

# Con Quý Vị lúc 2 Tháng Tuổi



Tên Của Trẻ

Tuổi

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi bé được 2 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết các trẻ đều làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Bình tĩnh lại khi được nói chuyện cùng hoặc được bế
- Nhìn vào khuôn mặt của quý vị
- Có vẻ hạnh phúc khi nhìn thấy quý vị bước tới gần trẻ
- Mỉm cười khi quý vị nói chuyện hoặc cười với bé

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Tạo ra các âm thanh khác ngoài tiếng khóc
- Phản ứng với âm thanh lớn

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Quan sát quý vị khi quý vị di chuyển
- Nhìn vào một món đồ chơi trong vài giây

### Các Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Ngẩng đầu lên khi nằm sấp
- Di chuyển cả cánh tay và cả hai chân
- Xòe bàn tay

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý Vị Học Hỏi và Phát Triển



Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học tập và phát triển trí tuệ. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Phản ứng tích cực với bé. Hành động hào hứng, mỉm cười và nói chuyện với bé khi bé tạo âm thanh. Điều này dạy bé biết cách thay phiên "nói chuyện" qua lại trong cuộc trò chuyện.
- Nói chuyện, đọc và hát cho bé nghe để giúp bé phát triển và hiểu ngôn ngữ.
- Dành thời gian âu yếm và bế con. Điều này sẽ giúp bé cảm thấy an toàn và được chăm sóc. Việc bế và đáp lại sẽ không làm hư bé.
- Phản ứng nhanh với bé sẽ giúp bé học hỏi và phát triển. Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị điện tử khi ở cạnh bé giúp quý vị phản hồi lại bé tốt hơn.
- Hãy chăm sóc bản thân. Nuôi dạy con cái có thể là một công việc khó khăn! Việc tận hưởng niềm vui chăm sóc em bé sẽ trở nên dễ dàng hơn khi quý vị cảm thấy ổn với chính mình.
- Học cách chú ý và đáp lại các tín hiệu của bé để biết bé đang cảm thấy và cần gì. Quý vị sẽ cảm thấy tốt và bé sẽ cảm thấy an toàn và được yêu thương. Ví dụ, bé đang cố gắng "chơi" cùng quý vị bằng cách tạo ra âm thanh và nhìn quý vị, hay bé quay đầu đi, ngáp hoặc trở nên khó chịu vì bé cần nghỉ ngơi?
- Đặt bé nằm sấp khi bé đang thức và đặt đồ chơi ở phía trước ngang tầm mắt bé. Điều này sẽ giúp bé tập nâng đầu lên. Đừng bao giờ để bé một mình. Nếu bé có vẻ buồn ngủ, hãy đặt bé nằm ngửa trong khu vực ngủ an toàn (nệm chắc chắn không có chăn, gối, miếng đệm cản hoặc đồ chơi).
- Chỉ cho bé ăn sữa mẹ hoặc sữa công thức. Em bé chưa sẵn sàng cho các loại thực phẩm, nước hoặc đồ uống khác trong khoảng 6 tháng đầu đời.
- Tìm hiểu khi nào bé đói bằng cách tìm kiếm các dấu hiệu. Theo dõi các dấu hiệu của cơn đói, chẳng hạn như đưa tay lên miệng, quay đầu về phía ngực/chai, hoặc đập/liếm môi.
- Tìm kiếm các dấu hiệu cho thấy bé đã no, chẳng hạn như ngậm miệng hoặc quay đầu khỏi ngực/bình sữa. Nếu bé không đói, quý vị có thể ngừng cho ăn.
- Đừng rung lắc bé hoặc cho phép bất cứ ai khác làm như thế! Quý vị có thể làm tổn thương não của bé hoặc thậm chí gây ra cái chết cho bé. Đặt bé ở một nơi an toàn và đi ra ngoài nếu quý vị cảm thấy căng thẳng khi bé khóc. Kiểm tra bé 5-10 phút/lần. Trẻ sơ sinh khóc thường dữ dội hơn trong vài tháng đầu đời, nhưng điều đó sẽ dần tốt hơn!
- Thiết lập thói quen ngủ và ăn đều đặn. Điều này sẽ giúp bé bắt đầu học về điều nên mong đợi.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con Quý Vị lúc 4 Tháng Tuổi



Tên Của Trẻ

Tuổi

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi bé được 4 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết các trẻ đều làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Tự mình mỉm cười để thu hút sự chú ý của quý vị
- Cười khúc khích (chưa phải là một tiếng cười đầy đủ) khi quý vị cố gắng làm bé cười
- Nhìn quý vị, di chuyển hoặc tạo ra âm thanh để nhận được hoặc giữ sự chú ý của quý vị

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Tạo ra âm thanh như "oooo", "aahh" (thủ thỉ)
- Đáp lại bằng âm thanh khi quý vị nói chuyện với bé
- Quay đầu về phía âm thanh của giọng nói của quý vị

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Há miệng khi bé nhìn thấy ti hoặc bình sữa lúc đói
- Nhìn vào bàn tay của mình với sự thích thú

### Các Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Giữ đầu ổn định mà không cần hỗ trợ khi quý vị ôm bé
- Cầm một món đồ chơi khi quý vị đặt nó vào tay bé
- Sử dụng cánh tay của bé để vung đồ chơi
- Đưa tay lên miệng
- Đẩy người lên bằng khuỷu tay/cánh tay tay khi nằm sấp

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý Vị Học Hỏi và Phát Triển



Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học tập và phát triển trí tuệ. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp trẻ phát triển.

- Phản ứng tích cực với bé. Hành động hào hứng, mỉm cười và nói chuyện với bé khi bé tạo âm thanh. Điều này dạy bé biết cách thay phiên "nói chuyện" qua lại trong cuộc trò chuyện.
- Tạo những cơ hội an toàn để trẻ có thể lấy, đá vào đồ chơi và khám phá môi trường xung quanh. Ví dụ, đặt bé lên một tấm chăn với đồ chơi an toàn.
- Cho phép bé đưa những thứ an toàn vào miệng để khám phá chúng. Đây là cách trẻ sơ sinh học. Chẳng hạn, hãy để bé nhìn, nghe và chạm vào những đồ vật không sắc nhọn, nóng hoặc nhỏ đến mức có thể gây nghẹt thở.
- Nói chuyện, đọc và hát cho bé nghe. Điều này sẽ giúp trẻ học nói và hiểu từ ngữ sau này.
- Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị (TV, điện thoại, máy tính bảng, v.v.) đến cuộc gọi video với những người thân. Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng các thiết bị điện tử. Trẻ sơ sinh học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác.
- Chỉ cho bé ăn sữa mẹ hoặc sữa công thức. Em bé chưa sẵn sàng cho các loại thực phẩm, nước hoặc đồ uống khác trong khoảng 6 tháng đầu đời.
- Cho bé chơi những món đồ chơi an toàn, dễ cầm, chẳng hạn như lục lạc hoặc sách vải có hình ảnh đầy màu sắc phù hợp với lứa tuổi của bé.
- Hãy để bé có thời gian vận động và tương tác với người và đồ vật trong suốt cả ngày. Cố gắng không để bé ở trong nôi, xe đẩy hoặc ghế nhún quá lâu.
- Thiết lập thói quen ngủ và ăn đều đặn.
- Đặt bé nằm ngửa và cho bé xem một món đồ chơi có màu sắc tươi sáng. Di chuyển đồ chơi từ trái qua phải một cách chậm rãi và lên xuống để xem bé có quan sát hay không.
- Hát và nói chuyện với bé khi quý vị giúp bé "tập thể dục" (di chuyển cơ thể) trong vài phút. Nhẹ nhàng gập và di chuyển cánh tay và chân của bé lên xuống.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con Quý Vị lúc 6 Tháng Tuổi



