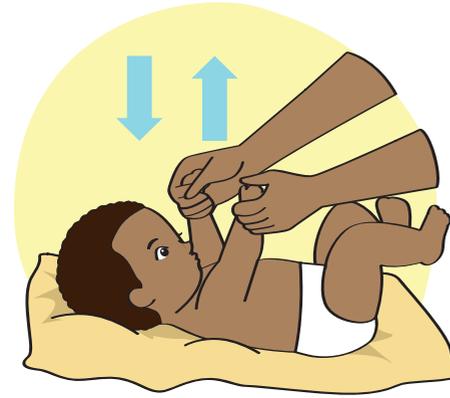
Allaite au besoin (établis un contact visuel tout en parlant ou en chantant)



Montre lui des objets colorés et laisse le les regarder et les attraper

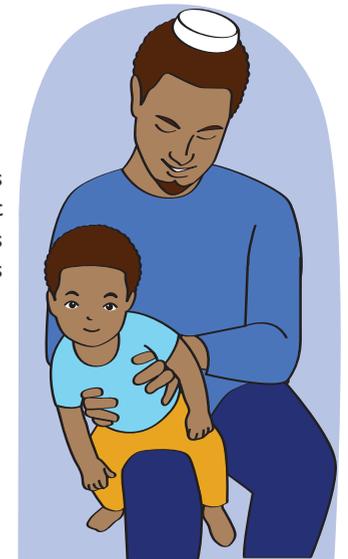


Donne lui du temps pour surveiller son ventre



Avec le bébé sur le dos, déplace lentement les bras du haut vers le bas, l'intérieur et l'extérieur

Avec le bébé assis sur les genoux, berce doucement d'un côté à l'autre, vers l'avant et le dos



Touche, caresse et réconforte le bébé, le contact avec la peau est bénéfique)



Laisse le bébé toucher, explorer et ressentir les différentes textures. Décris-les objets avec adjectifs et remarque la température et autre caractéristiques. Par exemple, du bois brun et rugueux, un chiffon doux et poilu, une bouteille froide etc



Allaite au besoin (établiss un contact visuel tout en parlant ou en chantant)



Touche, caresse et reconforte le bébé, le contact avec la peau est bénéfique, chante ou raconte ce que tu fais

Montre lui des objets colorés et laisse le les regarder et les attraper



Regarde dans les yeux de votre bébé, parle à ton bébé



Souris et rigole avec le bébé en le regardant dans les yeux



Décris ce que tu fais pour que bébé apprenne les nouveaux mots rapidement

**JEUX ET APPRENTISSAGE CORPOREL :**



Le corps comme jouet



Fais une lecture pour le bébé



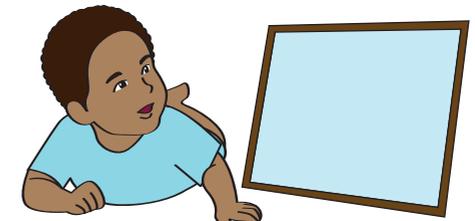
Implique le bébé dans la vie de famille



Allonge le bébé et sur le dos, frotte-lui le corps de la tête aux pieds et de la poitrine aux mains en disant 'tu es aussi grand que ça'



Explique et décris ce que tu fais pendant la journée



Au moment de le mettre sur ton ventre, place un miroir devant le bébé



Allaite au besoin (établiss un contact visuel tout en parlant ou en chantant)



Touche, caresse et réconforte le bébé, le contact avec la peau est bénéfique, chante ou raconte ce que tu fais



Décris ce que tu fais pour que bébé apprenne les nouveaux mots rapidement



Réponds toujours rapidement aux pleurs de ton bébé



Fais souvent des câlins à ton bébé



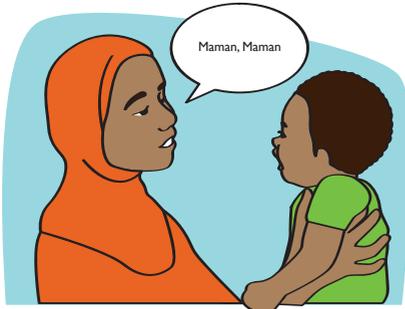
Souris et rigole avec le bébé en regardant dans les yeux



Dis souvent au bébé que tu l'aime



Aide le bébé à comprendre les émotions en les catégorisant « tu es content » « tu es triste »



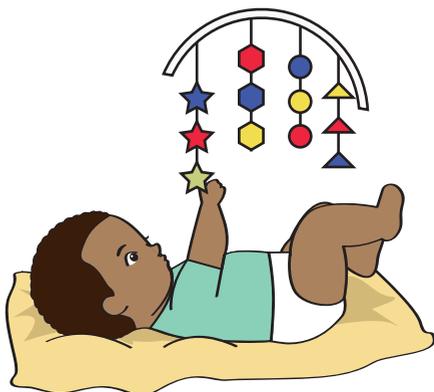
Lance une conversation en copiant les sons ou les gestes de ton enfant



