

# Bé lúc 2 tháng tuổi

Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách bé chơi, học, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý quan trọng về sự phát triển của bé. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà bé đạt được lúc 2 tháng tuổi. Hãy mang theo những thông tin này và trao đổi với bác sĩ của bé mỗi lần khám sức khỏe cho bé về những mốc phát triển mà bé đã đạt được và những mốc sắp tới.

Ở độ tuổi này, hầu hết các bé đều:

## Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Dịu xuống khi có người nói chuyện hoặc khi được bế
- Nhìn vào mặt quý vị
- Tò ra vui khi nhìn thấy quý vị tiến về phía bé
- Mím cười khi quý vị nói hoặc cười với bé

## Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Có thể phát ra những tiếng khác ngoài tiếng khóc
- Phản ứng lại với tiếng động mạnh

## Các mốc phát triển nhận thức (học, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Quan sát theo sự di chuyển của quý vị
- Nhìn vào đồ chơi trong vài giây

## Các mốc phát triển vận động/thể chất

- Ngẩng được đầu lên khi nằm sấp (biết lẫy)
- Cử động cả hai tay và hai chân
- Xòe bàn tay trong thời gian ngắn

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

- Những việc mà quý vị và bé cùng làm với nhau?
- Một vài thứ mà bé thích làm?
- Có điều gì bé làm được hoặc không làm được khiến quý vị lo ngại không?
- Bé có mất đi kỹ năng nào mà trước đây đã có hay không?
- Bé có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào không hoặc bé có bị sinh non hay không?

**Quý vị hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu bé không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, hoặc mất đi những kỹ năng đã có, hoặc quý vị có lo ngại gì thì hãy hành động sớm. Trao đổi với bác sĩ của bé, chia sẻ mối lo ngại của quý vị, và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho bé; và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị để tìm hiểu xem bé có thể được nhận dịch vụ trợ giúp nào hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp bé, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Hành động sớm có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp bé học và phát triển

Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học hỏi và phát triển não bộ. Hãy thử những hoạt động và những lời khuyên đơn giản sau đây một cách an toàn. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc muốn biết thêm ý tưởng để giúp bé phát triển tốt hơn, hãy trao đổi với bác sĩ và giáo viên của bé.



- Phản ứng một cách tích cực với bé. Hãy tỏ ra hào hứng, mỉm cười, và nói chuyện với bé khi bé phát ra tiếng. Việc đó sẽ dạy cho bé cách “nói chuyện” qua lại lần lượt trong một cuộc hội thoại.
- Nói chuyện, đọc, và hát cho bé để giúp bé phát triển và hiểu được ngôn ngữ.
- Dành thời gian âu yếm và bế bé. Việc này sẽ giúp bé cảm thấy an toàn và được quan tâm. Quý vị sẽ không làm hư bé khi bế hoặc phản ứng với bé.
- Tương tác nhiều với bé sẽ giúp bé học hỏi và phát triển. Hạn chế thời gian sử dụng màn hình khi quý vị ở cạnh bé sẽ giúp quý vị tương tác với bé nhiều hơn.
- Hãy chăm sóc bản thân. Nuôi dạy con cái có thể là công việc nặng nhọc! Quý vị sẽ dễ dàng hưởng thụ thời gian bên con lúc mới sinh nếu có sức khỏe tốt.
- Hãy học cách phát hiện và đáp ứng lại các tín hiệu của bé để biết được cảm xúc và nhu cầu của bé. Quý vị sẽ cảm thấy hài lòng còn bé sẽ cảm thấy an toàn và được yêu thương. Ví dụ: có phải bé đang tập “chơi” với quý vị bằng cách phát ra tiếng và nhìn vào quý vị hay không, hay là bé quay đầu đi, ngáp hoặc trở nên om sòm vì cần nghỉ ngơi?
- Đặt bé nằm sấp khi bé còn thức và đặt đồ chơi ngang tầm mắt bé. Việc này sẽ giúp bé luyện ngẩng đầu lên. Đừng để bé một mình. Nếu bé tỏ ra buồn ngủ, hãy đặt bé nằm ngửa ở chỗ ngủ an toàn (nệm chắc chắn, không có chăn, gối, đệm chặn, hoặc đồ chơi).
- Chỉ cho bé uống sữa mẹ hoặc sữa công thức. Trong khoảng 6 tháng đầu đời, bé chưa thể thử những loại thực phẩm khác, nước hoặc đồ uống khác.
- Nhận biết khi nào bé đói thông qua các dấu hiệu. Nhận biết các dấu hiệu khi bé đói, ví dụ như cho bàn tay vào miệng, quay đầu về phía ngực/bình sữa hoặc chép miệng/liếm môi.
- Chú ý tìm các dấu hiệu khi bé no, ví dụ như ngậm miệng hoặc quay đầu tránh khỏi ngực/bình sữa. Nếu bé không đói thì có thể dừng cho ăn/bú.
- Tuyệt đối không bao giờ lắc bé hoặc để người khác lắc bé! Quý vị có thể làm thương tổn não bộ của bé hoặc thậm chí khiến bé tử vong. Nếu quý vị cảm thấy khó chịu khi bé khóc, hãy đặt bé vào nơi an toàn và đi chỗ khác. Kiểm tra bé 5–10 phút một lần. Trẻ sơ sinh thường khóc nhiều trong vài tháng đầu đời, nhưng rồi sẽ tốt hơn!
- Giúp hình thành thói quen ăn và ngủ đều đặn. Như vậy sẽ giúp bé bắt đầu học sẽ cần làm gì.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Bảng kiểm các mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển đã được chuẩn hóa và kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về vấn đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu hiện có và sự nhất trí của giới chuyên môn.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Hãy nhận biết các dấu hiệu. Hãy hành động sớm.**