Tên Của Trẻ

Tuổi

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi bé được 6 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết các trẻ đều làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Nhận biết những người quen
- Thích nhìn ngắm bản thân trong gương
- Cười

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Lần lượt tạo ra âm thanh với quý vị
- Thổi "quả mâm xôi" (thè lưỡi ra và thổi)
- Phát ra tiếng kêu ré lên

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Đưa đồ vật vào miệng để khám phá
- Vớ tay để lấy một món đồ chơi mà bé muốn
- Mím môi lại để thể hiện rằng bé không muốn ăn thêm

### Cột mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Lật từ nằm sấp sang nằm ngửa
- Đẩy người lên bằng cách chống tay thẳng khi nằm sấp
- Dựa vào tay để hỗ trợ bản thân khi ngồi

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý Vị Học Hỏi và Phát Triển



Help Me  
Grow | LA

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học tập và phát triển trí tuệ. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có câu hỏi hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Chơi trò chơi "qua lại" với bé. Hãy mỉm cười khi bé cười; khi bé phát ra âm thanh, quý vị hãy bắt chước bé. Điều này sẽ giúp bé học cách hòa đồng.
- "Đọc" cho bé mỗi ngày bằng cách xem những bức tranh đầy màu sắc trên tạp chí hoặc sách và nói chuyện về chúng. Đáp lại bé khi bé nói bập bẹ và cũng "đọc". Ví dụ, nếu bé phát ra âm thanh, hãy nói "Đúng rồi, con giỏi quá!"
- Chỉ ra những điều mới cho con quý vị và gọi tên chúng. Ví dụ, khi đi dạo, hãy chỉ vào ô tô, cây cối, và động vật.
- Hát cho bé nghe và chơi nhạc. Điều này sẽ giúp bộ não của bé phát triển.
- Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị (TV, điện thoại, máy tính bảng, v.v.) đến cuộc gọi video với những người thân. Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng các thiết bị điện tử. Trẻ sơ sinh học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác.
- Khi con quý vị nhìn vào một vật nào đó, hãy cùng chỉ vào đồ vật đó và nói về nó.
- Đặt con quý vị nằm sấp hoặc ngửa và đặt đồ chơi vừa tầm với của bé. Khuyến khích bé lật để lấy đồ chơi.
- Học cách đọc tâm trạng của bé. Nếu trẻ vui vẻ, hãy tiếp tục thực hiện những điều quý vị đang làm. Nếu trẻ bực bội, hãy tạm nghỉ giải lao và dỗ dành trẻ.
- Nói chuyện với bác sĩ của trẻ về thời điểm bắt đầu ăn thức ăn đặc và những loại thực phẩm nào có nguy cơ gây nghẹt thở. Sữa mẹ hay sữa công thức vẫn là nguồn "thức ăn" quan trọng nhất cho trẻ.
- Tìm hiểu khi nào trẻ đói hoặc no. Chỉ vào thức ăn, mở miệng ra để ngậm thìa hoặc phản kích khi nhìn thấy thức ăn là những dấu hiệu cho thấy trẻ đang đói. Những dấu hiệu khác, chẳng hạn như đẩy thức ăn đi, ngậm miệng hoặc quay đầu đi khỏi thức ăn cho thấy rằng trẻ đã no.
- Giúp trẻ biết trẻ có thể bình tĩnh lại. Nói chuyện nhẹ nhàng, nắm, lắc lư hoặc hát cho trẻ nghe, hoặc để trẻ ngậm ngón tay hoặc ti giả. Quý vị có thể cung cấp một món đồ chơi hoặc thú nhồi bông yêu thích trong khi bé hoặc đứng đưa trẻ.
- Bé bé lên khi bé đang ngồi. Hãy để trẻ nhìn xung quanh và đưa đồ chơi để trẻ nhìn trong khi trẻ tập giữ thăng bằng.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con Quý Vị lúc 9 Tháng Tuổi\*



Tên Của Trẻ

Tuổi

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi bé được 9 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết các trẻ đều làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Nhút nhát, bám hoặc sợ hãi khi có người lạ xung quanh
- Thể hiện một số biểu cảm trên khuôn mặt như vui, buồn, tức giận và ngạc nhiên
- Nhìn theo khi quý vị gọi tên của trẻ
- Phản ứng khi quý vị rời đi (nhìn, vờ theo, hoặc khóc)
- Mím cười hoặc cười khi chơi ú òa

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Phát ra nhiều âm thanh khác nhau như "mamamama" và "bababababa"
- Nâng cánh tay lên để được bế

### Các Cột Mốc Nhận Thức

#### (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Tìm kiếm các đồ vật khi rời ra khỏi tầm nhìn (như thìa hoặc đồ chơi của trẻ)
- Đập hai đồ vật vào nhau

### Các Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Tự vào tư thế ngồi
- Tự chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia
- Sử dụng ngón tay để "cào" thức ăn về phía mình
- Ngồi mà không cần được đỡ

\* **Đã đến lúc khám sàng lọc các bệnh về sự phát triển!** Khi được 9 tháng tuổi, con quý vị sẽ được khám sàng lọc về sự phát triển tổng quát theo khuyến cáo cho tất cả trẻ em của Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. Hỏi bác sĩ về việc khám sàng lọc về sự phát triển của trẻ.

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý Vị Học Hỏi và Phát Triển



Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học tập và phát triển trí tuệ. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp trẻ phát triển.

- Lặp lại âm thanh của con quý vị và nói những từ đơn giản với những âm thanh đó. Ví dụ: nếu con quý vị nói "bababa", lặp lại "bababa", sau đó nói "sách".
- Đặt đồ chơi trên mặt đất hoặc trên thảm chơi ngoài tầm với một chút và khuyến khích trẻ bò, trườn hoặc lăn để lấy chúng. Hoan hô khi trẻ lấy được đồ.
- Dạy bé vẫy tay "tạm biệt" hoặc lắc đầu "không". Ví dụ: vẫy tay và nói "tạm biệt" khi quý vị rời đi. Quý vị cũng có thể dạy ngôn ngữ ký hiệu đơn giản cho trẻ để giúp trẻ nói với quý vị những gì trẻ muốn trước khi trẻ có thể sử dụng từ ngữ.
- Chơi các trò chơi như trò ú òa (peek-a-boo). Quý vị có thể che đầu bằng một miếng vải và xem trẻ có kéo nó ra không.
- Chơi với trẻ bằng cách đổ các khối từ một thùng chứa và đặt chúng trở lại với nhau.
- Chơi các trò chơi với con quý vị, chẳng hạn như các trò chơi theo lượt. Hãy thử trò chơi này bằng cách chuyển một món đồ chơi qua lại.
- "Đọc" cho con quý vị. Việc đọc có thể bao gồm nói về các hình ảnh. Ví dụ: trong khi xem sách hoặc tạp chí, hãy đặt tên cho các bức tranh khi quý vị chỉ vào chúng.
- Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị (TV, điện thoại, máy tính bảng, v.v.) đến cuộc gọi video với những người thân. Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng các thiết bị điện tử. Trẻ sơ sinh học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác.
- Tìm hiểu về các nguy cơ gây nghẹt thở và thực phẩm an toàn cho trẻ ăn. Hãy để trẻ tập tữ ăn bằng ngón tay và sử dụng cốc với một lượng nước nhỏ. Ngồi cạnh trẻ và tận hưởng bữa ăn cùng nhau. Đừng lo lắng nếu trẻ nhè thức ăn. Quá trình học hỏi thật lộn xộn và thú vị!
- Yêu cầu những hành vi mà quý vị mong muốn. Ví dụ: thay vì nói "don't stand (không đứng dậy)", hãy nói "time to sit (hãy ngồi xuống)".
- Giúp trẻ làm quen với các loại thực phẩm có hương vị và kết cấu khác nhau. Thực ăn có thể mịn, được nghiền sẵn hoặc thái nhỏ. Con quý vị có thể không thích mọi loại thức ăn trong lần thử đầu tiên. Hãy cho trẻ thử thức ăn nhiều lần.
- Nói một lời tạm biệt nhanh chóng và vui vẻ thay vì lén lút bỏ đi để trẻ biết quý vị sẽ rời đi, ngay cả khi trẻ khóc. Trẻ sẽ học cách bình tĩnh và biết những gì nên mong đợi. Hãy cho trẻ biết khi quý vị trở về bằng cách nói "Bố đã về!"