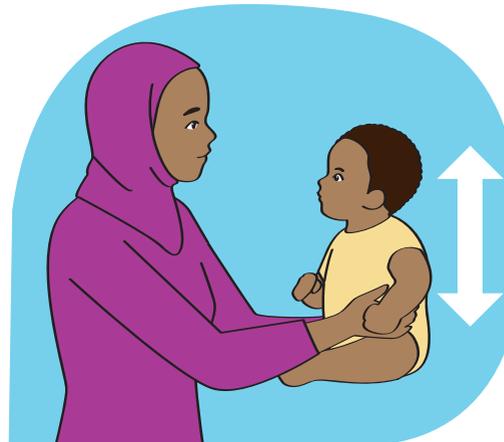
Regarde dans les yeux de votre bébé, parle à ton bébé



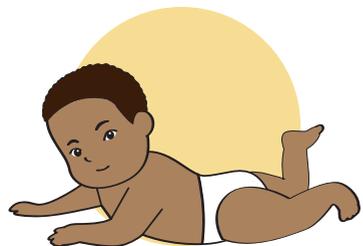
Allaite au besoin (établiss un contact visuel tout en parlant ou en chantant)



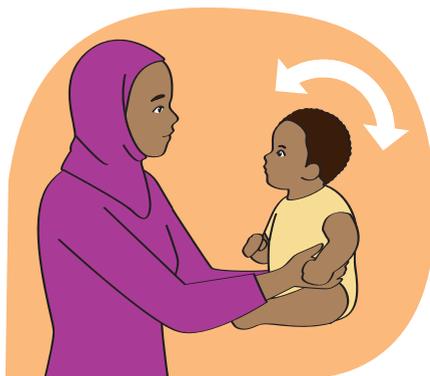
Accroche des objets juste au-dessus du bébé afin qu'il puisse atteindre des objets



En tenant le bébé autour de la taille, lève-toi lentement au-dessus de ta tête et ramène-le en disant « haut haut haut, bas bas bas »



Donne lui du temps pour le ventre



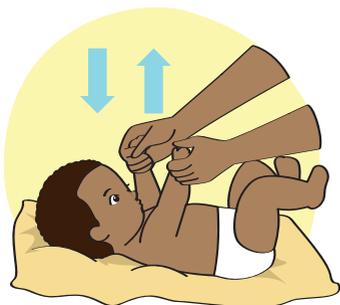
Tiens le bébé autour de la taille dans une position à moitié debout et berce-le en avant et en arrière



Donnez\* au bébé l'opportunité de regarder ton visage



Massage du bébé



Tiens le bébé autour de la taille dans une position à moitié debout et berce-le en avant et en arrière

Offre des jouets que le bébé peut secouer



EXEMPLES DE JOUETS :



Le corps comme jouet



Couleurs contrastées



Mobile coloré



Allaite au besoin (établis un contact visuel tout en parlant ou en chantant)



Touche, caresse et réconforte le bébé, le contact avec la peau est bénéfique, chante ou raconte ce que tu fais



Fais une lecture pour le bébé



Implique le bébé dans la vie de famille



Lance une « conversation » en copiant les sons ou les gestes de votre enfant



Offre au bébé des occasions pour voir, entendre et bouger les bras et les jambes librement, et te toucher (par exemple, jeu dirigé par le bébé)



Allonge le bébé sur le dos et faites flotter un tissu léger de haut en bas comme un parachute sur lui



Allonge le bébé sur le dos et faites flotter un tissu léger de haut en bas comme un parachute sur lui



Encourage le fait d'atteindre et de saisir des objets à deux mains



Explique et décris ce que tu fais pendant la journée



Regarde le bébé dans les yeux parle lui

**EXEMPLES DE JOUETS :**



Corps comme jouets, jeux doigt / main



Couleurs contrastées



Allaite au besoin (établis un contact visuel tout en parlant ou en chantant)



Souris et rigole avec le bébé en le regardant dans les yeux



Participe à des jeux dirigés par des bébés



Réponds toujours rapidement aux pleurs de ton bébé



Lance une conversation en copiant les sons ou les gestes de ton enfant



Regarde le bébé dans les yeux parle lui



Aide le bébé à comprendre les émotions en les catégorisant et en expliquant la raison des émotions « tu es triste parce que tu ne pouvais pas voir maman quand elle a quitté la pièce »



décris tes actions et ton bébé apprendra des nouveaux mots rapidement



Fais souvent des câlins à ton bébé



Dis souvent au bébé que tu l'aime

**EXEMPLES DE JOUETS :**



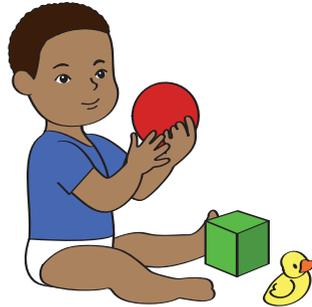
Corps comme jouets, jeux doigt / main



Couleurs contrastées



Joue à des jeux de mains, comme applaudir



Donne à ton enfant des objets ménagers propres et sûrs à manipuler; à cogner et à laisser tomber.