# Bé lúc 4 tháng tuổi

Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách bé vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý quan trọng cho biết về sự phát triển của bé. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà bé đạt được lúc 4 tháng tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của bé mỗi lần khám sức khỏe cho bé về những mốc phát triển mà bé đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các bé đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Tự mỉm cười để thu hút sự chú ý của quý vị
- Cười khúc khích (chưa hẳn là cười lớn) khi quý vị cố khiến bé cười
- Nhìn quý vị, cử động hoặc phát ra tiếng để thu hút hoặc duy trì sự chú ý của quý vị

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Phát ra tiếng như "u", "a" (thì thầm)
- Phát ra tiếng để trả lời khi quý vị nói chuyện với bé
- Quay đầu về phía phát ra giọng nói của quý vị

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Mở miệng khi thấy ngực hoặc bình sữa nếu bé đói
- Thích thú nhìn bàn tay bé

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Ngẩng đầu vững mà không cần đỡ khi được quý vị bế
- Nắm giữ đồ chơi khi quý vị đặt vào tay bé
- Dùng tay đung đưa đồ chơi
- Đưa tay lên miệng
- Dùng khuỷu tay/cẳng tay để chống người lên khi nằm sấp



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

- Một vài thứ mà quý vị và bé làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà bé thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì bé làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Bé có mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé từng có được không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non không?

**Quý vị hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu bé không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của bé, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho bé và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem bé có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp bé, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp bé học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp bé phát triển.



- Phản ứng theo hướng tích cực với bé. Tò vè hào hứng, mỉm cười và nói chuyện với bé khi bé phát ra tiếng. Điều này dạy cho bé biết “nói chuyện” qua lại lần lượt khi trò chuyện.
- Tạo điều kiện an toàn để bé vươn tay lấy đồ chơi, đá đồ chơi và khám phá mọi thứ xung quanh. Ví dụ: đặt bé nằm trên chăn cùng các đồ chơi an toàn.
- Cho phép bé đưa những đồ vật an toàn vào miệng để tìm hiểu. Đây là cách học hỏi của bé. Ví dụ: để bé nhìn, nghe và chạm vào các đồ vật không sắc nhọn, nóng hoặc đủ nhỏ để gây nghẹn.
- Trò chuyện, đọc và hát cho bé. Hoạt động này sẽ giúp bé học nói và hiểu được từ ngữ sau này.
- Hạn chế thời gian xem ti vi, điện thoại, máy tính bảng, v.v. để trò chuyện video với những người thân yêu. Khuyến cáo không nên cho trẻ dưới 2 tuổi xem các loại thiết bị này. Bé học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác.
- Chỉ cho bé uống sữa mẹ hoặc sữa công thức. Trong khoảng 6 tháng đầu đời, bé chưa thể thử những loại thực phẩm khác, nước hoặc đồ uống khác.
- Cho bé chơi cùng đồ chơi an toàn để nắm giữ như lúc lắc hoặc sách bọc vải có hình ảnh nhiều màu sắc phù hợp với lứa tuổi.
- Dành thời gian cho bé vận động và tương tác với mọi người và đồ vật trong suốt cả ngày. Cố không đu bé hoặc để bé trong ghế tập đi hay ghế rung trong thời gian quá dài.
- Hình thành thói quen ăn và ngủ đều đặn.
- Đặt bé nằm ngửa và cho bé thấy một đồ chơi có màu tươi sáng. Chạm rãi di chuyển đồ chơi sang hai bên và lên xuống để xem trẻ có quan sát đồ chơi đó di chuyển hay không.
- Hát và trò chuyện với bé khi quý vị giúp bé “tập thể dục” (cử động cơ thể) trong vài phút. Nhẹ nhàng gập và di chuyển tay và chân bé lên xuống.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Bé lúc 6 tháng tuổi



Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách bé vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý quan trọng cho biết về sự phát triển của bé. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà bé đạt được lúc 6 tháng tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của bé mỗi lần khám sức khỏe cho bé về những mốc phát triển mà bé đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các bé đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Nhận biết được người quen
- Thích nhìn bản thân trong gương
- Cười lớn

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Luân phiên phát ra tiếng với quý vị
- Thở "phì phì" (thở lười ra và thổi)
- Tạo tiếng rít.

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Cho mọi thứ vào miệng để tìm hiểu
- Vươn tay ra để nắm lấy đồ chơi bé muốn
- Ngậm miệng để cho thấy bé không muốn ăn thêm

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Lật người từ nằm sấp sang nằm ngửa
- Dùng cánh tay đẩy người lên khi nằm sấp
- Dùng hai bàn tay để tự đỡ thân mình khi ngồi

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

- Một vài thứ mà quý vị và bé làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà bé thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì bé làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Bé có mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé từng có được không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non không?

**Quý vị hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu bé không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của bé, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho bé và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem bé có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không.  
Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp bé, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp bé học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp bé phát triển.



- Chơi trò luân phiên cười, nói với bé. Khi bé cười thì quý vị cười; khi bé phát ra tiếng thì quý vị bắt chước bé. Trò chơi này sẽ giúp bé học cách giao tiếp xã hội.
- “Đọc” cho bé mỗi ngày khi nhìn các hình ảnh nhiều màu sắc trong tạp chí hoặc sách và kể về chúng. Phản ứng với bé khi bé bập bẹ và cũng “đọc”. Ví dụ: nếu bé phát ra tiếng thì quý vị hãy nói “Đúng rồi, đó là chú chó!”
- Chỉ ra những thứ mới mẻ cho bé và gọi tên chúng. Ví dụ: khi đi bộ, hãy chỉ vào ô tô, cây cối và các con vật.
- Hát cho bé nghe và bật nhạc. Hoạt động này sẽ giúp bé phát triển não bộ.
- Hạn chế thời gian xem ti vi, máy tính bảng, điện thoại, v.v. để trò chuyện video với những người thân yêu. Khuyến cáo không nên cho trẻ dưới 2 tuổi xem các loại thiết bị này. Bé học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác.
- Khi bé nhìn thứ gì đó, hãy chỉ vào và nói về thứ đó.
- Đặt bé nằm sấp hoặc ngồi và đặt đồ chơi ngay ngoài tầm với. Khuyến khích bé lăn qua lăn lại để chạm vào đồ chơi.
- Tìm cách hiểu được tâm trạng của bé. Nếu bé vui, hãy tiếp tục việc quý vị đang làm. Nếu bé không vui, hãy nghỉ một lát và dỗ dành bé.
- Trao đổi với bác sĩ của bé về thời điểm bắt đầu ăn thức ăn đặc và những loại thực phẩm có nguy cơ gây nghẹn. Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất cho bé.
- Biết được khi nào bé đói hoặc no. Chỉ vào đồ ăn, mở miệng hướng về phía thìa hoặc tỏ vẻ hào hứng khi nhìn thấy đồ ăn là những dấu hiệu cho thấy bé đói. Những dấu hiệu khác như đẩy đồ ăn ra xa, ngậm miệng hoặc quay đầu khỏi đồ ăn cho thấy bé đã no.
- Giúp bé hiểu được là bé có thể dịu xuống. Trò chuyện nhẹ nhàng, bế, đu đưa bé hoặc hát cho bé nghe hoặc cho bé mút ngón tay hoặc ti giả. Quý vị có thể cho bé cầm đồ chơi hoặc thú nhồi bông ưa thích khi bé hoặc đu đưa bé.
- Bé bé dậy khi bé đang ngồi. Để bé nhìn ngắm xung quanh và đưa đồ chơi cho bé nhìn trong khi bé tập tự giữ thăng bằng.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Bé lúc 9 tháng tuổi\*



Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách bé vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý quan trọng cho biết về sự phát triển của bé. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà bé đạt được lúc 9 tháng tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của bé mỗi lần khám sức khỏe cho bé về những mốc phát triển mà bé đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các bé đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Nhút nhát, bám người hoặc sợ ở cạnh người lạ
- Có một vài biểu hiện trên mặt, như vui vẻ, buồn, giận dữ và ngạc nhiên
- Nhìn khi quý vị gọi tên bé
- Phản ứng khi quý vị rời đi (nhìn theo, vươn đến chỗ quý vị hoặc khóc)
- Mỉm cười hoặc cười lớn khi quý vị chơi ú òa

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Phát ra tiếng như “mamamama” và “babababa”
- Nâng tay lên để được bế

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Tìm kiếm đồ vật khi rơi khỏi tầm nhìn (như thìa hoặc đồ chơi)
- Đập hai đồ vật vào nhau

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Tự ngồi
- Chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia
- Dùng ngón tay để “cào” đồ ăn về phía mình
- Tự ngồi mà không cần đỡ

#### \* Đã đến lúc khám sàng lọc phát triển!

Khi được 9 tháng, bé cần khám sàng lọc phát triển chung theo khuyến nghị của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ dành cho tất cả trẻ em. Hỏi bác sĩ về việc khám sàng lọc phát triển cho con quý vị.

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

- Một vài thứ mà quý vị và bé làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà bé thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì bé làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Bé có mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé từng có được không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non không?

**Quý vị hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu bé không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của bé, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho bé và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem bé có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp bé, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp bé học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp bé phát triển.



- Lặp lại các âm mà bé phát ra và nói những từ đơn giản dựa theo những âm này. Ví dụ: nếu bé nói “bababa” thì lặp lại “bababa” sau đó nói “sách” (book).
- Đặt đồ chơi trên sàn hoặc thảm chơi hơi nằm ngoài tầm với và khuyến khích bé bò, trườn hoặc lăn đến để lấy đồ chơi. Chúc mừng khi bé lấy được.
- Dạy bé vẫy tay chào tạm biệt hoặc lắc đầu để từ chối hoặc phản đối. Ví dụ: vẫy tay và nói “tạm biệt” khi quý vị rời đi. Quý vị cũng có thể dạy bé ngôn ngữ ký hiệu trẻ em đơn giản để giúp bé cho quý vị biết bé muốn gì trước khi bé nói được.
- Chơi trò chơi, ví dụ như ú òa. Quý vị có thể dùng mảnh vải che đầu mình và xem bé có kéo mảnh vải ra hay không.
- Đổ các khối lắp ghép ra khỏi đồ đựng và sau đó cùng bé cất đi.
- Chơi trò chơi với bé, ví dụ như trò luân phiên. Thử trò này bằng cách đẩy qua đẩy lại một món đồ chơi.
- “Đọc” cho bé nghe. Quý vị có thể đọc cho bé bằng cách tả các hình ảnh. Ví dụ: khi xem sách hoặc tạp chí, hãy gọi tên các hình ảnh khi quý vị chỉ vào chúng.
- Hạn chế thời gian xem ti vi, máy tính bảng, điện thoại, v.v. để trò chuyện video với những người thân yêu. Khuyến cáo không nên cho trẻ dưới 2 tuổi xem các loại thiết bị này. Bé học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác.
- Tìm hiểu về các nguy cơ nghẹn và đồ ăn an toàn cho bé. Để bé tập tự bốc ăn và uống nước bằng cốc nhỏ chứa ít nước. Ngồi cạnh bé và cùng thưởng thức bữa ăn. Chuẩn bị sẵn tinh thần là đồ ăn sẽ vương vãi. Học tập là một quá trình thú vị và bữa bộn!
- Nêu ra những hành vi mà quý vị muốn. Ví dụ: thay vì nói “con không được đứng” thì hãy nói “con ngồi xuống”.
- Giúp bé làm quen với những loại đồ ăn có mùi vị và kết cấu khác nhau. Đồ ăn có thể nhuyễn, được nghiền hoặc băm nhỏ. Có thể bé sẽ không thích một vài món khi thử lần đầu. Cho bé cơ hội thử đồ ăn nhiều lần.
- Chào bé một cách nhanh gọn và vui vẻ thay vì lẩn đi để bé biết khi quý vị rời đi, ngay cả khi bé khóc. Bé sẽ học cách tự dịu lại và biết điều gì sắp diễn ra. Cho bé biết khi quý vị quay lại với lời nói “Bố đã về rồi đây!”

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**



# Bé lúc 12 tháng tuổi

Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách bé vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý quan trọng cho biết về sự phát triển của bé. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà bé đạt được lúc 12 tháng tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của bé mỗi lần khám sức khỏe cho bé về những mốc phát triển mà bé đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các bé đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Chơi trò chơi với quý vị, như trò đập tay (pat-a-cake)

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Vẫy tay chào tạm biệt
- Gọi mẹ hoặc bố là "mama" hoặc "dada" hoặc một tên gọi đặc biệt khác
- