



## Treinar o equilíbrio

Por volta de 1 ano é que o bebê começa a aprender a andar. Por esse motivo, é muito importante que você o ajude a treinar o equilíbrio. Essa brincadeira, além de divertida, auxilia nesse sentido.

Pegue um saquinho com alguns grãos, como feijão ou arroz. Dê esse pacote nas mãos do seu filho e peça para que ele ande segurando o objeto. Se estiver muito fácil para ele, você pode aumentar o desafio pedindo para que ele coloque o saquinho na cabeça ou no ombro e ande sem deixar o pacote cair.