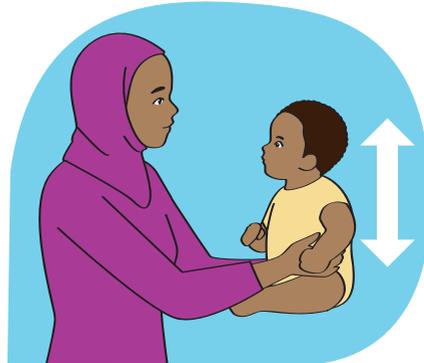
Assure-toi que la zone est sûre et propre pour que le bébé puisse l'explorer librement



Donne au bébé la possibilité de s'arrêter et de naviguer autour de meubles sûrs



Cache le jouet d'un enfant sous une boîte ou un chiffon et vois si l'enfant peut le trouver.



Tiens le bébé autour de la taille, soulève-le lentement au-dessus de ta tête et redescends-le en disant haut en haut, bas en bas'



Donne au bébé la possibilité de monter et sortir des boîtes



Amène l'extérieur à l'intérieur - donne la possibilité de toucher et de sentir les fleurs, les feuilles, l'herbe, les rochers



Permetts au nourrisson de se nourrir en toute sécurité et pèle les aliments

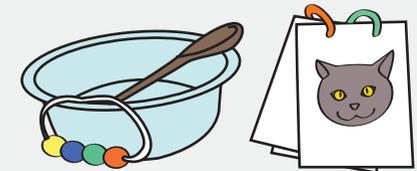


Donne au bébé la possibilité de ramper sur des sols propres



Chante une chanson préférée en te frottant les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes

**EXEMPLES DE JOUETS :**



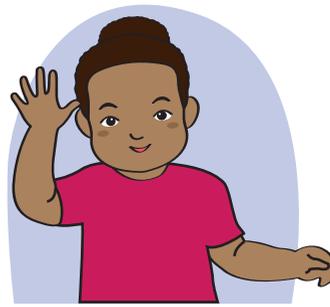
Utilise des objets sûrs à la maison pour fabriquer des jouets.



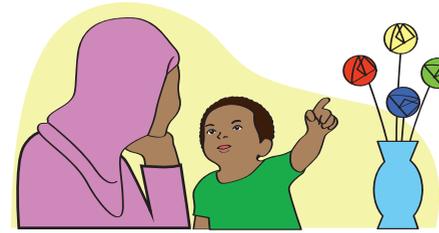
Place le bébé devant le miroir



Cache le jouet préféré d'un enfant sous un chiffon. Vois si l'enfant peut le trouver.



Vois si l'enfant peut le trouver.



Compte les articles ménagers simples (1 pierre, 2 pierres, 3 pierres)



Explique au bébé ce que tu fais pendant les activités quotidiennes comme la cuisine

Fais des câlins à ton bébé



Joue à des jeux de mains, comme applaudir



Fais une lecture pour le bébé



Établis des routines prévisibles avec le bébé telles que le coucher, par exemple. Dîner, bain, histoire, câlins, heure du coucher



Joue à des jeux interactifs et fais de la musique avec ton corps



Nomme les gens et les choses (avant même que le bébé ne puisse parler)



Fais participer le bébé à la vie de famille, par exemple. Laisse-le s'asseoir avec toi pendant le dîner

**EXEMPLES DE JOUETS :**



Utilise des objets sûrs à la maison pour fabriquer des jouets.



Encourage ton enfant à t'imiter en jouant à des jeux sociaux tels que « peek-a-boo » et « applaudir » pour montrer le plaisir



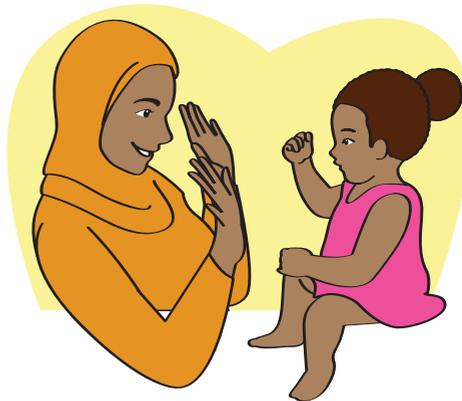
Utilise l'alimentation comme un moment de liaison sociale et émotionnelle



Massage du bébé



Fais souvent des câlins à ton bébé



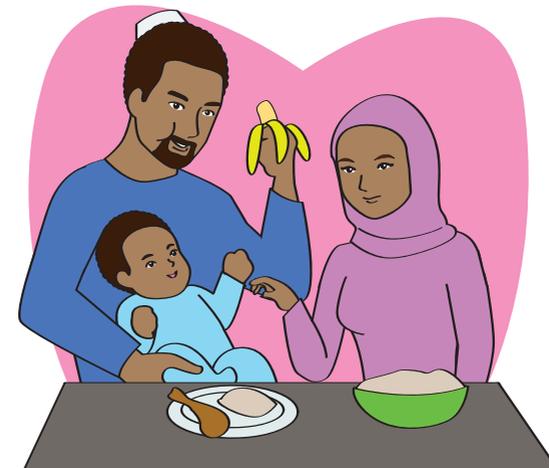
Réponds aux sons et aux intérêts de ton enfant



