



0-5 pag-unlad listahan

Mahalaga ang mga milestone!



Ang Iyong Sanggol sa 2 na Buwan



Pangalan ng Sanggol

Edad ng Sanggol Petsa Ngayon

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong sanggol ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol sa 2 buwan. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga sanggol sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Kumakalma kapag kinakausap o binubuhat
- Tumitingin sa iyong mukha
- Tila masaya na makita ka kapag lumalapit ka sa kanya
- Ngumingiti kapag kinakausap o ngingingitan mo siya

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Gumagawa ng mga tunog maliban sa pag-iyak
- Tumutugon sa malalakas na tunog

Mga Milestone sa Kognitibo (pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Pinapanood ka habang gumagalaw ka
- Tumitingin sa isang laruan nang ilang segundo

Paggalaw/Pisikal na mga Milestone sa Pag-unlad

- Itinataas ang ulo kapag nakadapa
- Iginagalaw ang magkabilang braso at magkabilang binti
- Binubuksan sandali ang mga kamay

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong sanggol?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong sanggol?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong sanggol na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong sanggol ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal ba na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong sanggol o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulongan ang Iyong Sanggol na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong sanggol, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong sanggol kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong sanggol.

- Tumugon nang positibo sa iyong sanggol. Kumilos nang nasasabik, ngumiti, at makipag-usap sa kanya kapag gumagawa siya ng mga tunog. Nakatuturo ito sa kanya na makipagsalitan sa “pag-uusap” nang pabalik-balik sa pag-uusap.
- Makipag-usap, magbasa, at kantahan ang iyong sanggol upang matulungan siyang bumuo at makaunawa ng wika.
- Maglaan ng oras sa pagyakap at paghawak sa iyong sanggol. Makakatulong ito sa kanya na maramdamang ligtas at inaalagaan siya. Hindi mo mai-spoil ang iyong sanggol sa pamamagitan ng paghawak o pagtugon sa kanya.
- Ang pagiging mapagtugon sa iyong sanggol ay makakatulong sa kanya na matuto at lumaki. Ang paglimita sa oras mo sa iyong skreen kapag kasama mo ang iyong sanggol ay makakatulong sa iyong maging mapagtugon.
- Ingatan mo ang iyong sarili. Ang pagiging magulang ay mahirap na trabaho! Mas madaling masiyahan sa iyong bagong sanggol kapag maganda ang pakiramdam mo sa iyong sarili.
- Matutong pansinin at tumugon sa mga senyales ng iyong sanggol upang malaman kung ano ang kanyang nararamdaman at kailangan. Magiging mabuti ang iyong pakiramdam at madarama ng iyong sanggol na ligtas at minamahal siya. Halimbawa, sinusubukan ba niyang “maglaro” kasama ka sa pamamagitan ng paggawa ng mga tunog at pagtingin sa iyo, o inilalayo ba niya ang kanyang ulo, humihikab, o nagiging maselan dahil kailangan niya ng pahinga?
- Ipadapa ang iyong sanggol kapag siya ay gising at ilagay ang mga laruan sa lebel ng mata sa harap niya. Makakatulong ito sa kanya na masanay sa pag-angat ng kanyang ulo. Huwag iwanang mag-isa iyong sanggol. Kung tila inaantok siya, ipahiga siya sa isang ligtas na lugar na tulagan (matigas na kutson na walang mga kumot, unan, harang, o mga laruan).
- Magpasuso lamang ng gatas ng ina o formula sa iyong sanggol. Ang mga sanggol ay hindi pa handa para sa iba pang pagkain, tubig o iba pang inumin sa unang 6 na buwan ng buhay.
- Alamin kung nagugutom ang iyong sanggol sa pamamagitan ng paghahanap ng mga palatandaan. Pansinin ang mga palatandaan ng gutom, tulad ng paglagay ng mga kamay sa bibig, pagbaling ng ulo patungo sa dibdib/bote, o pagpatunog/pagdila sa mga labi.
- Maghanap ng mga palatandaan na busog na ang iyong sanggol, tulad ng pagsara ng kanyang bibig o pagbaling sa kanyang ulo palayo sa suso/bote. Kung hindi nagugutom ang iyong sanggol, ok lang na ihinto ang pagpapakain.
- Huwag alugin ang iyong sanggol o payagan ang sinuman na gawin ito—kailanman! Maaari mong mapinsala ang kanyang utak o maging sanhi ng kanyang kamatayan. Ilagay ang iyong sanggol sa isang ligtas na lugar at lumayo ka kung naiinis ka kapag umiiyak siya. Suriin siya tuwing 5–10 minuto. Ang pag-iyak ng sanggol ay madalas na mas malala sa unang ilang buwan ng buhay, ngunit nagiging mas mabuti ito!
- Magkaroon ng mga rutina sa pagtulog at pagpapakain. Makakatulong ito sa iyong sanggol na magsimulang matuto sa kung ano ang aasahan.

Upang makakita ng higit pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang Iyong Sanggol sa 4 na Buwan

Pangalan ng Sanggol _____

Edad ng Sanggol _____ Petsa Ngayon _____

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong sanggol ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol sa 4 buwan. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga sanggol sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Kusang ngumingiti para makuha ang atensyon mo
- Humahalikhik (hindi pa ganap na tawa) kapag sinubukan mo siyang patawanin
- Tumitingin sa iyo, gumagalaw, o gumagawa ng mga tunog para makuha o mapanatili ang iyong atensyon

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Gumagawa ng mga tunog na parang “oooo”, “aahh” (pag-ungol)
- Gumagawa ng mga tunog pabalik kapag kausap mo siya
- Lumilingon patungo sa tunog ng iyong boses

Mga Milestone sa Kognitibo

(pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Kung gutom, ibinubuka ang bibig kapag nakakita siya ng suso o bote
- Tumingin sa kanyang mga kamay nang may interes

Paggalaw/Pisikal na mga Milestone sa Pag-unlad

- Pinapanatili ang ulo nang walang suporta kapag hawak mo siya
- Humahawak ng laruan kapag inilagay mo ito sa kanyang kamay
- Ginagamit ang kanyang braso sa pag-ugoy sa mga laruan
- Inilalapat ang mga kamay sa bibig
- Itinutulak pataas ang mga siko/bisig kapag nakadapa

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong sanggol?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong sanggol?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong sanggol na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong sanggol ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal ba na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong sanggol o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulongan ang Iyong Sanggol na Matuto at Lumaki

Bilang unang guro ng iyong sanggol, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong sanggol kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong sanggol.

- Tumugon nang positibo sa iyong sanggol. Kumilos nang nasasabik, ngumiti, at makipag-usap sa kanya kapag gumagawa siya ng mga tunog. Nakatuturo ito sa kanya na makipagsalitan sa “pag-uusap” nang pabalik-balik sa pag-uusap.
- Magbigay ng mga ligtas na pagkakataon na abutin ng iyong sanggol ang mga laruan, sipain ang mga laruan at tuklasin kung ano ang nasa paligid niya. Halimbawa, ilagay siya sa isang kumot na may mga ligtas na laruan.
- Pahintulutan ang iyong sanggol na maglagay ng mga ligtas na bagay sa kanyang bibig upang masiyasat ang mga ito. Ganito natututo ang mga sanggol. Halimbawa, hayaan siyang tingnan, dinggin, at hawakan ang mga bagay na hindi matalim, mainit, o maliit na nakakabulon.
- Makipag-usap, magbasa, at kantahan ang iyong sanggol. Makakatulong ito sa kanya na matutong magsalita at makaunawa ng mga salita sa ibang pagkakataon.
- Limitahan ang tagal ng paggamit ng skreen (TV, telepono, tablet, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Ang oras sa skreen ay hindi inirerekomenda para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Magpasuso lamang ng gatas ng ina o formula sa iyong sanggol. Ang mga sanggol ay hindi pa handa para sa iba pang pagkain, tubig o iba pang inumin sa unang 6 na buwan ng buhay.
- Bigyan ang iyong sanggol ng mga laruang ligtas na laruin na madaling hawakan, tulad ng mga kalansing o mga telang aklat na may mga makukulay na larawan para sa kanyang edad.
- Hayaan ang iyong sanggol na magkaroon ng oras na kumilos at makipag-ugnayan sa mga tao at bagay sa buong araw. Subukang huwag panatilihin nang masyadong matagal ang iyong sanggol sa mga swing, stroller, o bouncy na upuan.
- Magtakda ng mga rutina sa pagtulog at pagpapakain.
- Ihiga ang iyong sanggol at pakitaan siya ng isang matingkad na kulay na laruan. Dahan-dahang ilipat ang laruan mula kaliwa pakanan at pataas at pababa upang makita kung pinapanood niya kung paano gumagalaw ang laruan.
- Kantahan at kausapin ang iyong sanggol habang tinutulungan mo siyang “mag-ehersisyo” (ikilos ang kanyang katawan) sa loob ng ilang minuto. Dahan-dahang itiklop at igtalaw ang kanyang mga braso at binti pataas at pababa.