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**



# Con Quý Vị lúc 12 Tháng Tuổi



Tên Của Trẻ

Tuổi

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi bé được 12 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết các trẻ đều làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Chơi trò chơi với quý vị, như trò chơi pat-a-cake

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Vẫy tay "tạm biệt"
- Gọi cha mẹ là "mẹ" ("mama") hoặc "bố" ("dada") hoặc bằng tên đặc biệt khác
- Hiểu lời nói "không" (tạm dừng ngắn gọn hoặc dừng lại khi quý vị nói điều đó)

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Đặt một cái gì đó trong một thùng chứa, chẳng hạn như một khối trong cốc
- Tìm kiếm những đồ vật mà trẻ nhìn thấy quý vị giấu đi, chẳng hạn như một món đồ chơi bên dưới tấm chăn

### Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Tự đứng dậy
- Đi bộ, bám vào đồ đạc trong nhà
- Uống nước từ một chiếc cốc không có nắp trong khi quý vị giữ cốc
- Nhặt đồ vật lên bằng ngón cái và ngón trỏ, chẳng hạn như những miếng thức ăn nhỏ

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý Vị Học Hỏi và Phát Triển



Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học tập và phát triển trí tuệ. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp trẻ phát triển.

- Dạy trẻ "các hành vi mong muốn". Dạy cho trẻ biết phải làm gì và sử dụng những từ ngữ tích cực hoặc ôm hôn khi trẻ khi trẻ làm được điều đó. Ví dụ, nếu trẻ kéo đuôi thú cưng, hãy dạy trẻ biết cách vuốt ve thú cưng nhẹ nhàng và ôm trẻ khi trẻ làm điều đó.
- Nói chuyện hoặc hát cho trẻ nghe về những gì quý vị đang làm. Ví dụ: "Mẹ đang rửa tay" hoặc hát, "Đây là cách chúng ta rửa tay đó."
- Xây dựng dựa trên những gì trẻ cố gắng nói. Nếu trẻ nói "ta", hãy nói "Đúng rồi, một chiếc xe tải" hoặc nếu trẻ nói "xe tải", hãy nói "Đúng rồi, đó là một chiếc xe tải lớn, màu xanh lam."
- Chuyển hướng sự tập trung của trẻ một cách nhanh chóng và nhất quán bằng cách đưa cho trẻ một món đồ chơi hoặc di chuyển trẻ nếu trẻ đang làm những thứ quý vị không mong muốn. Chỉ nói "không" đối với những hành vi nguy hiểm. Khi quý vị nói "không", hãy nói điều đó một cách kiên quyết. Không đánh, la hét hoặc giải thích dài dòng.
- Tạo ra không gian an toàn để trẻ khám phá. Sắp xếp ngôi nhà sao cho an toàn với trẻ nhỏ. Chẳng hạn như di chuyển những thứ sắc nhọn hoặc dễ vỡ ra khỏi tầm với của trẻ. Cất kỹ hoặc khóa lại nơi đựng các loại thuốc, hóa chất và các sản phẩm tẩy rửa. Lưu số Đường Dây Trợ Giúp Chống Độc, 800-222-1222, trong tất cả các điện thoại.
- Đáp lại bằng lời khi trẻ chỉ tay. Trẻ chỉ tay để yêu cầu đồ vật. Ví dụ: nói "Con muốn cái cốc à? Đây là cái cốc. Đó là cốc của con. Nếu trẻ cố gắng nói "cốc", hãy hoan hô nỗ lực của trẻ.
- Chỉ vào những điều đồ vật vị mà quý vị nhìn thấy, chẳng hạn như xe tải, xe buýt hoặc động vật. Điều này sẽ giúp trẻ chú ý đến những gì người khác đang "chỉ" cho trẻ thông qua việc chỉ tay.
- Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị (TV, điện thoại, máy tính bảng, v.v.) đến cuộc gọi video với những người thân. Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng các thiết bị điện tử. Trẻ sơ sinh học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác.
- Cho trẻ uống nước, sữa mẹ hoặc sữa nguyên chất. Quý vị không cần cho trẻ uống nước trái cây, nhưng nếu có, hãy cho trẻ uống nước ép trái cây 100% với lượng chỉ từ 4 ounce trở xuống. Không cho trẻ uống các loại đồ uống có đường khác, chẳng hạn như nước trái cây, soda, đồ uống thể thao hoặc sữa có hương vị.
- Giúp trẻ làm quen với các loại thực phẩm có hương vị và kết cấu khác nhau. Thực ăn có thể mịn, được nghiền sẵn hoặc thái nhỏ. Con quý vị có thể không thích mọi loại thức ăn trong lần thử đầu tiên. Hãy cho trẻ thử thức ăn nhiều lần.
- Cho con quý vị thời gian để làm quen với một người chăm sóc mới. Mang theo một món đồ chơi yêu thích, thú nhồi bông hoặc chăn để giúp trẻ thoải mái hơn.
- Đưa cho con quý vị xoong nồi hoặc một nhạc cụ nhỏ như trống hoặc chũm chọe. Khuyến khích con quý vị phát ra âm thanh.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con của Quý Vị lúc 15 Tháng Tuổi



Tên của Trẻ

Tuổi của Trẻ

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi được 15 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết trẻ làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Bắt chước những đứa trẻ khác trong khi chơi, như lấy đồ chơi ra khỏi thùng chứa khi một đứa trẻ khác làm
- Cho quý vị xem món đồ mà trẻ thích
- Vỗ tay khi phấn khích
- Ôm búp bê nhồi bông hoặc đồ chơi khác
- Thể hiện tình cảm với quý vị (ôm, âu yếm hoặc hôn quý vị)

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Cố gắng nói một hoặc hai từ khác ngoài "mẹ" ("mama") hoặc "bố" ("dada"), chẳng hạn như nói "ba" cho từ bóng hoặc "cha" cho từ chó
- Nhìn vào một đối tượng quen thuộc khi quý vị đặt tên cho nó
- Làm theo hướng dẫn được đưa ra bằng cả cử chỉ và từ ngữ. Ví dụ, trẻ đưa cho quý vị một món đồ chơi khi quý vị đưa tay ra và nói, "Đưa đồ chơi cho bố/mẹ."
- Chỉ tay để yêu cầu một cái gì đó hoặc để được giúp đỡ

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Cố gắng sử dụng đồ vật đúng cách, chẳng hạn như điện thoại, cốc, hoặc quyển sách
- Xếp chồng ít nhất hai đồ vật nhỏ, chẳng hạn như các khối đồ chơi

### Các Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Tự mình bước một vài bước
- Sử dụng ngón tay để tự đưa thức ăn vào miệng

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý vị Học hỏi và Phát triển



Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học tập và phát triển trí tuệ. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp trẻ phát triển.