Aide le bébé à comprendre les émotions en les catégorisant et en expliquant la raison des émotions « tu es triste parce que tu ne pouvais pas voir maman quand elle a quitté la pièce »



Dis souvent au bébé que tu l'aime



Laisse le bébé participer aux activités familiales



Aide ton enfant à se relever



Danse avec ton enfant



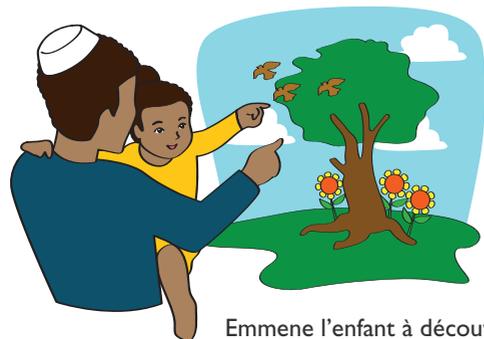
Lis les livres de ton enfant avec des images et quelques mots, en aidant l'enfant à tourner les pages.



Fais souvent des câlins à ton bébé



Permetts au bébé de se nourrir en toute sécurité et pèle les aliments



Emmène l'enfant à découvrir différents environnements



Donne lui l'occasion de s'arrêter et de naviguer autour de meubles sûrs



Offre des opportunités de monter et sortir des boîtes



Donne lui l'occasion de s'arrêter et de naviguer autour de meubles sûrs



Donne l'occasion de ramper sur des sols propres



Amène l'extérieur à l'intérieur - donne la possibilité de toucher et de sentir les fleurs, les feuilles, l'herbe, les rochers



Chante une chanson préférée en te frottant les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes



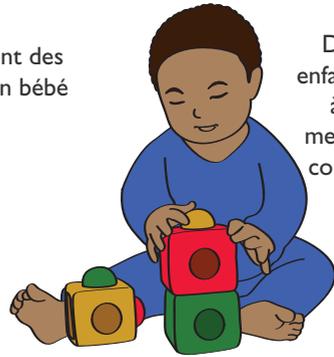
Prévois suffisamment d'espace et un environnement sûr pour pratiquer la marche



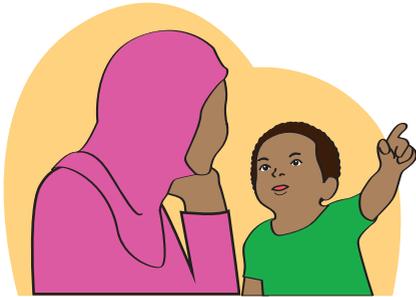
Assure-toi que la zone est sûre et propre pour que le bébé puisse l'explorer librement



Fais souvent des câlins à ton bébé



Donne à ton enfant des choses à empiler, à mettre dans des contenants et à emporter



Pose des questions simples à ton enfant. Réponds et célèbre les tentatives de ton enfant pour parler



Offre des occasions d'aider à s'habiller et d'encourager à faire ce qu'il peut faire lui-même



Lis des livres d'histoires avec des images et quelques mots pour ton enfant.



Nomme et demande à ton enfant de pointer du doigt certains objets et parties du corps



Pose des questions lors de la lecture de livres



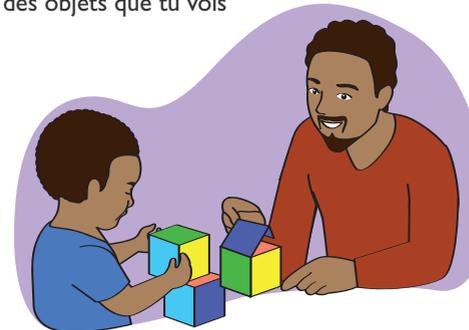
Fais de la pâte à modeler maison



Montre et parle de la nature, des images et des objets que tu vois



Faites des puzzles maison ensemble



Construis avec des blocs faits maison



Réponds et célèbre les tentatives de ton enfant de communiquer avec toi, verbalement et non verbalement.



Joue de la musique ou chante de manière interactive



Utilise l'alimentation comme un moment de liaison sociale et émotionnelle



Fais souvent des câlins à ton bébé, surtout quand il est bouleversé ou montre de l'anxiété autour d'étrangers



Passez du temps ensemble à jouer, à faire des activités que ton enfant aime : regarde des livres d'images, chanter, dessiner, créer des jouets.



Laisse le bébé participer aux activités familiales



Réconforte le bébé quand il cherche ton attention



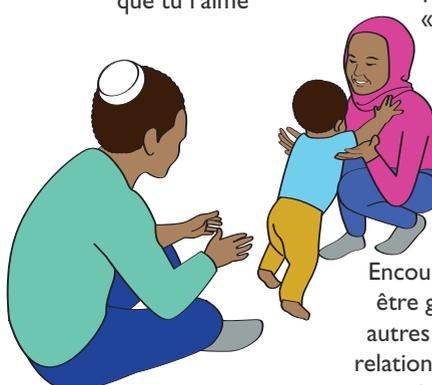
Dis souvent au bébé que tu l'aime



Aide le bébé à comprendre les émotions en les catégorisant et en expliquant la raison des émotions « tu es triste parce que tu ne te sens pas bien »



Accorde du temps au bébé pour qu'il puisse jouer librement



Encourage l'enfant à être gentil avec les autres en créant des relations saines au sein de la famille



Encourage le bébé à ranger ses jouets après avoir fini de jouer

Donne à ton enfant des récipients à remplir avec des objets ménagers sûrs et/ou du sable propre



Lis les livres de ton enfant avec des images colorées et quelques mots, encourage-les à tourner les pages



Danse avec ton enfant



Donne à ton enfant des choses à empiler, à mettre dans des contenants et à emporter.



Donne lui des article pour dessiner et colorier



Montre et parle de la nature, des images et des objets que tu vois



Permetts à l'enfant de se nourrir en toute sécurité et pèle les aliments

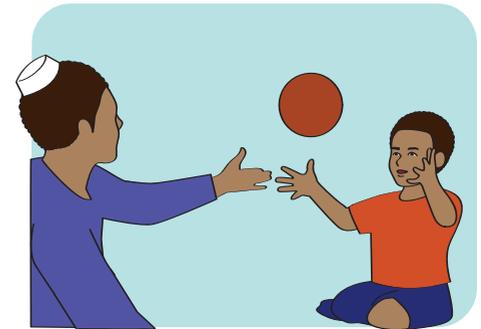


Aide l'enfant à s'équilibrer sur une poutre

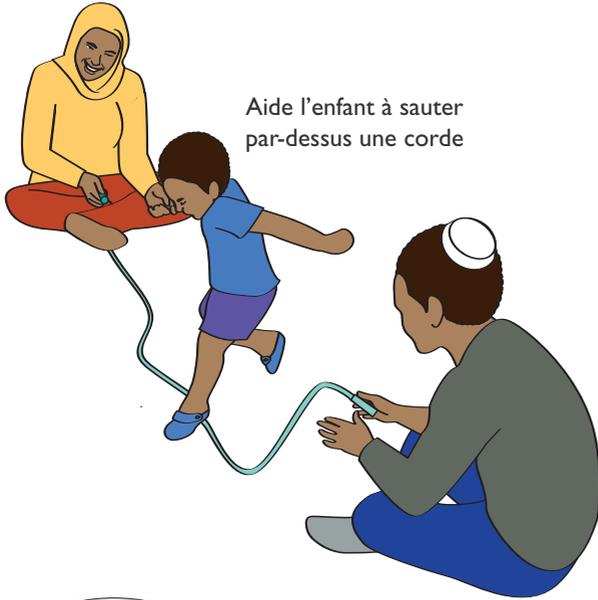
Prévois suffisamment d'espace et un environnement sûr pour pratiquer la marche



Demande à l'enfant comment est l'eau. Est-ce qu'il fait chaud ou froid ?



Entraîne-toi à attraper et à jeter



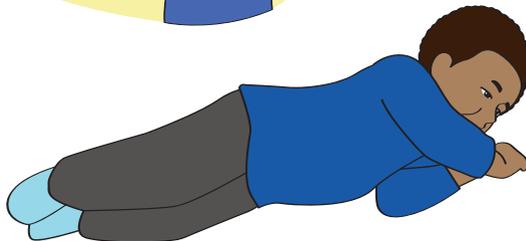
Aide l'enfant à sauter par-dessus une corde



Demande à ton enfant de faire semblant d'être un animal



Chante une chanson préférée en te frottant les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes



Encourage l'enfant à rouler sur le sol tendu



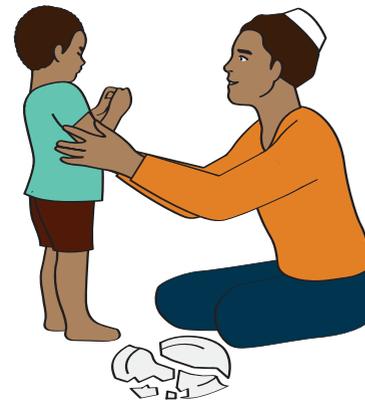
Qu'est-ce que c'est ça ?



Montre et parle de la nature, des images et des objets que tu vois



Encourage ton enfant à utiliser le langage pour répondre à ses propres besoins, comme le fais de te dire quand il a faim



Utilise des approches disciplinaires positives

EXEMPLES DE JOUETS :



Jouets push-pull



Marionnettes



Faites des puzzles maison ensemble



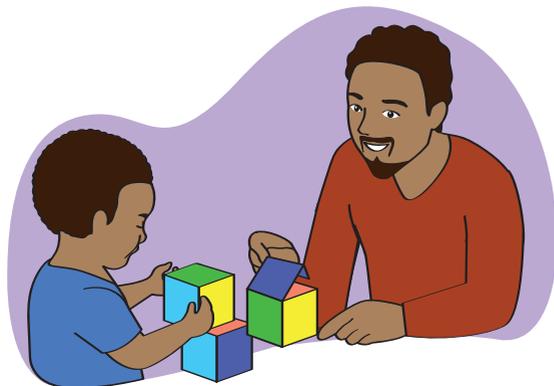
Fais de la pâte à modeler maison



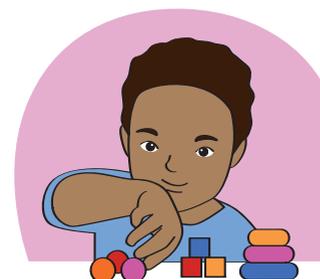
Répondez avec empathie lorsque votre enfant est bouleversé



Réponds toujours avec affection aux démonstrations d'affection de ton enfant



Construis avec des blocs faits maison



Encourage ton enfant à essayer tout seul



Sois patient avec un comportement provocant et utilise des approches de discipline positive



Pose des questions lors de la lecture de livres



Donne à ton enfant des choses à empiler, à mettre dans des contenants et à emporter.



Encourage l'enfant à faire quelque chose « dehors dans le monde » comme accepter un jouet d'un autre enfant, cueillir des fleurs, etc.

**EXEMPLES DE JOUETS :**



Marionnettes



Laisse le bébé participer aux activités familiales



Réconforte le bébé quand il cherche ton attention



Fais souvent des câlins à ton bébé, retourne tous les signes d'affection



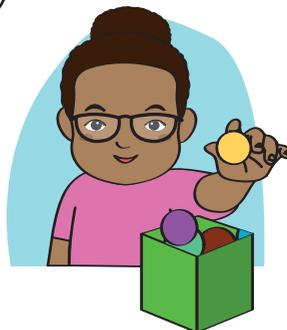
Aide ton enfant à assembler des puzzles et à identifier les figures



Dis souvent au bébé que tu l'aime



Aide le bébé à comprendre les émotions en les catégorisant et en expliquant la raison des émotions « tu es triste parce que tu ne te sens pas bien »



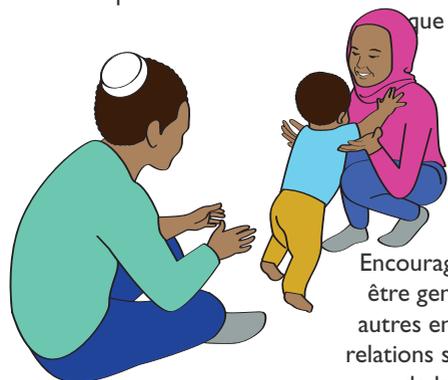
Accorde du temps au bébé pour qu'il puisse jouer librement



Parle de ce que tu vois dans les images et ou les livres.



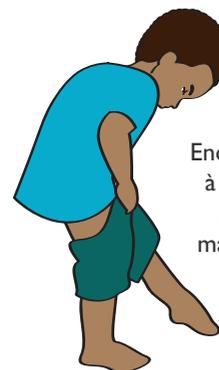
Sois un auditoire engagée et participatif pour ton enfant pendant les jeux de simulation



Encourage l'enfant à être gentil avec les autres en créant des relations saines au sein de la famille

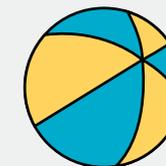


Encourage le bébé à ranger ses jouets après avoir fini de jouer



Encourage l'enfant à s'habiller seul, à se laver les mains autant que possible

EXEMPLES DE JOUETS :





Offre des possibilités de jeux sociaux avec d'autres enfants



Aide l'enfant à s'équilibrer sur une poutre



Permet à l'enfant de se nourrir en toute sécurité et pèle les aliments



Prévois suffisamment d'espace et un environnement sûr pour pratiquer la marche



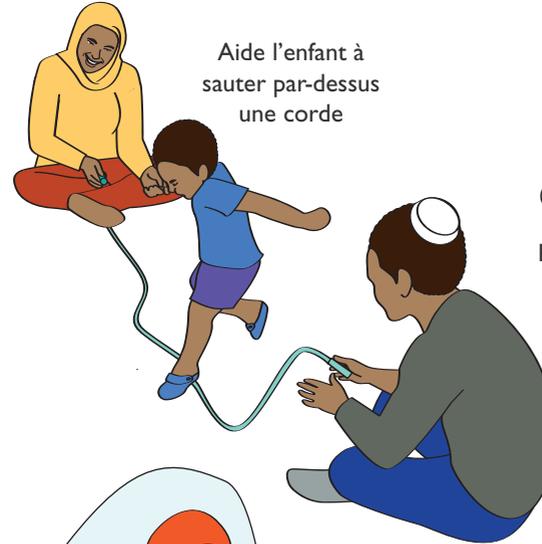
Prévois suffisamment d'espace et un environnement sûr pour pratiquer la marche



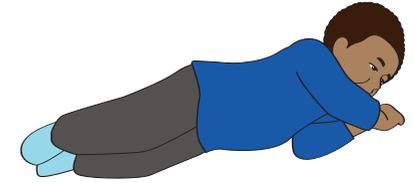
Encourage l'enfant à rouler sur le sol tendu



Entraîne-toi à attraper et à jeter



Aide l'enfant à sauter par-dessus une corde



Encourage l'enfant à rouler sur le sol tendu



Demande à ton enfant de faire semblant d'être un animal



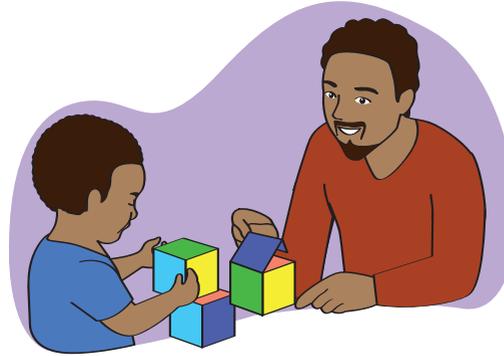
Chante une chanson préférée en te frottant les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes



Crée des jouets simples pour ton enfant et ensemble avec lui, comme des puzzles



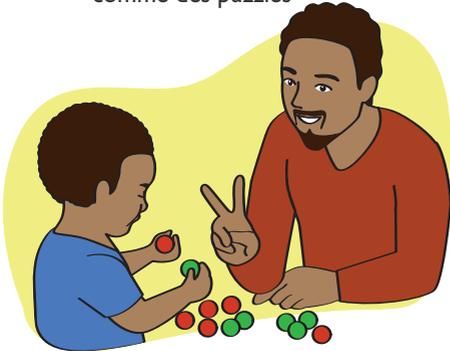
Encourage et participe à un jeu imaginaire



Construis avec des blocs faits maison



Compare la taille des objets « petits et grands »



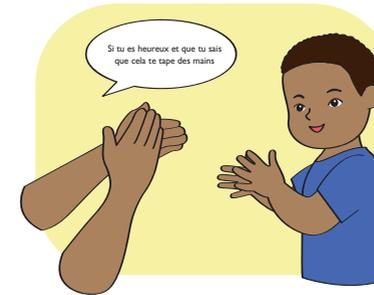
Aide ton enfant à compter, nommer et comparer les choses



Fais souvent des câlins à ton bébé, retourne tous les signes d'affection



Fais de la pâte à modeler maison



Crée des modèles d'applaudissements à copier pour ton enfant



Chantez ensemble des chansons en nommant la tête, les épaules, les genoux et les orteils des parties du corps



Fournis des objets de différentes formes et couleurs à trier



Encourage et aide ton enfant à essayer des choses par lui-même, comme l'auto-alimentation



Pose des questions lors de la lecture de livres

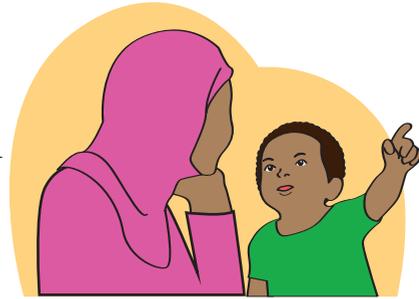
**EXEMPLES DE JOUETS :**



Exemples de jouets – Petites voitures, poupées, balles et livres d'images



Encourage et participe au jeu imaginaire



Écoute attentivement ton enfant, montre de l'intérêt pour ce qui l'intéresse et de la compassion pour ses sentiments



Utilise des approches disciplinaires positives



Offre des possibilités de jeux sociaux avec d'autres enfants



Fais souvent des câlins à ton bébé, retourne tous les signes d'affection



Apprends à ton enfant des chansons et des jeux, raconte-lui des histoires ou lisez des livres ensemble

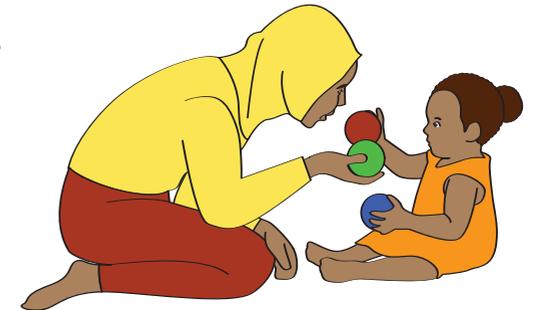
Prévois du temps pour t'habiller et jouer à des rôles pour en apprendre davantage sur les relations



Célébre avec l'enfant quand il est heureux, sois patient quand il est triste



Donne à ton enfant des tâches ménagères simples et sûres à faire avec toi



Encouragez l'enfant à partager avec les autres, mais soyez patient qui il est dans des difficulté

EXEMPLES DE JOUETS :



Poupées

Explique les problèmes simplement et calmement. Demande à ton enfant ce qu'il sait, réponds à ses questions et réponds à toute désinformation. Valide leurs sentiments, tout en les rassurant - « Je comprends que cela peut être effrayant. Valide leurs sentiments, tout en les rassurant - Je comprends que cela peut être effrayant. »



Chante des chansons sur les émotions (si tu es heureux et que tu le sais applaudis)



Montre des visages d'enfants montrant différentes émotions et nomme les sentiments associés



Encourage l'enfant à être gentil avec les autres en créant des relations saines au sein de la famille



Jouez dit Simon (Simon te demande te toucher le nez)

Mettez de la musique et dansez ensemble



Donne des perles à enfiler sur la ficelle

Demande à ton enfant de faire semblant d'être un animal

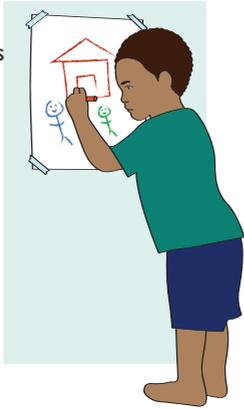


Entraîne-toi à lancer une balle dans un grand pot



Entraîne-toi à lancer une balle ensemble

Donne des objets à dessiner



Appuie sur les rythmes de la musique avec des bâtons



Saute avec une corde à sauter

Joue à des jeux d'équilibre, par exemple. Équilibre avec un pouf sur la tête

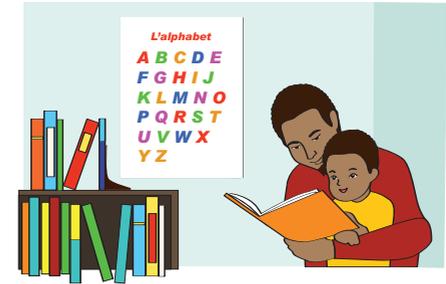


Chante une chanson préférée en te frottant les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes

Agite une corde sur le sol et fais sauter l'enfant



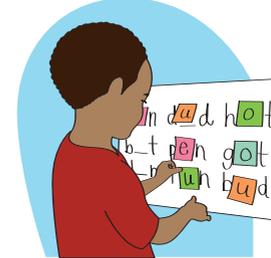
Créez des jouets et des puzzles ensemble



Assure-toi que l'environnement familial dispose de nombreux documents imprimés, par exemple. Livres, affiches sur les murs



Joue à la lettre de la semaine et à d'autres jeux d'alphabétisation



Joue à la lettre de la semaine et à d'autres jeux d'alphabétisation



Inventez des histoires ensemble

Joue à des jeux de mémoire en vous donnant des directions (pose tes mains sur ta tête, tourne-toi, puis assieds-toi)

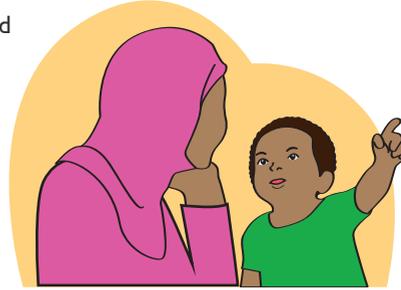


Jouez à des jeux de cache-cache

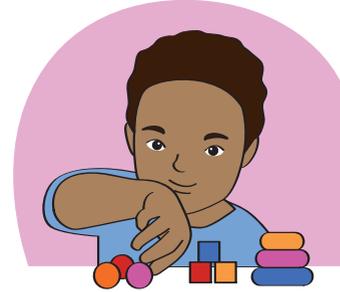
Donne du matériel pour faire semblant de jouer



Encourage l'enfant quand il fait un effort



Écoute quand l'enfant vous parle



Accorde du temps à l'enfant pour jouer librement



Montre des visages d'enfants montrant différentes émotions et nomme les sentiments associés



Dis souvent à l'enfant tu l'aime



Encouragez l'enfant à partager avec les autres, mais soyez patient car il est dans des difficultés



Explique les problèmes simplement et calmement. Demande à ton enfant ce qu'il sait, réponds à ses questions et réponds à toute désinformation.



Chante des chansons sur les émotions (si tu es heureux et que tu le sais applaudis)



Réconforte l'enfant et aidez-le à se sentir en sécurité lorsqu'il a peur.



Nous prenons des mesures pour rester en bonne santé et nous sommes bien préparés.



Valide leurs sentiments, tout en les rassurant - « Je comprends que cela peut être effrayant. Valide leurs sentiments, tout en les rassurant - Je comprends que cela peut être effrayant. »



Pose des questions intéressantes à l'enfant sur sa journée (« Est-ce que quelque chose te rend heureux aujourd'hui ? Est-ce que quelque chose te rend triste ? »)



Prévois du temps pour t'habiller et jouer à des rôles pour en apprendre davantage sur les relations