Upang makakita ng higit pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang Iyong Sanggol sa 6 na Buwan



Pangalan ng Sanggol _____

Edad ng Sanggol _____ Petsa Ngayon _____

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong sanggol ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol sa 6 buwan. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga sanggol sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Kilala ang mga pamilyar na tao
- Mahilig tingnan ang sarili sa salamin
- Tumatawa

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Halinhinang gumagawa ng mga tunog kasama ka
- Humihihip ng “raspberries” (inilalabas ang dila at hinihipan)
- Gumagawa ng mga ingay

Mga Milestone sa Kognitibo

(pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Naglalagay ng mga bagay sa kanyang bibig upang tuklasin ang mga ito
- Umaabot sa isang laruang gusto niya
- Isinasara ang kanyang bibig para ipakitang ayaw na niya ng mas maraming pagkain

Paggalaw/Pisikal na mga Milestone sa Pag-unlad

- Gumugulong mula sa tiyan hanggang sa likod
- Tumutulak pataas gamit ang mga tuwid na braso kapag nakadapa
- Sumasandal sa mga kamay upang suportahan ang sarili kapag nakaupo

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong sanggol?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong sanggol?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong sanggol na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong sanggol ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal ba na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong sanggol o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulungan ang Iyong Sanggol na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong sanggol, matutulongan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong sanggol kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong sanggol.

- Gumamit ng “sagutan” na laro kasama ang iyong sanggol. Kapag ngumingiti ang iyong sanggol, ngumiti ka; kapag gumagawa siya ng tunog, gayahin mo ang mga ito. Nakakatulong ito sa kanya na matutong makipag-ugnayan.
- “Magbasa” sa iyong sanggol araw-araw sa pamamagitan ng pagtingin sa mga makukulay na larawan sa mga magasin o libro at talakayin ang mga ito. Tumugon sa kanya kapag nagdadaldal siya at “nagbabasa” rin. Halimbawa, kung gumagawa siya ng mga tunog, sabihin ang “Oo, iyon ay aso!”
- Ituro ang mga bagong bagay sa iyong sanggol at pangalanan ang mga ito. Halimbawa, kapag naglalakad, ituro ang mga kotse, puno, at hayop.
- Kantahan ang iyong sanggol at magpatugtog ng musika. Makakatulong ito sa pagbuo ng kanyang utak.
- Limitahan ang tagal ng paggamit ng skreen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Ang oras sa skreen ay hindi inirerekomenda para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Kapag may tinitingnan ang iyong sanggol, ituro ito at magsalita tungkol dito.
- Ipahiga o ipadapa ang iyong sanggol at maglagay ng mga laruan na hindi niya maabot. Hikayatin siyang gumulong upang maabot ang mga laruan.
- Matutong basahin ang mga mood ng iyong sanggol. Kung masaya siya, ipagpatuloy mo ang ginagawa mo. Kung nagagalit siya, magpahinga at aliwin ang iyong sanggol.
- Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol tungkol sa kung kailan sisimulan ang mga solidong pagkain at kung anong mga pagkain ang may panganib na makabulon. Ang gatas ng ina o formula ang pinakamahalagang pinagmumulan ng “pagkain” para sa iyong sanggol.
- Alamin kung gutom o busog ang iyong sanggol. Ang pagturo sa mga pagkain, pagbuka ng kanyang bibig sa isang kutsara, o pagkasabik kapag nakakakita ng pagkain ay mga palatandaan na nagugutom siya. Ang iba, tulad ng pagtulak ng pagkain palayo, pagsara ng kanyang bibig, o pagtalikod sa pagkain ay nagsasabi sa iyo na busog na siya.
- Tulungan ang iyong sanggol na matutong kumalma. Kausapin siya nang mahina, kargahin, kantahan, o hayaan siyang isubo ang kanyang mga daliri o ang pacifier. Maaari kang mag-alok ng paboritong laruan o laruang hayop habang hawak o isinasayaw mo siya.
- Hawakan ang iyong sanggol habang nakaupo siya. Hayaan siyang tumingin sa paligid at bigyan siya ng mga titignang laruan habang natututo siyang balansehin ang sarili.

Upang makakita ng higit pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang iyong Sanggol sa 9 na Buwan*

Pangalan ng Sanggol

Edad ng Sanggol Petsa Ngayon

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong sanggol ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol sa 9 na buwan. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga sanggol sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Mahiyain, nakabuntot, o natatakot sa paligid ng mga estranghero
- Nagpapakita ng ilang ekspresyon ng mukha, tulad ng saya, lungkot, galit, at gulat
- Tumitingin kapag tinatawag mo ang kanyang pangalan
- May reaksiyon kapag umaalis ka (tumitingin, umaabot sa iyo, o umiiyak)
- Ngumingiti o tumatawa kapag naglalaro ka ng peek-a-boo

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Gumagawa ng iba't ibang tunog tulad ng “mamamama” at “babababa”
- Itinataas ang mga braso upang magpabuhat

Mga Milestone sa Kognitibo

(pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Naghahanap ng mga bagay kapag nahulog at hindi makita (tulad ng kanyang kutsara o laruan)
- Pinagbubunggo ang dalawang bagay

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- Umuupo siyang mag-isa
- Inililipat ang mga bagay mula sa isang kamay papunta sa kanyang kabilang kamay
- Gumagamit ng mga daliri upang “dumakot” ng pagkain patungo sa kanya
- Umupo nang walang suporta

* **Panahon na para sa pag-skreen sa pag-unlad!** Sa 9 na buwan, ang iyong sanggol ay napapanahon na para sa pangkalahatang pagsusuri sa pag-unlad, gaya ng inirerekomenda para sa lahat ng bata ng American Academy of Pediatrics. Tanungin ang doktor tungkol sa pag-skreen sa pag-unlad ng iyong sanggol.

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong sanggol?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong sanggol?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong sanggol na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong sanggol ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal ba na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong sanggol o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulongan ang Iyong Sanggol na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong sanggol, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong sanggol kung mayroon kang mga tanong o para sa dagdag pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong sanggol.

- Ulitin ang mga tunog ng iyong sanggol at magsabi ng mga simpleng salita gamit ang mga tunog na iyon. Halimbawa, kung sinasabi ng iyong sanggol ang “bababa,” ulitin ang “bababa,” pagkatapos ay sabihin ang “book.”
- Ilagay ang mga laruan sa sahig o sa isang play mat na medyo hindi maabot at hikayatin ang iyong sanggol na gumapang, umikot, o gumulong para kunin ang mga ito. Magdiwang kapag naabot niya ang mga ito.
- Turuan ang iyong sanggol na kumaway ng “paalam” o iiling ang kanyang ulo sa “hindi.” Halimbawa, kumaway at magsabi ng “paalam” kapag aalis ka. Maaari ka ring magturo ng simpleng wikang pakumpas ng sanggol upang matulungan ang iyong sanggol na sabihin ang gusto niya bago siya gumamit ng mga salita.
- Maglaro, tulad ng peek-a-boo. Maaari mong takpan ng tela ang iyong ulo at tingnan kung huhugutin ito ng iyong sanggol.
- Makipaglaro sa iyong sanggol sa pamamagitan ng pagtatapon ng mga bloke mula sa isang lalagyan at muling pagsasama-samahin ang mga ito.
- Maglaro kasama ang iyong sanggol, tulad ng turno ko, turno mo. Subukan ito sa pamamagitan ng pagpasa ng laruan nang pabalik-balik.
- “Magbasa” sa iyong sanggol. Ang pagbabasa ay maaaring nagtatalakay tungkol sa mga larawan. Halimbawa, habang tumitingin sa mga libro o magazine, pangalanan ang mga larawan habang itinuturo mo ang mga ito.
- Limitahan ang tagal ng paggamit ng skreen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Ang oras sa skreen ay hindi inirekomenda para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Alamin ang tungkol sa mga panganib ng pagkabulon at ligtas na mga pagkain na ipapakain sa iyong sanggol. Hayaan siyang masanay na kumain mag-isa gamit ang kanyang mga daliri at paggamit ng isang tasang may kaunting tubig. Umupo sa tabi ng iyong sanggol at tamasahin ninyo ang oras ng pagkain. Asahan ang mga pagkatapon. Ang pag-aaral ay magulo at masaya!
- Magsabi ng mga pag-uugaling gusto mo. Halimbawa, sa halip na sabihing “huwag tumayo,” sabihin ang “oras na para umupo.”
- Tulongan ang iyong sanggol na masanay sa mga pagkaing may iba’t ibang lasa at texture. Ang mga pagkain ay maaaring makinis, minasa, o tinadtad nang pino. Maaaring hindi gusto ng iyong sanggol ang bawat pagkain sa unang pagsubok. Bigyan siya ng pagkakataon na subukan ang mga pagkain nang paulit-ulit.
- Mabilis at masayang magpaalam sa halip na tumakas para malaman ng iyong anak na aalis ka, kahit na iiyak siya. Matututo siyang pakalmahin ang sarili at kung ano ang aasahan. Ipaalam sa kanya kapag bumalik ka sa pamamagitan ng pagsasabi ng “Bumalik na si Daddy!”