- Giúp trẻ học nói. Những lời đầu tiên của một đứa trẻ thường không hoàn chỉnh. Hãy lặp lại và thêm vào những gì trẻ nói. Trẻ có thể nói "ba" cho quả bóng và quý vị có thể nói "Bóng, đúng rồi, đó là một quả bóng."
- Cho trẻ biết tên của các đồ vật khi trẻ chỉ vào chúng và đợi vài giây để xem liệu trẻ có phát ra bất kỳ âm thanh nào hay không trước khi đưa đồ vật đó cho trẻ. Nếu trẻ phát ra âm thanh, hãy ghi nhận điều đó và thể hiện ra cho trẻ biết và lặp lại tên của đồ vật. "Đúng rồi! Cái cốc."
- Tìm cách để trẻ giúp đỡ người lớn trong các hoạt động hàng ngày. Hãy để trẻ tự mang giày của mình khi ra ngoài, tự bỏ đồ ăn nhẹ vào túi khi đi công viên hoặc bỏ tất vào giỏ.
- Thiết lập thói quen ngủ và ăn đều đặn. Tạo không gian yên tĩnh cho trẻ khi đến giờ ngủ. Mặc đồ ngủ, đánh răng và đọc 1 hoặc 2 cuốn sách cho trẻ nghe. Trẻ em từ 1 đến 2 tuổi cần ngủ từ 11 đến 14 tiếng mỗi ngày (bao gồm cả giấc ngủ ngắn). Việc thiết lập thời gian ngủ nhất quán sẽ khiến mọi thứ trở nên dễ dàng hơn!
- Cho trẻ xem nhiều đồ vật khác nhau, chẳng hạn như một chiếc mũ. Hãy hỏi trẻ, "Con dùng mũ để làm gì nhỉ? Con sẽ đội lên đầu." Đặt mũ lên đầu của quý vị và sau đó đưa cho trẻ để xem trẻ có bất chước hay không. Hãy làm điều này với cả các đồ vật khác, chẳng hạn như một cuốn sách hoặc một cái cốc.
- Hát các bài hát bằng cử chỉ, chẳng hạn như bài "Wheels on the Bus". Hãy xem liệu trẻ có cố gắng thực hiện một số hành động hay không.
- Nói ra những gì quý vị nghĩ rằng trẻ đang cảm thấy (ví dụ như buồn, bực bội, thất vọng, vui vẻ). Hãy sử dụng lời nói, nét mặt và giọng nói của quý vị để thể hiện những gì quý vị nghĩ rằng trẻ đang cảm thấy. Ví dụ: hãy nói "Con đang thất vọng vì chúng ta không thể đi ra ngoài, nhưng con không được đánh. Chúng ta hãy chơi trò gì trong nhà nhé."
- Đừng lo lắng khi trẻ giận dữ. Điều đó là bình thường ở độ tuổi này và có thể xảy ra thường xuyên hơn nếu trẻ đang mệt mỏi hoặc đói. Cơn giận dữ sẽ trở nên ngắn hơn và thưa dần khi trẻ lớn lên. Quý vị có thể thử tạo ra sự phân tâm cho trẻ, nhưng có thể để nguyên cho trẻ nổi giận mà không cần làm gì cả. Hãy cho trẻ một chút thời gian để bình tĩnh và tiếp tục.
- Dạy trẻ "các hành vi mong muốn". Dạy cho trẻ biết phải làm gì và sử dụng những từ ngữ tích cực hoặc ôm hôn khi trẻ làm được điều đó. Ví dụ, nếu trẻ kéo đuôi thú cưng, hãy dạy trẻ biết cách vuốt ve thú cưng nhẹ nhàng. Hãy ôm trẻ khi trẻ làm điều đó.
- Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị (TV, điện thoại, máy tính bảng, v.v.) đến cuộc gọi video với những người thân. Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng các thiết bị điện tử. Trẻ học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác.
- Khuyến khích con quý vị chơi các khối đồ chơi. Quý vị có thể xếp chồng các khối và cho trẻ làm đổ.
- Hãy để trẻ sử dụng một chiếc cốc không có nắp để uống và tập ăn uống bằng thìa. Học cách ăn uống sẽ gây lộn xộn nhưng rất vui!

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con của Quý Vị lúc 18 Tháng Tuổi\*



Tên của Trẻ

Tuổi của Trẻ

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi được 18 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị mỗi lần khám sức khỏe tổng quát cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết trẻ làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Đi chuyển ra xa quý vị, nhưng có vẻ như để đảm bảo rằng quý vị đang ở gần trẻ
- Chỉ để cho quý vị thấy điều gì đó thú vị
- Đưa tay ra để quý vị rửa giúp
- Xem một vài trang trong một cuốn sách với quý vị
- Giúp quý vị mặc quần áo cho trẻ bằng cách cho cánh tay qua tay áo hoặc nhắc chân lên

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Cố gắng nói ba từ trở lên ngoài "mama" hoặc "dada"
- Làm theo hướng dẫn một bước mà không cần bất kỳ cử chỉ nào, như đưa đồ chơi cho quý vị khi quý vị nói "Đưa cho ba/mẹ nào".

### Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Bắt chước quý vị làm việc nhà, như dùng chổi quét nhà
- Chơi với đồ chơi một cách đơn giản, như đẩy xe đồ chơi

### Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Đi bộ mà không bám vào bất kỳ ai hoặc cái gì
- Viết nguệch ngoạc
- Uống từ cốc không có nắp và có thể đôi khi làm đổ
- Tự dùng ngón tay để ăn
- Cố gắng dùng thìa
- Leo lên và xuống khỏi ghế mà không cần sự giúp đỡ

\* **Đã đến lúc khám sàng lọc các bệnh về sự phát triển!** Khi được 18 tháng tuổi, con quý vị sẽ được khám sàng lọc về sự phát triển tổng quát và khám sàng lọc chứng tự kỷ, theo khuyến cáo cho tất cả trẻ em của Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. Hỏi bác sĩ về việc khám sàng lọc về sự phát triển của trẻ.

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý vị Học hỏi và Phát triển



Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học tập và phát triển trí não. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Sử dụng những từ ngữ tích cực và chú ý nhiều hơn đến các hành vi quý vị muốn thấy ("hành vi mong muốn"). Ví dụ: "Xem con cất đồ chơi ngoan chưa kia." Ít chú ý hơn đến những hành vi quý vị không muốn thấy.
- Khuyến khích chơi các trò chơi "giả vờ". Cho bé một cái thìa để bé có thể giả vờ cho thú nhồi bông ăn. Giả vờ luân phiên.
- Giúp bé học về cảm xúc của người khác và về những cách phản ứng tích cực. Ví dụ, khi bé thấy một bạn khác buồn, hãy nói "Trông bạn buồn quá. Chúng ta hãy cùng mang cho bạn một con gấu bông nhé."
- Đặt những câu hỏi đơn giản để giúp bé suy nghĩ về những điều xung quanh. Ví dụ, hãy hỏi trẻ: "Đó là gì vậy?"
- Hãy để trẻ sử dụng một chiếc cốc không có nắp để uống và tập ăn uống bằng thìa. Học cách ăn uống sẽ gây lộn xộn nhưng rất vui!
- Đưa ra những lựa chọn đơn giản. Hãy để trẻ lựa chọn giữa hai điều. Ví dụ, khi mặc quần áo, hãy hỏi xem bé muốn mặc áo sơ mi màu đỏ hay xanh.
- Thiết lập thói quen ngủ và ăn đều đặn. Ví dụ, ngồi vào bàn với con khi bé ăn các bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ. Điều này giúp thiết lập thói quen dùng bữa cho gia đình quý vị.
- Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị (TV, điện thoại, máy tính bảng, v.v.) đến cuộc gọi video với những người thân. Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng các thiết bị điện tử. Trẻ học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác. Hãy giới hạn thời gian chính quý vị sử dụng thiết bị khi ở bên con để có thể đáp lại lời nói và hành động của con.
- Hỏi bác sĩ và/hoặc giáo viên của con xem bé đã sẵn sàng học tự đi vệ sinh chưa. Hầu hết trẻ em không học được cách tự đi vệ sinh cho đến khi 2 đến 3 tuổi. Nếu trẻ chưa sẵn sàng, quá trình học sẽ căng thẳng và dẫn đến thất bại nhiều lần, có thể khiến mất nhiều thời gian hơn.
- Đừng lo lắng khi trẻ giận dữ. Đó là điều bình thường ở độ tuổi này và cơn giận sẽ không kéo dài nữa cũng như ít xảy ra hơn khi trẻ lớn hơn. Quý vị có thể thử làm trẻ phân tâm, nhưng hãy nhớ quý vị cũng có thể phớt lờ cơn giận đó. Hãy cho trẻ một chút thời gian để bình tĩnh và tiếp tục.
- Nói chuyện với trẻ bằng cách đối mặt và hạ người xuống ngang tầm mắt của bé khi có thể. Điều này giúp bé "nhìn thấy" điều quý vị đang nói qua đôi mắt và khuôn mặt, không chỉ qua lời nói của quý vị.
- Bắt đầu dạy trẻ tên cho các bộ phận cơ thể bằng cách chỉ và nói, ví dụ như "Đây là mũi của con, đây là mũi của ba/mẹ", trong khi chỉ vào mũi của trẻ và mũi của quý vị.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con Quý Vị Khi 2 Tuổi



Tên của Trẻ

Tuổi của Trẻ

Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được sau khi được 2 tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết trẻ làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Để ý khi người khác bị tổn thương hoặc khó chịu, chẳng hạn như tạm dừng hoặc trông buồn khi thấy người khác đang khóc
- Nhìn vào khuôn mặt của quý vị để xem cách phản ứng trong một tình huống mới

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Chỉ vào điều xuất hiện trong sách khi quý vị hỏi, ví dụ như "Con gấu đâu?"
- Nói ít nhất hai từ cùng với nhau, như "Thêm sữa".
- Chỉ vào ít nhất hai bộ phận cơ thể khi quý vị yêu cầu trẻ cho quý vị thấy
- Dùng nhiều cử chỉ khác ngoài vẫy tay và chỉ, như hôn gió hoặc gật đầu đồng ý

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Giữ một vật trong tay trong khi sử dụng tay kia; ví dụ, một tay cầm hộp chứa và một tay tháo nắp
- Cố gắng sử dụng công tắc, tay nắm cửa hoặc nút trên đồ chơi
- Chơi với nhiều hơn một món đồ chơi cùng một lúc, như đặt thức ăn đồ chơi vào đĩa đồ chơi

### Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Đá bóng
- Chạy
- Đi bộ (không leo) lên một vài bậc cầu thang có hoặc không có sự giúp đỡ
- Ăn bằng thìa

\* **Đã đến lúc khám sàng lọc các bệnh về sự phát triển!** Khi được 2 tuổi, con quý vị sẽ được khám sàng lọc chứng tự kỷ, theo khuyến cáo cho tất cả trẻ em của Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ. Hỏi bác sĩ về việc khám sàng lọc về sự phát triển của trẻ.

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý vị Học hỏi và Phát triển



Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học tập và phát triển trí não. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Giúp trẻ học cách phát âm, ngay cả khi con chưa thể nói rõ ràng những từ đó. Ví dụ, nếu trẻ nói, "êm uối", hãy nói "Con muốn có thêm chuối".
- Để ý trẻ thật cẩn thận trong những ngày vui chơi. Trẻ em ở độ tuổi này cùng chơi với nhau, nhưng không biết cách chia sẻ và giải quyết vấn đề. Hãy chỉ cho trẻ cách đối phó với xung đột bằng cách giúp con chia sẻ, thay phiên và sử dụng từ ngữ khi có thể.
- Nhờ trẻ giúp chuẩn bị bữa ăn, bằng cách để con bày đồ lên bàn, ví dụ như cốc nhựa hoặc khăn ăn. Hãy cảm ơn con vì đã giúp đỡ.
- Đưa cho trẻ bóng để đá, lăn và ném.
- Cho trẻ chơi những loại đồ chơi có thể dạy trẻ về cách mọi thứ hoạt động và cách giải quyết vấn đề. Ví dụ, cho trẻ chơi đồ chơi mà có nút để nhấn cho điều gì đó xảy ra.
- Hãy để trẻ chơi trò phối đồ với quần áo của người lớn, chẳng hạn như giày, mũ và áo sơ mi. Điều này giúp trẻ bắt đầu chơi giả vờ.
- Cho phép trẻ ăn nhiều hay ít tùy thích trong mỗi bữa ăn. Trẻ mới biết đi không phải lúc nào cũng ăn cùng một lượng hoặc loại thức ăn mỗi ngày. Nhiệm vụ của quý vị là cung cấp cho trẻ những thực phẩm lành mạnh, và trẻ sẽ tự quyết định có cần ăn hay không và cần ăn bao nhiêu.
- Thiết lập thói quen ngủ và ăn đều đặn. Tạo không gian yên tĩnh cho trẻ khi đến giờ ngủ. Mặc đồ ngủ, đánh răng và đọc 1 hoặc 2 cuốn sách cho trẻ nghe. Trẻ em trong độ tuổi này cần ngủ từ 11 đến 14 tiếng mỗi ngày (bao gồm cả giấc ngủ ngắn). Việc thiết lập thời gian ngủ cố định sẽ khiến mọi thứ trở nên dễ dàng hơn.
- Hỏi bác sĩ và/hoặc giáo viên của con về việc cho trẻ học tự đi vệ sinh để xem bé đã sẵn sàng bắt đầu chưa. Hầu hết trẻ em không học được cách tự đi vệ sinh cho đến khi 2 đến 3 tuổi. Việc bắt đầu quá sớm sẽ khiến quá trình học trở nên căng thẳng và dẫn đến thất bại nhiều lần, có thể khiến mất nhiều thời gian học hơn.
- Sử dụng những từ ngữ tích cực khi trẻ giúp đỡ quý vị. Hãy để trẻ giúp những việc đơn giản, như cất đồ chơi hoặc cho đồ giặt vào giỏ.
- Chơi với con ngoài trời, bằng cách chơi những trò có hiệu lệnh. Ví dụ, kéo trẻ lại khi chơi xích đu. Nói "Sẵn sàng, vào vị trí...", sau đó đợi rồi nói "Lên thôi" khi đẩy xích đu.
- Hãy để trẻ cùng quý vị tạo ra các dự án nghệ thuật đơn giản. Đưa bút chì màu cho trẻ hoặc sơn một chút màu vẽ tay lên giấy và để trẻ khám phá bằng vẽ loang ra và tạo các dấu chấm bi. Treo tác phẩm đó lên tường hoặc tủ lạnh để trẻ có thể nhìn thấy.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**



# Con Quý Vị Khi Được 30 Tháng



## Tên của Trẻ

## Tuổi của Trẻ

## Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được khi được 30 tháng tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết trẻ làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Chơi bên cạnh những đứa trẻ khác và đôi khi chơi cùng nhau
- Cho quý vị thấy những gì trẻ có thể làm bằng cách nói, "Nhìn con này!"
- Thực hiện theo các thói quen đơn giản khi được yêu cầu, ví dụ như giúp nhặt đồ chơi khi quý vị nói, "Đến giờ dọn dẹp rồi."

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Nói khoảng 50 từ
- Nói hai hoặc nhiều từ, với một từ hành động, như "Em chó chạy"
- Gọi tên cho mọi thứ trong sách khi quý vị chỉ và hỏi, "Đây là cái gì?"
- Nói những từ như "con", hoặc "chúng ta"

### Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Sử dụng các đồ vật để chơi giả vờ, ví dụ như lấy một khối đồ chơi giả vờ làm thức ăn cho búp bê ăn
- Thể hiện kỹ năng giải quyết vấn đề đơn giản, như đứng trên một chiếc ghế đầu nhỏ để với lấy đồ
- Làm theo hướng dẫn hai bước như "Đặt đồ chơi xuống và đóng cửa lại."
- Thể hiện rằng trẻ biết ít nhất một màu, ví dụ như chỉ vào một chiếc bút chì màu đỏ khi quý vị hỏi, "Cái nào có màu đỏ?"

### Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Sử dụng tay để vận đồ vật, như xoay tay nắm cửa hoặc tháo nắp
- Tự mình cởi một số loại quần áo, như quần rộng hoặc một chiếc áo khoác mở
- Nhảy lên khỏi mặt đất bằng cả hai chân
- Lật từng trang sách một khi quý vị đọc sách cho trẻ

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý vị Học hỏi và Phát triển



Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học tập và phát triển trí não. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Khuyến khích "chơi tự do", để trẻ có thể theo đuổi sở thích của mình, thử những điều mới và sử dụng mọi thứ theo những cách mới.
- Sử dụng những từ ngữ tích cực và chú ý nhiều hơn đến các hành vi quý vị muốn thấy ("hành vi mong muốn"), thay vì những hành vi quý vị không muốn thấy. Ví dụ: nói "Ba/mẹ thích cách con tặng đồ chơi cho Jordan".
- Cung cấp cho trẻ lựa chọn thực phẩm đơn giản và lành mạnh. Hãy để trẻ tự chọn đồ ăn nhẹ hoặc quần áo để mặc. Giới hạn hai hoặc ba lựa chọn.
- Hỏi trẻ những câu đơn giản về sách và truyện. Đặt câu hỏi, chẳng hạn như "Ai?" "Cái gì?" và "Ở đâu?"
- Giúp con học cách chơi với những đứa trẻ khác. Dạy trẻ bằng cách giúp con chia sẻ, thay phiên và sử dụng "lời nói" của mình.
- Hãy để trẻ "vẽ" bằng bút chì màu trên giấy, bằng kem cạo râu trên khay hoặc phấn trên vỉa hè. Nếu quý vị vẽ một đường thẳng, hãy để ý xem trẻ có bắt chước không. Khi trẻ đã vẽ được đường thẳng, hãy dạy trẻ vẽ vòng tròn.
- Để con chơi với những đứa trẻ khác, như ở công viên hoặc thư viện. Hỏi về các nhóm vui chơi tại địa phương và các chương trình mầm non. Chơi với những đứa trẻ khác sẽ giúp bé học được giá trị của sự chia sẻ và tình quý vị.
- Ăn bữa ăn gia đình cùng nhau càng nhiều càng tốt. Chia đồ ăn giống nhau cho tất cả mọi người. Tận hưởng sự có mặt của nhau và tránh sử dụng thiết bị điện tử (TV, máy tính bảng và điện thoại, v.v.) trong bữa ăn.
- Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị (TV, máy tính bảng, điện thoại, v.v.) đến không quá 1 giờ mỗi ngày xem chương trình dành cho trẻ em khi có người lớn. Trẻ học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác.
- Sử dụng từ ngữ để mô tả mọi thứ cho trẻ, như lớn/nhỏ, nhanh/chậm, bật/tắt và vào/ra.
- Giúp con quý vị xếp hình với các hình dạng, màu sắc hoặc động vật. Đặt tên cho mỗi phần khi con quý vị đặt nó vào vị trí.
- Chơi ở bên ngoài với con quý vị. Ví dụ, đưa con đến công viên để trèo lên các dụng cụ và chạy trong khu vực an toàn.
- Cho phép trẻ ăn nhiều hay ít tùy thích trong mỗi bữa ăn. Nhiệm vụ của quý vị là cung cấp cho trẻ những thực phẩm lành mạnh, và trẻ sẽ tự quyết định có cần ăn hay không và muốn ăn bao nhiêu.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con Quý Vị Khi 3 Tuổi



## Tên của Trẻ

## Tuổi của Trẻ

## Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được sau khi được 3 tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe tổng quát cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết trẻ làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Bình tĩnh lại trong vòng 10 phút sau khi quý vị để con lại, ví dụ như tại điểm đón con ở trường mẫu giáo
- Đề ý đến những đứa trẻ khác và chơi cùng chúng

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Trò chuyện với quý vị trong cuộc hội thoại sử dụng ít nhất hai lần trao đổi qua lại
- Hỏi các câu "ai", "cái gì", "ở đâu" hoặc "tại sao", như "Mẹ/ba đâu?"
- Cho biết hành động nào đang xảy ra trong ảnh hoặc sách khi được hỏi, như "chạy", "ăn" hoặc "chơi"
- Nói tên, khi được hỏi
- Nói đủ tốt để những người khác hiểu được trong phần lớn thời gian

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Vẽ một vòng tròn, khi quý vị hướng dẫn trẻ
- Tránh chạm vào các vật nóng, như bếp lò, khi quý vị cảnh báo trẻ

### Các Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Xâu chuỗi các đồ vật lại với nhau, như hạt xâu vòng lớn hoặc mì ống
- Tự mình mặc một số loại quần áo, như quần rộng hay áo khoác
- Sử dụng đĩa

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý vị Học hỏi và Phát triển



Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học tập và phát triển trí não. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Khuyến khích con giải quyết các vấn đề của mình với sự hỗ trợ từ quý vị. Đặt câu hỏi để giúp con hiểu vấn đề. Giúp con nghĩ ra các giải pháp, thử một giải pháp và nhiều hơn nếu cần.
- Nói về cảm xúc của con và gợi ý từ ngữ để giúp con giải thích cảm giác của mình. Giúp con kiểm soát cảm giác căng thẳng bằng cách dạy con hít thở sâu, ôm một món đồ chơi yêu thích hoặc đi đến một nơi yên tĩnh, an toàn khi con buồn.
- Đặt ra một vài quy tắc đơn giản và rõ ràng mà trẻ có thể tuân theo, như dùng tay nhẹ nhàng khi chơi. Nếu trẻ không làm theo, hãy hướng dẫn trẻ về việc nên ra phải làm. Sau đó, nếu trẻ tuân theo quy tắc, hãy ghi nhận và chúc mừng con.
- Đọc sách cùng con. Đặt các câu hỏi, như "Điều gì đang xảy ra trong ảnh?" và/hoặc "Con nghĩ điều gì sẽ xảy ra tiếp theo?" Khi trẻ trả lời, hãy hỏi thêm chi tiết.
- Chơi trò chơi đếm. Đếm các bộ phận cơ thể, bậc thang, và những thứ khác quý vị sử dụng hoặc nhìn thấy mỗi ngày. Trẻ em ở độ tuổi này đang bắt đầu tìm hiểu về các con số và đếm.
- Giúp trẻ phát triển kỹ năng ngôn ngữ bằng cách nói chuyện với con bằng những câu dài hơn câu của con, sử dụng các từ trong thực tế. Lặp lại những gì trẻ nói, ví dụ, "cần chui", và sau đó chỉ ra cách dùng từ "trưởng thành" hơn qua việc nói, "Con muốn một quả chuối."
- Hãy để con giúp đỡ trong việc chuẩn bị bữa ăn. Giao cho trẻ những nhiệm vụ đơn giản, như rửa trái cây và rau quả hoặc khuấy.
- Đưa ra chỉ dẫn 2 hoặc 3 bước cho trẻ. Ví dụ: "Vào phòng và lấy giày với áo khoác của con nhé".
- Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị (TV, máy tính bảng, điện thoại, v.v.) đến không quá 1 giờ mỗi ngày xem chương trình dành cho trẻ em khi có người lớn. Không đặt bất kỳ thiết bị nào trong phòng ngủ của trẻ. Trẻ học hỏi thông qua việc nói chuyện, chơi và tương tác với những người khác.
- Dạy con những bài hát và vần điệu đơn giản, chẳng hạn như "Itsy Bitsy Spider" hoặc "Twinkle, Twinkle, Little Star".
- Đưa cho trẻ một "hộp hoạt động" với giấy, bút màu và sách tô màu. Tô màu và vẽ các đường kẻ và hình dạng với con quý vị.
- Khuyến khích con học cách chơi với những đứa trẻ khác. Điều này giúp trẻ học được giá trị của tình quý vị và cách hòa đồng với những người khác.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con Quý Vị Khi 4 Tuổi



## Tên của Trẻ

## Tuổi của Trẻ

## Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được sau khi được 4 tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe tổng quát cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết trẻ làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Giả vờ làm người khác trong khi chơi (giáo viên, siêu anh hùng, chó)
- Xin đi chơi với những đứa trẻ khác nếu không có ai xung quanh, như "Con có thể chơi với Alex không?"
- An ủi người khác khi họ buồn hoặc tổn thương, ví dụ như ôm một quý vị đang khóc
- Tránh nguy hiểm, như không nhảy từ độ cao tại sân chơi
- Thích trở thành một "người trợ giúp"
- Thay đổi hành vi dựa theo địa điểm (nơi thờ cúng, thư viện, sân chơi)

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Nói các câu có bốn từ trở lên
- Nói một vài từ trong một bài hát, câu chuyện hoặc thơ vắn
- Nói về ít nhất một điều đã xảy ra trong ngày của trẻ, như "Con đã chơi bóng đá."
- Trả lời các câu hỏi đơn giản như "Áo khoác để làm gì?" hoặc "Bút chì màu để làm gì?"

### Các Cột Mốc Về Nhận Thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Gọi tên cho một vài màu của đồ vật
- Kể những sự kiện xảy ra tiếp theo trong một câu chuyện nổi tiếng
- Vẽ một người có từ ba bộ phận cơ thể trở lên

### Các Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Có thể bắt một quả bóng nảy trong hầu hết các lần thử
- Tự lấy đồ ăn hoặc rót nước, dưới sự giám sát của người lớn
- Tự mở một vài loại khay
- Cầm bút chì màu hoặc bút chì ngón cái và các ngón tay (không phải là nắm đấm)

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý vị Học hỏi và Phát triển



Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học tập và phát triển trí não. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có thắc mắc hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Giúp con sẵn sàng đến những địa điểm mới và gặp gỡ những người mới. Ví dụ: quý vị có thể đọc truyện hoặc nhập vai (chơi trò giả vờ) để giúp con thoải mái.
- Đọc sách cùng con. Hỏi con về sự kiện đang xảy ra trong câu chuyện và những điều con nghĩ có thể xảy ra tiếp theo.
- Giúp con tìm hiểu về màu sắc, hình dạng và kích cỡ. Ví dụ, hãy hỏi màu sắc, hình dạng và kích thước của những thứ trẻ nhìn thấy trong ngày.
- Khuyến khích trẻ sử dụng "lời nói của mình" để yêu cầu mọi thứ và giải quyết vấn đề, nhưng hãy hướng dẫn con cách dùng từ. Trẻ có thể không biết những từ mình cần. Ví dụ, hãy hướng dẫn trẻ nói, "Có thể đến lượt mình không?" thay vì cứ lấy đồ từ người khác.
- Giúp bé học về cảm xúc của người khác và về những cách phản ứng tích cực. Ví dụ, khi bé thấy một bạn khác buồn, hãy nói "Trông bạn buồn quá. Chúng ta hãy cùng mang cho bạn một con gấu bông nhé."
- Sử dụng những từ ngữ tích cực và chú ý nhiều hơn đến các hành vi quý vị muốn thấy ("hành vi mong muốn"). Ví dụ: hãy nói "Con đang chia sẻ đồ chơi đó thật là ngoan!" ít chú ý hơn đến những hành vi quý vị không muốn thấy.
- Nói với con một cách đơn giản về lý do bé không thể làm điều mà quý vị không muốn ("hành vi không mong muốn"). Hãy cho trẻ lựa chọn những gì bé có thể làm thay thế. Ví dụ: "Con không được nhảy lên giường. Con có muốn đi ra ngoài chơi hay bật nhạc và nhảy múa không?"
- Để con chơi với những đứa trẻ khác, như ở công viên hoặc thư viện. Hỏi về các nhóm vui chơi tại địa phương và các chương trình mầm non. Chơi với những đứa trẻ khác sẽ giúp bé học được giá trị của sự chia sẻ và tình quý vị.
- Ăn với con khi có thể. Hãy để trẻ thấy quý vị thưởng thức những thực phẩm lành mạnh, như trái cây, rau, và ngũ cốc nguyên hạt, cũng như uống sữa hoặc nước.
- Tạo thói quen điem tĩnh, yên lặng trước khi đi ngủ. Tránh sử dụng thiết bị điện tử (TV, điện thoại, máy tính bảng, v.v.) trong 1 đến 2 giờ trước khi đi ngủ và không đặt bất kỳ thiết bị nào trong phòng ngủ của con. Trẻ em trong độ tuổi này cần ngủ từ 10 đến 13 tiếng mỗi ngày (bao gồm cả giấc ngủ ngắn). Việc thiết lập thời gian ngủ nhất quán sẽ khiến mọi thứ trở nên dễ dàng hơn!
- Đưa cho con đồ chơi hoặc những thứ khuyến khích trí tưởng tượng của trẻ, như quần áo để phối đồ, nôi và chảo để giả vờ nấu ăn hoặc các khối để xây dựng. Tham gia cùng trẻ trong trò chơi giả vờ, như ăn thức ăn giả vờ mà bé nấu.
- Hãy dành thời gian để giải đáp các câu hỏi "why (tại sao)" của con. Nếu quý vị không biết câu trả lời, hãy nói "I don't know (Cha/mẹ không biết)" hoặc giúp con quý vị tìm câu trả lời trong sách, trên Internet hoặc từ một người lớn khác.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Con Quý Vị Khi 5 Tuổi



## Tên của Trẻ

## Tuổi của Trẻ

## Ngày Hôm Nay

Các mốc quan trọng! Cách con quý vị chơi, học tập, nói, hành động và vận động cung cấp những dấu hiệu quan trọng về sự phát triển của trẻ. Kiểm tra các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được sau khi được 5 tuổi. Hãy mang theo tài liệu này và trao đổi với bác sĩ của con quý vị tại mỗi lần thăm khám sức khỏe tổng quát cho trẻ về các mốc quan trọng mà con quý vị đã đạt được và những điều sẽ diễn ra tiếp theo.

## Những điều hầu hết trẻ làm ở độ tuổi này:

### Các Cột Mốc Xã Hội/Cảm Xúc

- Tuân theo các quy tắc hoặc thay phiên khi chơi trò chơi với những đứa trẻ khác
- Hát, nhảy hoặc diễn cho quý vị xem
- Làm những việc đơn giản ở nhà, như sắp xếp bát hoặc dọn bàn sau khi ăn

### Các Cột Mốc về Ngôn Ngữ/Giao Tiếp

- Kể một câu chuyện mà con đã từng nghe hoặc tự sáng tạo với ít nhất hai sự kiện. Ví dụ, một con mèo bị mắc kẹt trên cây và một người lính cứu hỏa đã cứu chú mèo
- Trả lời các câu hỏi đơn giản về một cuốn sách hoặc câu chuyện sau khi quý vị đọc hoặc nói cho con nghe
- Duy trì một cuộc trò chuyện với hơn ba lượt trao đổi qua lại
- Sử dụng hoặc nhận dạng các vần điệu đơn giản (bat-cat, ball-tall)

### Các Cột Mốc Nhận Thức

#### (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Đếm đến 10
- Gọi tên các số từ 1 đến 5 khi quý vị chỉ vào chúng
- Sử dụng các từ về thời gian, như "ngày hôm qua", "ngày mai", "buổi sáng" hoặc "buổi tối"
- Chú ý 5 đến 10 phút trong các hoạt động. Ví dụ, trong khi kể chuyện hoặc làm đồ thủ công mỹ thuật (không tính thời gian sử dụng thiết bị điện tử)
- Viết một số chữ cái trong tên của trẻ
- Gọi tên các chữ cái khi quý vị chỉ vào chúng

### Các Cột Mốc Vận Động/Phát Triển Thể Chất

- Tự đóng một vài loại khuy
- Nhảy lò cò

## Những điều quan trọng khác cần chia sẻ với bác sĩ...

- Một số điều quý vị cùng làm với bé là gì?
- Một số điều con quý vị thích làm là gì?
- Có điều gì bé làm hoặc không làm khiến cho quý vị lo lắng?
- Con quý vị có bị mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé đã từng có không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị là người hiểu con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu con quý vị không đạt được một hoặc nhiều cột mốc quan trọng, đã mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có, hoặc quý vị có những nỗi lo lắng khác, hãy hành động sớm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chia sẻ mối quan ngại của quý vị và hỏi về sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Hãy yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia có thể đánh giá con quý vị kỹ hơn; và
2. Gọi cho chương trình can thiệp sớm của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có thể nhận được các dịch vụ giúp đỡ hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để biết thêm về cách trợ giúp con quý vị, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**

# Giúp Con Quý vị Học hỏi và Phát triển



Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học tập và phát triển trí não. Hãy thử các mẹo và hoạt động đơn giản này một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có câu hỏi hoặc để biết thêm ý tưởng về cách giúp bé phát triển.

- Trẻ có thể bắt đầu "cãi" để cảm thấy độc lập và để xem điều xảy ra tiếp theo. Hãy hạn chế sự chú ý của quý vị với những từ ngữ tiêu cực. Tìm các hoạt động thay thế cho phép trẻ chỉ đạo và độc lập để cho trẻ làm. Nhấn mạnh việc để ý đến hành vi tốt. "Con vẫn giữ bình tĩnh khi ba/mẹ nói với con rằng đã đến giờ đi ngủ."
- Hỏi bé đang chơi gì. Giúp trẻ mở rộng câu trả lời của mình bằng cách hỏi "Tại sao?" và "Làm thế nào?" Ví dụ: nói "Con xây cầu đẹp thế. Tại sao con lại đặt ở đó?"
- Chơi với những món đồ chơi khuyến khích con quý vị sắp xếp mọi thứ lại với nhau, như xếp hình hoặc khối xây dựng.
- Sử dụng từ ngữ để giúp con bắt đầu hiểu về thời gian. Ví dụ, hát bài hát về các ngày trong tuần và cho trẻ biết hôm nay là ngày gì. Sử dụng các từ về thời gian, như hôm nay, ngày mai và ngày hôm qua.
- Hãy để con quý vị tự làm mọi thứ, ngay cả khi bé không thực hiện hoàn hảo. Ví dụ, hãy để con tự dọn giường, cài nút áo sơ mi hoặc rót nước vào cốc. Chúc mừng khi con làm điều đó và cố gắng không "sửa chữa" bất cứ điều gì không cần thiết.
- Nói về và gọi tên cảm xúc của con và của chính quý vị. Đọc sách và nói về những cảm xúc mà các nhân vật có và lý do họ có chúng.
- Chơi trò chơi nói vắn. Ví dụ: nói "Mèo vắn với gì nhỉ?"
- Dạy con tuân theo các quy tắc trong trò chơi. Ví dụ: chơi các trò chơi nhóm đơn giản, chơi bài hoặc Simon Says.
- Tạo một nơi trong nhà để con có thể tới khi cảm thấy khó chịu. Hãy ở gần đó để con biết mình được an toàn và có thể đến gặp quý vị để giúp bình tĩnh lại khi cần.
- Đặt giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử (TV, máy tính bảng, điện thoại, v.v.) cho con, không quá 1 giờ mỗi ngày. Lập kế hoạch sử dụng phương tiện truyền thông cho gia đình quý vị.
- Dùng bữa với con và tận hưởng thời gian gia đình cùng nhau trò chuyện. Chia đồ ăn giống nhau cho tất cả mọi người. Tránh sử dụng thiết bị điện tử (TV, máy tính bảng, điện thoại, v.v.) trong giờ ăn. Hãy để con giúp chuẩn bị thực phẩm lành mạnh và cùng nhau thưởng thức.
- Khuyến khích con quý vị "đọc" bằng cách nhìn vào các bức tranh và kể câu chuyện.
- Chơi các trò chơi giúp ghi nhớ và chú ý. Ví dụ: chơi bài, Tic Tac Toe, I Spy hoặc Hot and Cold.

**Để xem thêm các mẹo và hoạt động cho trẻ, hãy tải ứng dụng Milestone Tracker (Trình Theo Dõi Các Cột Mốc) của CDC.**

Danh sách kiểm tra mốc quan trọng này không thay thế cho một công cụ sàng lọc phát triển đã được chuẩn hoá, xác nhận. Những cột mốc phát triển này cho thấy những điều hầu hết trẻ em (75% trở lên) có thể làm theo từng độ tuổi. Các chuyên gia đã lựa chọn các mốc này dựa trên dữ liệu có sẵn và sự đồng thuận của các nhà chuyên môn.

**Kết nối: Gọi 833.903.3972, truy cập [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.**