Upang makakita ng dagdag pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang HelpMeGrowLA.org, o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang Iyong Sanggol sa 12 Buwan



Pangalan ng Sanggol

Edad ng Sanggol Petsa Ngayon

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong sanggol ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol sa 12 buwan. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga sanggol sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Nakikipaglaro sa iyo, tulad ng pat-a-cake

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Kumakaway ng “paalam”
- Tinatawag ang magulang na “mama” o “dada” o ibang espesyal na pangalan
- Nauunawaan ang “hindi” (humihinto saglit o humihinto kapag sinasabi mo ito)

Mga Milestone sa Kognitibo

(pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Naglalagay ng isang bagay sa isang lagayan, tulad ng isang bloke sa tasa
- Naghahanap ng mga bagay na nakikita niyang itinago mo, tulad ng laruan sa ilalim ng kumot

Paggalaw/Pisikal na mga Milestone sa Pag-unlad

- Humihila pataas para tumayo
- Naglalakad, humahawak sa mga kasangkapan
- Umiinom mula sa isang tasang walang takip, habang hawak mo ito
- Pumipili ng mga bagay sa pagitan ng hinlalaki at hintuturo, tulad ng maliliit na piraso ng pagkain

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong sanggol?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong sanggol?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong sanggol na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong sanggol ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong sanggol o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulungan ang Iyong Sanggol na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong sanggol, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong sanggol kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong sanggol.

- Turuan ang iyong sanggol ng “mga gustong pag-uugali.” Ipakita sa kanya kung ano ang gagawin at gumamit ng mga positibong salita o yakapin at halikan siya kapag ginawa niya ito. Halimbawa, kung hinihila niya ang buntot ng iyong alagang hayop, turuan siya kung paano mag-alaga nang mabanayad at yakapin siya kapag ginawa niya ito.
- Kausapin o kantahan ang iyong sanggol kaugnay ng iyong ginagawa. Halimbawa, “Naghuhugas ng kamay si Nanay” o kumanta ng, “Ganito ang paraan ng paghuhugas natin ng kamay.”
- Buuin ang sinusubukang sabihin ng iyong sanggol. Kung sasabihin niya ang “ta,” sabihin mo ang “Oo, isang trak,” o kung sinabi niya na “trak,” sabihin ang “Oo, iyon ay isang malaking asul na trak.”
- Mabilisan at patuloy na ibaling ang atensyon ng iyong sanggol sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanya ng laruan o paglipat sa kanya kung napupunta siya sa mga bagay na ayaw mong puntahan niya. Ilaan ang “hindi” para sa mga pag-uugali na mapanganib. Kapag sinabi mong “hindi,” sabihin mo ito nang seryoso. Huwag paluin, sigawan, o bigyan siya ng mahabang paliwanag.
- Bigyan ang iyong sanggol ng mga ligtas na lugar na sisiyasatin. Gawing ligtas sa bata ang iyong tahanan. Halimbawa, ilipat ang mga matutulis o nababasag na bagay sa hindi maabot. Itago ang mga gamot, kemikal, at mga produktong panlinis. I-save ang numero ng Poison Help Line, 800-222-1222, sa lahat ng telepono.
- Tumugon gamit ang mga salita kapag tumuturo ang iyong sanggol. Tumuturo ang mga sanggol upang magtanong tungkol sa mga bagay. Halimbawa, sabihin ang “Gusto mo ang tasa? Heto ang tasa. Tasa mo ito.” “Kung sinusubukan niyang sabihin ang “tasa,” ipagdiwang ang kanyang pagtatangka.
- Ituro ang mga kawili-wiling bagay na nakikita mo, gaya ng trak, bus, o mga hayop. Makakatulong ito sa iyong sanggol na bigyang-pansin ang “ipinapakita” ng iba sa kanya sa pamamagitan ng pagturo.
- Limitahan ang tagal ng paggamit ng skreen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Ang oras sa skreen ay hindi inirekomenda para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Bigyan ang iyong sanggol ng tubig, gatas ng ina, o simpleng gatas. Hindi mo kailangang bigyan ng juice ang iyong sanggol, ngunit kung gagawin mo, magbigay ng 4 na onsa o mas kaunti sa isang araw ng 100% na juice ng prutas. Huwag bigyan ang iyong sanggol ng iba pang matamis na inumin, tulad ng mga inuming prutas, soda, inuming pampalakasan, o may lasa na gatas.
- Tulungan ang iyong sanggol na masanay sa mga pagkaing may iba't ibang lasa at texture. Ang mga pagkain ay maaaring makinis, minasa, o tinadtad nang pino. Maaaring hindi gusto ng iyong sanggol ang bawat pagkain sa unang pagsubok. Bigyan ng pagkakataon ang iyong sanggol na subukan ang mga pagkain nang paulit-ulit.
- Bigyan ng oras ang iyong sanggol na makilala ang isang bagong tagapag-alaga. Magdala ng paboritong laruan, laruang hayop, o kumot upang makatulong sa pag-aliw sa iyong sanggol.
- Bigyan ang iyong sanggol ng mga kaldero at kawali o isang maliit na instrumentong pangmusika tulad ng tambol o mga cymbal. Hikayatin ang iyong sanggol na gumawa ng ingay.

Upang makakita ng higit pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang Iyong Anak sa edad na 15 buwan



Pangalan ng Anak _____

Edad ng Anak _____

Petsa Ngayon _____

Ang mga milestone ay mahalaga! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong anak ay nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa pag-unlad ng kanyang paglaki. Suriin ang mga milestone na naabot ng iyong anak sa edad na 15 buwan. Dalhin mo ito at sa bawat pagbisita para sa pagsusuring pangkalusugan, makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa mga milestone na naabot ng anak mo at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan sa mga bata sa edad na ito:

Mga Panlipunan/Emosyonal na Milestone

- Ginagaya ang ibang bata habang naglalaro, tulad ng pagkuha ng mga laruan sa lalagyan kapag ginawa ito ng ibang bata
- Ipinapakita sa iyo ang isang bagay na gusto niya
- Pumapalapak kapag natutuwa o nasasabik
- Niyayakap ang manika (stuffed doll) o iba pang laruan
- Nagpapakita ng pagmamahal sa iyo (yumayakap, yumayapos, o humahalik sa iyo)

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Sinusubukang magsabi ng isa o dalawang salita bukod sa “mama” o “dada,” tulad ng “bol” para sa bola o “as” para sa aso
- Tumitingin sa isang pamilyar na bagay kapag sinabi mo ang pangalanan nito
- Sumusunod sa mga direksyong ibinibigay sa parehong kilos/senyas at salita. Halimbawa, ibinibigay niya sa iyo ang laruan kapag iniabot mo ang iyong kamay at sinabi mong, “Ibigay mo sa akin ang laruan.”
- Itinuturo ang bagay kapag humihingi ng isang bagay o humihingi ng tulong

Mga Milestone na Kognitibo/Pangkaisipan (pagkatuto, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Sinusubukang gamitin ang mga bagay sa tamang paraan, tulad ng telepono, tasa, o aklat
- Nagsasalansan nang hindi bababa sa dalawang maliliit na bagay, tulad ng mga bloke (block)

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- Humahakbang ng ilan nang mag-isa
- Gumagamit ng mga daliri para makakain ng ilang pagkain nang mag-isa

Iba pang mahalagang bagay na maibabahagi sa doktor...

- Ano-ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong anak?
- Ano-ano ang ilang bagay na gusto ng iyong anak na gawin?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ang iyong anak na nakapagpapabahala sa iyo?
- Nawalan ba ang iyong anak ng anumang mga kasanayan/kakayahan na dati niyang taglay?
- Ang iyo bang anak ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o siya ba ay ipinanganak nang wala sa panahon?

Ikaw ang pinaka nakakikilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi natutugunan ng iyong anak ang isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayan o kakayahan na dati niyang taglay, o mayroon kang iba pang mga ikinababahala, kumilos nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa pagsusuri para sa pag-unlad sa paglaki (developmental screening). Kung ikaw o ang doktor ay nababahala pa rin:

1. Humingi ng referral para sa isang espesyalista na makakapagsuri sa anak mo nang higit pa; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo para malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyo na makatutulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para malaman ang higit pa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

Ang Help Me Grow LA ay isang kolaborasyon sa pagitan ng



HMGLA 102-15MTH 5/22

Tulungan ang Iyong Anak na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong anak, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong anak kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong anak.

- Hikayatin ang “malayang paglalaro,” kung saan maaaring sundin ng iyong anak ang kanyang mga interes, sumubok ng mga bagong bagay, at gumamit ng mga bagay sa mga bagong paraan.
- Gumamit ng mga positibong salita at bigyan ng higit na pansin ang mga pag-uugali na gusto mong makita (“gustong mga pag-uugali”), kaysa sa mga ayaw mong makita. Halimbawa, sabihin ang “Nagustuhan ko kung paano mo ibinigay ang laruan kay Jordan.”
- Bigyan ang iyong anak ng mga pagpipilian sa pagkain na simple at malasog. Hayaan siyang pumili ng kakainin para sa meryenda o kung ano ang isusuot. Limitahan ang mga pagpipilian sa dalawa o tatlo.
- Tanungin ang iyong anak ng mga simpleng tanong tungkol sa mga libro at kuwento. Magtanong ng tulad ng “Sino?” “Ano?” at Saan?”
- Tulungan ang iyong anak na matuto kung paano makipaglaro sa ibang mga bata. Ipakita sa kanya kung paano sa pamamagitan ng pagtulong sa kanya na magbahagi, makipagsalitan, at gamitin ang kanyang “mga salita.”
- Hayaang “gumuhit” ang iyong anak gamit ang mga krayola sa papel, shaving cream sa isang tray, o yeso sa isang bangketa. Kung gumuhit ka ng tuwid na linya, tingnan kung kokopyahin ka niya. Kapag naging mahusay siya sa mga linya, ipakita sa kanya kung paano gumuhit ng bilog.
- Hayaang makipaglaro ang iyong anak sa ibang mga bata, tulad ng sa isang parke o aklatan. Magtanong tungkol sa mga lokal na grupo ng paglalaro at mga programa sa pre-school. Ang pakikipaglaro sa iba ay nakakatulong sa kanya na malaman ang halaga ng pagbabahagi at pakikipagkaibigan.
- Kumain nang salo-salo kasama ang pamilya hangga’t maaari. Bigyan ng parehong pagkain ang lahat. Tamasahin ang isa’t isa at iwasan ang oras sa skreen (TV, tablet, at telepono, atbp.) habang kumakain.
- Limitahan ang oras sa skreen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa hindi hihigit sa 1 oras bawat araw sa isang programang pambata na may naroroon na nasa hustong gulang. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Gumamit ng mga salita sa paglalarawan ng mga bagay sa iyong anak, tulad ng malaki/maliit, mabilis/mabagal, on/off, at loob/labas.
- Tulungan ang iyong anak na gumawa ng mga simpleng palaisipan gamit ang mga hugis, kulay, o hayop. Pangalanan ang bawat piraso kapag inilagay ito ng iyong anak sa tamang lugar.
- Makipaglaro sa iyong anak sa labas. Halimbawa, dalhin ang iyong anak sa parke upang umakyat sa kagamitan at tumakbo sa mga ligtas na lugar.
- Pahintulutan ang iyong anak na kumain ng marami o maliit na gusto niya sa bawat pagkain. Ang iyong trabaho ay mag-alok sa kanya ng mga masusustansyang pagkain at responsibilidad ng iyong anak na magpasya kung kumain at gaano karami ang gusto niyang kainin.

Upang makakita ng higit pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang Iyong Anak sa 18 Buwan*



Pangalan ng Bata

Edad ng Bata

Petsa Ngayon

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong anak ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong anak pagsapit ng 18 buwan. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga bata sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Lumalayo sa iyo, ngunit tinitingnan ka upang matiyak na nasa malapit ka
- Nagtuturo upang ipakita sa iyo ang isang bagay na kawili-wili
- Itinataas ang mga kamay para hugasan mo ang mga ito
- Tumitingin sa ilang pahina sa isang libro kasama ka
- Tinutulungan kang bihisan siya sa pamamagitan ng pagtulak ng braso sa manggas o pag-angat ng paa

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Sinusubukang magsabi ng tatlo o higit pang salita bukod sa “mama” o “dada”
- Sumusunod sa mga isang hakbang na direksyon nang walang anumang galaw, tulad ng pagbibigay sa iyo ng laruan kapag sinabi mong, “Ibigay mo iyan sa akin.”

Mga Milestone sa Kognitibo

(pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Kinokopya ka sa paggawa ng mga gawaing-bahay, tulad ng pagwawalis gamit ang walis
- Naglalaro ng mga laruan sa simpleng paraan, tulad ng pagtulak ng laruang sasakyan

Paggalaw/Pisikal na

mga Milestone sa Pag-unlad

- Naglalakad nang hindi humahawak sa sinuman o anumang bagay
- Nag-i-scribble
- Umiinom mula sa isang tasang walang takip at maaaring tumapon kung minsan
- Pinapakain ang sarili gamit ang kanyang mga daliri
- Sinusubukang gumamit ng kutsara
- Umaakyat at bumababa sa isang sopa o upuan nang walang tulong

* **Panahon na para sa pag-skreen sa pag-unlad!** Sa 18 buwan, ang iyong anak ay napapanahon na para sa pangkalahatang pagsusuri sa pag-unlad at pagsusuri para sa autismo, gaya ng inirerekomenda para sa lahat ng bata ng American Academy of Pediatrics. Tanungin ang doktor tungkol sa pag-skreen sa pag-unlad ng iyong anak.

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong anak?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong anak?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong anak na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong anak ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong anak o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong anak, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulongan ang Iyong Anak na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong anak, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong anak kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong anak.

- Gumamit ng mga positibong salita at bigyan ng higit na pansin ang mga pag-uugali na gusto mong makita (“mga gustong pag-uugali”). Halimbawa, “Tingnan mo kung gaano mo kaayos itago ang laruan.” Bigyan ng mas kaunting pansin ang mga hindi mo gustong makita.
- Hikayatin ang paglalaro ng “kunwari”. Bigyan ng kutsara ang iyong anak para makapagpanggap siyang pinapakain ang kanyang laruang hayop. Magsalitan sa pagpapanggap.
- Tulongan ang iyong anak na malaman ang tungkol sa damdamin ng iba at tungkol sa mga positibong paraan ng pagtugon. Halimbawa, kapag nakakita siya ng batang malungkot, sabihin ang “Mukhang malungkot siya. Dalhan natin siya ng teddy.”
- Magtanong ng mga simpleng tanong upang matulungan ang iyong anak na isipin ang nasa paligid niya. Halimbawa, tanungin siya, “Ano yan?”
- Hayaan ang iyong anak na gumamit ng tasang walang takip para sa pag-inom at magsanay kumain gamit ang isang kutsara. Ang pag-aaral na kumain at uminom ay makalat ngunit masaya!
- Magbigay ng mga simpleng pagpipilian. Hayaan ang iyong anak na pumili sa pagitan ng dalawang bagay. Halimbawa, kapag nagbibihis, tanungin siya kung gusto niyang isuot ang pula o asul na kamiseta.
- Magkaroon ng pare-parehong rutina para sa pagtulog at pagkain. Halimbawa, umupo sa mesa kasama ang iyong anak kapag kumakain siya ng mga pagkain at meryenda. Nakakatulong ito na magtakda ng mga rutina sa oras ng pagkain para sa iyong pamilya.
- Limitahan ang tagal ng paggamit ng screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Ang oras sa skreen ay hindi inirekomenda para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba. Limitahan ang sarili mong oras sa skreen kapag kasama mo ang iyong anak para makatugon ka sa kanyang mga salita at kilos.
- Tanungin ang doktor at/o mga guro ng iyong anak kung handa na ang iyong anak para sa pagsasanay sa banyo. Karamihan sa mga bata ay hindi matagumpay sa pagsasanay sa banyo 2 hanggang 3 taong gulang. Kung hindi siya handa, maaari itong magdulot ng stress at mga pag-urong, na maaaring magdulot ng mas matagal na pagsasanay.
- Asahan ang mga pag-alboroto. Normal ang mga ito sa edad na ito at dapat ay mas umiikli at mas kumokonti ang dalas habang tumatanda ang iyong anak. Maaari mong subukan ang mga pandistorbo, ngunit ayos lang na huwag pansinin ang pag-alboroto. Bigyan siya ng ilang oras para huminahon at magpatuloy.
- Kausapin ang iyong anak sa pamamagitan ng pagharap sa kanya at pagbaba sa antas ng kanyang mata kung posible. Nakakatulong ito sa iyong anak na “makita” kung ano ang iyong sinasabi sa pamamagitan ng iyong mga mata at mukha, hindi lamang sa iyong mga salita.
- Simulan mong turuan ang iyong anak ng mga pangalan para sa mga bahagi ng katawan sa pamamagitan ng pagturo sa mga ito at pagsasabi ng mga bagay na tulad ng “Ito ang iyong ilong, ito ang aking ilong,” habang itinuturo ang kanyang ilong at ang iyong ilong.

Upang makakita ng higit pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang Iyong Anak sa 2 Taon*

Pangalan ng Bata

Edad ng Bata

Petsa Ngayon

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong anak ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong anak pagsapit ng edad na 2. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga bata sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Pansinin kapag nasasaktan o nababalisa ang iba, tulad ng paghinto o pagmumukhang malungkot kapag may umiiyak
- Tumitingin sa iyong mukha upang makita kung paano ang reaksiyon sa isang bagong sitwasyon

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Tumuturo sa mga bagay sa isang libro kapag nagtanong ka, tulad ng "Nasaan ang oso?"
- Nagsasabi ng hindi bababa sa dalawang salita nang magkasama, tulad ng "Higit pang gatas."
- Tumuturo sa hindi bababa sa dalawang bahagi ng katawan kapag hiniling mo sa kanya na ipakita ito sa iyo
- Gumagamit ng higit na mga kilos kaysa sa pagkaway at pagturo, tulad ng paghihip ng halik o pagtango ng oo

Mga Milestone sa Kognitibo

(pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Humahawak ng isang bagay sa isang kamay habang ginagamit ang kabilang kamay; halimbawa, may hawak na lalagyan at tinatangal ang takip
- Sinusubukang gumamit ng mga switch, knob, o buton sa isang laruan
- Naglalaro ng higit sa isang laruan nang sabay, tulad ng paglalagay ng laruang pagkain sa laruang plato

Paggalaw/Pisikal na mga Milestone sa Pag-unlad

- Sumisipa ng bola
- Tumatakbo
- Naglalakad (hindi umaakyat) sa ilang hagdan nang may tulong o walang tulong
- Kumakain gamit ang isang kutsara

* **Panahon na para sa pag-skreen sa pag-unlad!** Sa 2 taon, ang iyong anak ay napapanahon na para sa pagsusuri para sa autismo, gaya ng inirekomenda para sa lahat ng bata ng American Academy of Pediatrics. Tanungin ang doktor tungkol sa pag-skreen sa pag-unlad ng iyong anak.

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong anak?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong anak?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong anak na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong anak ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal ba na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong anak o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makapagsuri sa iyong anak; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong anak, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulungan ang Iyong Anak na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong anak, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng kanyang utak. Subukan ang mga simpleng payo at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at mga guro ng iyong anak kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya sa kung paano makakatulong sa pag-unlad ng iyong anak.

- Tulungan ang iyong anak na malaman kung ano ang tunog ng mga salita, kahit na hindi pa niya masabi nang malinaw. Halimbawa, kung sasabihin ng iyong anak, “o nana,” sabihin ang “Gusto mo ng mas maraming banana.”
- Bantayang mabuti ang iyong anak sa mga playdate. Ang mga bata sa edad na ito ay naglalaro sa tabi ng isa't isa, ngunit hindi marunong magbahagi at lumutas ng mga problema. Ipakita sa iyong anak kung paano haharapin ang mga salungatan sa pamamagitan ng pagtulong sa kanya na magbahagi, makipagpalitan, at gumamit ng mga salita kung posible.
- Magpatulong ka sa iyong anak na maghanda para sa oras ng pagkain, sa pamamagitan ng pagpapahintulot sa kanyang magdala ng mga bagay sa mesa, tulad ng mga plastik na tasa o tisyu. Pasalamatan ang iyong anak sa pagtulong.
- Bigyan ang iyong anak ng mga bola na sisipain, pagugulungin, at ihahagis.
- Magbigay ng mga laruan na magtuturo sa iyong anak ng kung paano gumagana ang mga bagay at kung paano lutasin ang mga problema. Halimbawa, bigyan siya ng mga laruan na maaari niyang itulak ang isang buton at may mangyayari.
- Hayaang maglaro ang iyong anak ng mga pang-matandang damit, tulad ng sapatos, sombrero, at kamiseta. Nakakatulong ito sa kanyang magsimulang maglaro ng pagkukunwari.
- Pahintulutan ang iyong anak na kumain ng marami o maliit na gusto niya sa bawat pagkain. Ang mga paslit ay hindi palaging kumakain ng parehong dami o uri ng pagkain bawat araw. Ang iyong trabaho ay mag-alok sa kanya ng mga masusustansiyang pagkain at responsibilidad ng iyong anak na magpasya kung kumain at gaano karami ang kailangan niyang kainin.
- Magkaroon ng mga pare-parehong rutina sa pagtulog at pagpapakain. Lumikha ng kalmado, tahimik na oras ng pagtulog para sa iyong anak. Isuot ang kanyang pajama, sipilyuhin ang kanyang ngipin, at magbasa ng 1 o 2 libro sa kanya. Ang mga batang nasa edad na ito ay nangangailangan ng 11 hanggang 14 na oras ng pagtulog sa isang araw (kabilang ang mga pag-idlip). Mas dumadali ito kapag hindi nagbabago-bago ang oras ng pagtulog.
- Tanungin ang doktor at/o mga guro ng iyong anak tungkol sa pagsasanay sa paggamit ng palikuran upang malaman kung handa nang magsimula ang iyong anak. Karamihan sa mga bata ay hindi nagagawang magsanay sa paggamit ng palikuran 2 hanggang 3 taong gulang. Ang pagsisimula nang masyadong maaga ay maaaring magdulot ng stress at mga pag-urong, na maaaring magdulot ng mas matagal na pagsasanay.
- Gumamit ng mga positibong salita kapag nagiging mahusay sa pagtulong ang iyong anak. Hayaan siyang tumulong sa mga simpleng gawain, tulad ng paglalagay ng mga laruan o paglalaba sa isang basket.
- Makipaglaro sa iyong anak sa labas, sa pamamagitan ng paglalaro ng “ready, set, go.” Halimbawa, hilahin ang iyong anak pabalik sa isang duyan. Sabihin ang “Ready, set...”, pagkatapos ay maghintay at sabihin ang “Go” kapag itinulak mo ang duyan.
- Hayaan ang iyong anak na gumawa ng mga simpleng proyekto sa sining kasama mo. Bigyan ang iyong anak ng mga krayola o maglagay ng pinturang pandaliri sa papel at hayaan siyang magsiyasat sa pamamagitan ng pagkalat nito sa paligid at paggawa ng mga tuldok. Isabit ito sa dingding o sa refrigerator para makita ito ng iyong anak.

Upang makakita ng higit pang mga payo at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang listahan ng milestone na ito ay hindi kapalit ng nakabatay sa pamantayan, na-validate na kasangkapan sa pagsusuri ng pag-unlad. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa magagamit na datos at pinagkasunduan ng mga eksperto.

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Ang Anak Mo sa 30 Buwan*

Pangalan ng Bata

Edad ng Bata

Petsa Ngayon

Mahalaga ang mga milestone! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong anak ay nag-aalok ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na nakamit na ng iyong anak pagsapit ng 30 buwan. Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng malusog na bata kaugnay ng mga milestone na nakamit na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan ng mga bata sa edad na ito:

Mga Milestone na Panlipunan/Pang-emosyon

- Naglalaro sa tabi ng ibang mga bata at kung minsan ay nakikipaglaro sa kanila
- Ipinapakita sa iyo kung ano ang kaya niyang gawin sa pamamagitan ng pagsasabi ng, "Tingnan mo ako!"
- Sinusunod ang mga simpleng gawain kapag sinabihan, tulad ng pagtulong sa pagpulot ng mga laruan kapag sinabi mong, "Oras na ng paglilinis."

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Nagsasabi ng mga 50 salita
- Nagsasabi ng dalawa o higit pang mga salita, na may isang kilos na salita, tulad ng "Takbong aso"
- Nagpapangalan ng mga bagay sa isang libro kapag itinuro mo at nagtanong ng, "Ano ito?"
- Nagsasabi ng mga salitang tulad ng "ako," o "tayo"

Mga Milestone sa Kognitibo

(pag-aaral, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Gumagamit ng mga bagay upang magpanggap, tulad ng pagpapakain ng bloke sa isang manika na parang pagkain ito

- Nagpapakita ng mga simpleng kasanayan sa paglutas ng problema, tulad ng pagtayo sa isang maliit na bangkito upang maabot ang isang bagay
- Sumusunod sa dalawang hakbang na tagubilin tulad ng "Ibaba ang laruan at isara ang pinto."
- Ipinapakita na alam niya ang hindi bababa sa isang kulay, tulad ng pagturo sa isang pulang krayola kapag tinanong mo ang, "Alin ang pula?"

Paggalaw/Pisikal na mga Milestone sa Pag-unlad

- Gumagamit ng mga kamay upang pihitin ang mga bagay, tulad ng pagpihit ng mga doorknob o pag-alis ng takip
- Naghuhubad ng ilang damit nang mag-isa, tulad ng maluwag na pantalon o bukas na jacket
- Tumatalon sa lupa gamit ang dalawang paa
- Inililipat ang mga pahina ng libro, kapag binabasahan mo siya

* **Panahon na para sa pag-skreen sa pag-unlad!** Sa 30 buwan, ang iyong anak ay napapanahon na para sa pangkalahatang pagsusuri sa pag-unlad gaya ng inirerekomenda para sa lahat ng bata ng American Academy of Pediatrics. Tanungin ang doktor tungkol sa pag-skreen sa pag-unlad ng iyong anak.

Iba pang mahahalagang bagay na ibabahagi sa doktor...

- Ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong anak?
- Ano ang ilang bagay na gustong ginagawa ng iyong anak?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ng iyong anak na nakakabahala sa iyo?
- Nawalan na ba ang iyong anak ng anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- May anumang espesyal ba na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong anak o ipinanganak ba siya nang masyadong maaga?

Ikaw ang pinaka-nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayang dating mayroon na siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga alalahanin, at magtanong tungkol sa screening ng pag-unlad. Kung nababahala ka pa rin o ang doktor:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalista na higit na makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tawagan ang programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyo ng tulong. Matuto nang higit pa at hanapin ang numero sa [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Para sa higit pa sa kung paano tutulungan ang iyong anak, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Makipag-ugnayan: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa karagdagang impormasyon.

Tulongan ang Iyong Anak na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong sanggol, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng utak. Subukan ang mga simpleng mungkahi at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at guro ng iyong sanggol/anak kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya kung paano makakatulong sa kanyang pag-unlad sa paglaki.

- Tulungan ang iyong anak na matutong magsalita. Ang mga unang salita ng isang bata ay hindi kumpleto. Ulitin at dagdagan ang sinasabi niya. Maaaring sabihin niya ang “ba” para sa bola at maaari mong sabihin ang “Ball, oo, bola iyan.”
- Sabihin sa iyong anak ang mga pangalan ng mga bagay kapag itinuro niya ang mga ito at maghintay ng ilang segundo para malaman kung gagawa siya ng anumang mga tunog bago ito ibigay sa kanya. Kung siya ay gumawa ng tunog, kilalanin/pahalagahan siya, at ulitin ang pangalan ng bagay. “Oo! Tasa.”
- Maghanap ng mga paraan para hayaan ang iyong anak na tumulong sa pang-araw-araw na aktibidad o gawain. Hayaan siyang kuhanin ang kanyang sapatos kapag lalabas, ilagay ang mga meryenda sa bag para sa parke, o ilagay ang mga medyas sa basket.
- Magkaroon ng palagian/matatag na mga rutina para sa pagtulog at pagpapakain. Lumikha ng kalmado at tahimik na oras ng pagtulog para sa iyong anak. Suotan siya ng kanyang pajama, sipilyuhin ang kanyang ngipin, at basahin ang 1 o 2 libro sa kanya. Ang mga batang nasa pagitan ng 1 at 2 taong gulang ay nangangailangan ng 11 hanggang 14 na oras ng pagtulog sa isang araw (kabilang ang mga pag-idlip). Ang pare-parehong oras ng pagtulog ay nagpapadali nito!
- Ipakita sa iyong anak ang iba’t ibang bagay, tulad ng isang sumbrero. Tanungin siya, “Ano ang ginagawa mo sa isang sumbrero? Inilalagay mo ito sa iyong ulo.” Ilagay ito sa iyong ulo at pagkatapos ay ibigay sa kanya para makita kung gagayahin ka niya. Gawin ito sa iba pang mga bagay, tulad ng isang libro o isang tasa.
- Kumanta ng mga kanta na may mga galaw o aksyon, gaya ng “Wheels on the Bus.” Tingnan kung sinusubukan ng iyong anak na gawin ang ilan sa mga aksyon.
- Sabihin kung ano sa tingin mo ang nararamdaman ng iyong anak (halimbawa, malungkot, galit, unsiyami/bigo, masaya). Gamitin ang iyong mga salita, ekspresyon ng mukha, at boses para ipakita kung ano sa tingin mo ang kanyang nararamdaman. Halimbawa, sabihin ang “Nadidismaya ka dahil hindi tayo makalabas, pero hindi ka puwedeng makapanakit. Maghanap tayo ng larong puwedeng laruin sa loob ng bahay (indoor game).”
- Asahan ang mga pag-aalburoto (tantrum). Normal ang mga ito sa ganitong edad at mas malamang kung pagod o gutom ang iyong anak. Ang mga pag-aalburoto ay dapat na mas nagiging maikli at hindi gaanong nangyayari habang siya ay mas nagkakaedad. Maaari mong subukan ang isang distraksyon, ngunit ok lang na hayaan siyang mag-alburoto nang walang ginagawa. Bigyan siya ng kaunting panahon para huminahon at mag-move on.
- Turuan ang iyong anak ng “kanais-nais na pag-uugali.” Ipakita sa kanya kung ano ang gagawin at gumamit ng mga positibong salita o yakapin at halikan siya kapag ginawa niya ito. Halimbawa, kung hinihila niya ang buntot ng iyong alagang hayop, turuan siya kung paano mag-alaga nang malumanay. Yakapin mo siya kapag ginawa niya ito.
- Limitahan ang tagal o oras sa paggamit ng screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Ang tagal o oras sa screen ay hindi inirekomenda para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at interaksyon sa iba.
- Hikayatin ang iyong anak na maglaro ng mga bloke. Maaari mong isalansan ang mga bloke at maaari niyang ibagsak ang mga ito.
- Hayaang gumamit ang iyong anak ng tasang walang takip para sa pag-inom at magsanay kumain na nakakutsara. Ang pag-aaral kumain at uminom ay makalat pero masaya!

Para makita ang higit pang mga mungkahi at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang milestone checklist na ito ay hindi pamalit sa ginawang pamantayan at napatunayan na screening tool sa pag-unlad sa paglaki. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad sa paglaki na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa mga datos na mayroon at pinagkasunduan ng eksperto.

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.helpmegrowla.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

Ang Help Me Grow LA ay isang kolaborasyon sa pagitan ng



Ang Iyong Anak sa Edad na 3 Taon



Pangalan ng Anak

Edad ng Anak

Petsa Ngayon

Ang mga milestone ay mahalaga! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong anak ay nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa pag-unlad ng kanyang paglaki. Suriin ang mga milestone na naabot ng iyong anak sa edad na 3 taon. Dalhin mo ito at sa bawat pagbisita para sa pagsusuring pangkalusugan, makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa mga milestone na naabot ng anak mo at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan sa mga bata sa edad na ito:

Mga Panlipunan/Emosyonal na Milestone

- Huminahon/kumakalma sa loob ng 10 minuto pagkatapos mo siyang iwan, tulad ng paghahatid (drop off) sa isang childcare
- Napapansin ang ibang mga bata at sumasama sa kanila sa paglalaro

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Nakikipag-usap sa iyo sa kombersasyon na gamit ang hindi bababa sa dalawang pabalik-balik na pagpapalitan
- Nagtatanong ng “sino,” “ano,” “saan,” o “bakit”, tulad ng “Nasaan si mommy/daddy?”
- Sinasabi kung anong aksyon ang nangyayari sa isang larawan o libro kapag tinanong, tulad ng “tumatakbo,” “kumakain,” o “naglalaro”
- Sinasabi ang pangalan, kapag tinanong
- Nakikipag-usap nang maayos na sapat para maintindihan ng iba, kadalasan o halos sa lahat ng oras

Mga Milestone na Kognitibo/Pangkaisipan

(pagkatuto, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Nakakaguhit ng bilog, kapag ipinakita mo sa kanya kung paano
- Iniwasang hawakan ang mga maiinit na bagay, tulad ng kalan, kapag binalaan mo siya

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- Pinagsasama-sama ang mga bagay (item), tulad ng malalaking kuwintas o macaroni
- Nagsusuot ng ilang damit nang mag-isa, tulad ng maluwa na pantalon o jacket
- Gumagamit ng tinidor

Iba pang mahahalagang bagay na maibabahagi sa doktor...

- Ano-ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong anak?
- Ano-ano ang ilang bagay na gusto ng iyong anak na gawin?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ang iyong anak na nakapagpapabahala sa iyo?
- Nawalan ba ang iyong anak ng anumang mga kasanayan/kakayahan na dati niyang taglay?
- Ang iyo bang anak ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o siya ba ay ipinanganak nang wala sa panahon?

Ikaw ang pinaka nakakikilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi natutugunan ng iyong anak ang isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayan o kakayahan na dati niyang taglay, o mayroon kang iba pang mga ikinababahala, kumilos nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa pagsusuri para sa pag-unlad sa paglaki (developmental screening). Kung ikaw o ang doktor ay nababahala pa rin:

1. Humingi ng referral para sa isang espesyalista na makakapagsuri sa anak mo nang higit pa; at
2. Tumawag sa alinmang lokal na pampublikong paaralang elementarya para sa isang libreng pagsusuri upang malaman kung ang iyong anak ay makakakuha ng mga serbisyo para makatulong.

Para malaman ang higit pa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

Tulongan ang Iyong Anak na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong anak, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng utak. Subukan ang mga simpleng mungkahi at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at guro ng iyong anak kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya kung paano makakatulong sa kanyang pag-unlad sa paglaki.

- Hikayatin ang iyong anak na lutasin ang sarili niyang mga problema sa tulong mo. Magtanong upang matulungan siyang maunawaan ang problema. Tulongan siyang mag-isip ng mga solusyon, subukan ang isa, at subukan ang higit pa kung kinakailangan.
- Pag-usapan ang mga emosyon ng iyong anak at bigyan siya ng mga salita upang matulungan siyang ipaliwanag kung ano ang kanyang nararamdaman. Tulongan ang iyong anak na pamahalaan ang mga nakababahalang damdamin sa pamamagitan ng pagtuturo sa kanya na huminga ng malalim, yakapin ang paboritong laruan, o pumunta sa isang tahimik at ligtas na lugar kapag siya ay naiinis.
- Magtakda ng ilang simple at malinaw na alituntunin na maaaring sundin ng iyong anak, tulad ng paggamit ng magiliw o malamyos na mga kamay kapag naglalaro. Kung lumabag siya sa isang panuntunan, ipakita sa kanya kung ano ang kahalip na gagawin. Sa ibang pagkakataon, kung susundin ng iyong anak ang panuntunan, kilalanin at batiin siya.
- Magbasa kasama ng iyong anak. Magtanong ng mga tanong, tulad ng “Ano ang nangyayari sa larawan?” at/o “Ano sa palagay mo ang susunod na mangyayari?” Kapag binigyan ka niya ng sagot, humingi ng higit pang mga detalye.
- Maglaro ng mga laro sa pagbibilang. Bilangin ang mga bahagi ng katawan, baitang ng hagdanan, at iba pang bagay na ginagamit o nakikita mo araw-araw. Ang mga bata sa edad na ito ay nagsisimulang matuto tungkol sa mga numero at pagbibilang.
- Tulongan ang iyong anak na bumuo ng kanyang mga kasanayan sa wika sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa kanya sa mas mahabang pangungusap kaysa sa kanya, gamit ang mga tunay na salita. Ulitin ang sinabi niya, halimbawa, “need nana,” at pagkatapos ay ipakita kung paano gumamit ng mas maraming mga salita ng mga “nagsilaki na” sa pamamagitan ng pagsasabi ng, “I want a banana.”
- Hayaang tumulong ang iyong anak sa paghahanda ng mga pagkain. Bigyan siya ng mga simpleng gawain, tulad ng paghuhugas ng mga prutas at gulay o paghahalo.
- Bigyan ang iyong anak ng mga tagubilin na may 2 o 3 hakbang. Halimbawa, “Pumunta sa iyong silid at kunin ang iyong sapatos at iyong coat.”
- Limitahan ang tagal o oras sa paggamit ng screen (TV, tablet, telepono, atbp.) na hindi hihigit sa 1 oras bawat araw ng programang pambata na may kasamang nasa hustong gulang. Huwag maglagay ng anumang mga screen sa kuwarto ng iyong anak. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at interaksyon sa iba.
- Turuan ang iyong anak ng mga simpleng kanta at tula (rhyme), tulad ng “Itsy Bitsy Spider” o “Twinkle, Twinkle, Little Star.”
- Bigyan ang iyong anak ng “activity box” na may papel, krayola, at mga librong kinukulayan (coloring books). Magkulay at gumuhit ng mga linya at hugis kasama ng iyong anak.
- Hikayatin ang iyong anak na makipaglaro sa ibang mga bata. Nakakatulong ito sa kanya na malaman ang halaga ng pagkakaibigan at kung paano makisama sa iba.

Para makita ang higit pang mga mungkahi at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang milestone checklist na ito ay hindi pamalit sa ginawang pamantayan at napatunayan na screening tool sa pag-unlad sa paglaki. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad sa paglaki na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa mga datos na mayroon at pinagkasunduan ng eksperto.

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

Ang Iyong Anak sa Edad na 4 Taon



Pangalan ng Anak

Edad ng Anak

Petsa Ngayon

Ang mga milestone ay mahalaga! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong anak ay nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa pag-unlad ng kanyang paglaki. Suriin ang mga milestone na naabot ng iyong anak sa edad na 4 taon. Dalhin mo ito at sa bawat pagbisita para sa pagsusuring pangkalusugan, makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa mga milestone na naabot ng anak mo at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan sa mga bata sa edad na ito:

Mga Panlipunan/Emosyonal na Milestone

- Nagpapanggap na iba habang naglalaro (guro, superhero, aso)
- Hinihiling na makipaglaro sa mga bata kung walang tao, tulad ng "Maaari ba akong makipaglaro kay Alex?"
- Inaaliw ang iba na nasasaktan o nalulungkot, tulad ng pagyakap sa isang umiiyak na kaibigan
- Iniiwasan ang panganib, tulad ng hindi pagtalon mula sa matatayog na taas sa palaruan
- Gustong maging "katulong" (helper)
- Nagbabago ng pag-uugali batay sa kung nasaan siya (lugar ng pagsamba, silid-aklatan, palaruan)

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Nagsasabi ng mga pangungusap na may apat o higit pang salita
- Nagsasabi ng ilang salita mula sa isang kanta, kuwento, o nursery rhyme
- Nagkukuwento ng tungkol sa kahit isang bagay na nangyari sa kanyang araw, tulad ng "Naglaro ako ng soccer."
- Sumasagot sa mga simpleng tanong tulad ng "Para saan ang coat?" o "Para saan ang krayola?"

Mga Milestone na Kognitibo/Pangkaisipan

(pagkatuto, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Nakakapagpangalan ng ilang kulay ng mga bagay
- Sinasabi kung ano ang susunod sa isang kilalang kuwento
- Nakaguguhit ng isang tao na may tatlo o higit pang bahagi ng katawan

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- Nakakasambot ng malaking bola sa halos lahat ng oras
- Nakapagsilbi ng pagkain sa sarili o nakapagbubuhos ng tubig, na may pangangasiwa ng matatanda
- Nakapagtatanggal (unbuttons) ng ilang butones
- Nakahahawak ng krayola o lapis sa pagitan ng mga daliri at hinlalaki (hindi kamao)

Iba pang mahahalagang bagay na maibabahagi sa doktor...

- Ano-ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong anak?
- Ano-ano ang ilang bagay na gusto ng iyong anak na gawin?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ang iyong anak na nakapagpapabahala sa iyo?
- Nawalan ba ang iyong anak ng anumang mga kasanayan/kakayahan na dati niyang taglay?
- Ang iyo bang anak ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o siya ba ay ipinanganak nang wala sa panahon?

Ikaw ang pinaka nakakikilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi natutugunan ng iyong anak ang isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayan o kakayahan na dati niyang taglay, o mayroon kang iba pang mga ikinababahalang, kumilos nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahalang, at magtanong tungkol sa pagsusuri para sa pag-unlad sa paglaki (developmental screening). Kung ikaw o ang doktor ay nababahalang pa rin:

1. Humingi ng referral para sa isang espesyalista na makakapagsuri sa anak mo nang higit pa; at
2. Tumawag sa alinmang lokal na pampublikong paaralang elementarya para sa isang libreng pagsusuri upang malaman kung ang iyong anak ay makakakuha ng mga serbisyo para makatulong.

Para malaman ang higit pa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

Ang Help Me Grow LA ay isang kolaborasyon sa pagitan ng



Tulongan ang Iyong Anak na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong anak, matutulongan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng utak. Subukan ang mga simpleng mungkahi at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at guro ng iyong anak kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya kung paano makakatulong sa kanyang pag-unlad sa paglaki.

- Tulongan ang iyong anak na maging handa para sa mga bagong lugar at makatagpo/makakilala ng mga bagong tao. Halimbawa, maaari kang magbasa ng mga kuwento o role play (pagpapanggap) upang matulongan siyang maging komportable.
- Magbasa kasama ng iyong anak. Tanungin siya kung ano ang nangyayari sa kuwento at kung ano sa palagay niya ang susunod na mangyayari.
- Tulongan ang iyong anak na matuto tungkol sa mga kulay, hugis, at sukat. Halimbawa, itanong ang kulay, hugis, at laki ng mga bagay na nakikita niya sa isang araw.
- Hikayatin ang iyong anak na gamitin ang “kanyang mga salita” upang humingi ng mga bagay at lutasin ang mga problema ngunit ipakita sa kanya kung paano. Maaaring hindi niya alam ang mga salitang kailangan niya. Halimbawa, tulongan ang iyong anak na sabihing, “Maaari bang ako naman?” sa halip na kumuha ng isang bagay mula sa isang tao.
- Tulongan ang iyong anak na matutunan ang tungkol sa damdamin ng iba, at tungkol sa mga positibong paraan sa pagtugon. Halimbawa, kapag nakakita siya ng batang malungkot, sabihing “Mukha siyang malungkot. Dalhan natin siya ng teddy.”
- Gumamit ng mga positibong salita at bigyang-pansin ang mga pag-uugali na gusto mong makita (“kanais-nais na pag-uugali”). Halimbawa, sabihin na “Napakagandang ibinabahagi mo ang laruang iyan!” Bigyan ng mas kaunting pansin ang mga hindi mo nais na makita.
- Sabihin sa iyong anak sa simpleng paraan kung bakit hindi niya magagawa ang isang bagay na hindi mo nais na gawin niya (“di-kanais-nais na pag-uugali”). Bigyan siya ng pagpipilian kung ano ang maaari niyang gawin na kahalip. Halimbawa, “Hindi ka maaaring tumalon sa kama. Gusto mo bang lumabas at maglaro o maglagay ng musika at sumayaw?”
- Hayaang makipaglaro ang iyong anak sa ibang mga bata, tulad sa isang parke o library. Magtanong tungkol sa mga lokal na play group at mga programa sa pre-school. Ang pakikipaglaro sa iba ay nakakatulong sa iyong anak na malaman ang halaga ng pagbabahagi at pakikipagkaibigan.
- Kumain kasama ang iyong anak kapag maaari. Hayaan siyang makita kang nasisiyahan sa mga masusustansyang pagkain, tulad ng mga prutas, gulay, at buong butil, at sa pag-inom ng gatas o tubig.
- Lumikha ng isang kalmado at tahimik na rotina sa oras ng pagtulog. Iwasan ang anumang oras ng paggamit ng screen (TV, telepono, tablet, atbp.) sa loob ng 1 hanggang 2 oras bago matulog at huwag maglagay ng anumang screen sa kuwarto ng iyong anak. Ang mga batang nasa edad na ito ay nangangailangan ng 10 hanggang 13 oras ng pagtulog sa isang araw (kabilang ang mga pag-idlip). Ang pare-parehong oras ng pagtulog ay nagpapadali nito!
- Bigyan ang iyong anak ng mga laruan o mga bagay na naghihikayat sa kanyang imahinasyon, tulad ng mga damit na pampaganda, mga kaldero at kawali para magpanggap na tagaluto, o mga bloke na maitatayo. Samahan mo siya sa pagpapanggap na paglalaro, tulad ng pagkain ng kunwaring pagkain na niluluto niya.
- Maglaan ng oras upang sagutin ang mga tanong ng iyong anak na “bakit”. Kung hindi mo alam ang sagot, sabihin na “Hindi ko alam,” o tulongan ang iyong anak na matagpuan ang sagot sa isang libro, sa Internet, o mula sa ibang nasa hustong gulang.

Para makita ang higit pang mga mungkahi at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang milestone checklist na ito ay hindi pamalit sa ginawang pamantayan at napatunayan na screening tool sa pag-unlad sa paglaki. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad sa paglaki na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa mga datos na mayroon at pinagkasunduan ng eksperto.

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

Ang Help Me Grow LA ay isang kolaborasyon sa pagitan ng



HMGLA 102-4YRS 5/22

Ang Iyong Anak sa Edad na 5 Taon



Pangalan ng Anak

Edad ng Anak

Petsa Ngayon

Ang mga milestone ay mahalaga! Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong anak ay nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig tungkol sa pag-unlad ng kanyang paglaki. Suriin ang mga milestone na naabot ng iyong anak sa edad na 5 taon. Dalhin mo ito at sa bawat pagbisita para sa pagsusuring pangkalusugan, makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa mga milestone na naabot ng anak mo at kung ano ang susunod na aasahan.

Ano ang ginagawa ng karamihan sa mga bata sa edad na ito:

Mga Panlipunan/Emosyonal na Milestone

- Sumusunod sa mga alituntunin o naghihintay ng kanyang pagkakataon kapag nakikipaglaro sa ibang mga bata
- Kumakanta, sumasayaw, o umaarte para sa iyo
- Gumagawa ng mga simpleng gawain sa bahay, tulad ng pagtutugma ng medyas o paglilinis ng mesa pagkatapos kumain

Mga Milestone sa Wika/Komunikasyon

- Nagsasabi ng isang kuwentong narinig niya o binuo na hindi bababa sa dalawang pangyayari. Halimbawa, may pusang naipit sa puno at iniligtas ito ng bumbero
- Sumasagot sa mga simpleng tanong tungkol sa isang libro o kuwento pagkatapos mong basahin o sabihin ito sa kanya
- Nagpapanatili ng isang pag-uusap na may higit sa tatlong pabalik-balik na pagpapalitan
- Gumagamit o nakakikilala ng mga simpleng tula o salitang may tunog na magkakatumag (bat-cat, ball-tall)

Mga Milestone na Kognitibo/Pangkaisipan

(pagkatuto, pag-iisip, paglutas ng problema)

- Nakakabilang nang hanggang 10
- Nakakapagpangalan ng ilang numero sa pagitan ng 1 at 5 kapag itinuro mo ang mga ito
- Nakagagamit ng mga salita tungkol sa oras, tulad ng "kahapon," "bukas," "umaga," o "gabi"
- Nakapagbibigay ng pansin sa loob ng 5 hanggang 10 minuto sa panahon ng mga aktibidad. Halimbawa, sa oras ng pagkukuwento o paggawa ng mga arte at sining (hindi ibinibilang ang oras sa paggamit ng screen)
- Nakasusulat ng ilang mga titik sa kanyang pangalan
- Nakapagsasabi ng pangalan ng ilang letra kapag itinuro mo ang mga ito

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- Nakakapagbutones (buttons) ng ilang butones
- Tumatalon-talon sa isang paar

Iba pang mahahalagang bagay na maibabahagi sa doktor...

- Ano-ano ang ilang bagay na magkasama ninyong ginagawa ng iyong anak?
- Ano-ano ang ilang bagay na gusto ng iyong anak na gawin?
- Mayroon bang anumang ginagawa o hindi ginagawa ang iyong anak na nakapagpapabahala sa iyo?
- Nawalan ba ang iyong anak ng anumang mga kasanayan/kakayahan na dati niyang taglay?
- Ang iyo bang anak ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o siya ba ay ipinanganak nang wala sa panahon?

Ikaw ang pinaka nakakikilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi natutugunan ng iyong anak ang isa o higit pang mga milestone, nawalan siya ng mga kasanayan o kakayahan na dati niyang taglay, o mayroon kang iba pang mga ikinababahalang, kumilos nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahalang, at magtanong tungkol sa pagsusuri para sa pag-unlad sa paglaki (developmental screening). Kung ikaw o ang doktor ay nababahalang pa rin:

1. Humingi ng referral para sa isang espesyalista na makakapagsuri sa anak mo nang higit pa; at
2. Tumawag sa alinmang lokal na pampublikong paaralang elementarya para sa isang libreng pagsusuri upang malaman kung ang iyong anak ay makakakuha ng mga serbisyo para makatulong.

Para malaman ang higit pa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

Tulongan ang Iyong Anak na Matuto at Lumaki



Bilang unang guro ng iyong anak, matutulungan mo ang kanyang pagkatuto at pag-unlad ng utak. Subukan ang mga simpleng mungkahi at aktibidad na ito sa ligtas na paraan. Makipag-usap sa doktor at guro ng iyong anak kung mayroon kang mga tanong o para sa higit pang mga ideya kung paano makakatulong sa kanyang pag-unlad sa paglaki.

- Ang iyong anak ay maaaring magsimulang “manumbat” upang makaramdam ng kalayaan at subukan kung ano ang mangyayari. Limitahan ang atensyon na ibinibigay mo sa mga negatibong salita. Maghanap ng mga alternatibong aktibidad na gagawin niya na makapagbibigay-daan sa kanya na manguna at maging independyente. Gumawa ng isang punto na napapansin ang mabuting pag-uugali. “Nanatili kang kalmado nang sabihin kong oras na ng pagtulog.”
- Tanungin ang iyong anak kung ano ang kanyang nilalaro. Tulongan siyang palawakin ang kanyang mga sagot sa pamamagitan ng pagtatanong ng “Bakit?” at “Paano?” Halimbawa, sabihin na “Ang itinatayo mong iyan ay isang magandang tulay. Bakit diyan mo ito inilalagay?”
- Maglaro ng mga laruan na naghihikayat sa iyong anak na pagsamahin ang mga bagay, tulad ng mga puzzle at mga bloke na naitatayo.
- Gumamit ng mga salita upang matulungan ang iyong anak na magsimulang maunawaan ang oras. Halimbawa, kumanta ng mga kanta tungkol sa mga araw ng linggo at ipaalam sa kanya kung anong araw na. Gumamit ng mga salita tungkol sa oras, tulad ng ngayon, bukas, at kahapon.
- Hayaan ang iyong anak na gumawa ng mga bagay para sa kanyang sarili, kahit na hindi niya ito ginagawa nang perpekto. Halimbawa, hayaan siyang ayusin ang kanyang kama, ibutones ang kanyang kamiseta, o ibuhos ang tubig sa isang tasa. Magdiwang kapag ginagawa niya ito at subukang huwag “ayusin” ang anumang hindi mo kailangang gawin.
- Pag-usapan at lagyan ng label ang iyong sariling damdamin at ng iyong anak. Magbasa ng mga libro at pag-usapan ang mga damdaming mayroon ang mga karakter at kung bakit mayroon sila nito.
- Maglaro ng mga larong may tunog na magkakatugma (rhyming game). Halimbawa, sabihin na “Ano ang katugma o kasing-tunog ng pusa?”
- Turuan ang iyong anak na sundin ang mga tuntunin sa mga laro. Halimbawa, maglaro ng mga simpleng laro sa board, laro sa baraha, o Ang Sabi ni Simon (Simon Says).
- Lumikha ng lugar sa iyong tahanan na mapupuntahan ng iyong anak kapag siya ay naiinis. Manatili sa malapit para malaman ng iyong anak na ligtas siya at maaaring lumapit sa iyo para sa tulong sa pagpapakalma kung kinakailangan.
- Magtakda ng mga limitasyon para sa tagal ng paggamit ng screen (TV, tablet, telepono, atbp.) para sa iyong anak, nang hindi hihigit sa 1 oras bawat araw. Gumawa ng plano sa paggamit ng media para sa iyong pamilya.
- Kumain kasama ang iyong anak at masiyahan sa oras ng pag-uusap-usap ng pamilya nang sama-sama. Bigyan ng magkakaparehong pagkain ang lahat. Iwasan ang oras sa paggamit ng screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa mga oras ng pagkain. Hayaang tumulong ang iyong anak sa paghahanda ng mga masusustansyang pagkain at sama-samang kainin nang may kasiyahan ang mga ito.
- Hikayatin ang iyong anak na “magbasa” sa pamamagitan ng pagtingin sa mga larawan at pagkukuwento.
- Maglaro ng mga laro na makakatulong sa memorya at atensyon. Halimbawa, maglaro ng mga laro sa baraha, Tic Tac Toe, I Spy, o Hot and Cold.

Para makita ang higit pang mga mungkahi at aktibidad, i-download ang Milestone Tracker app ng CDC.

Ang milestone checklist na ito ay hindi pamalit sa ginawang pamantayan na napatunayan na screening tool sa pag-unlad sa paglaki. Ipinapakita ng mga milestone sa pag-unlad sa paglaki na ito kung ano ang magagawa ng karamihan sa mga bata (75% o higit pa) sa bawat edad. Pinili ng mga eksperto sa paksa ang mga milestone na ito batay sa mga datos na mayroon at pinagkasunduan ng eksperto.

Maging konektado: Tumawag sa 833.903.3972, bisitahin ang [HelpMeGrowLA.org](https://www.helpmehrowla.org), o magtanong sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.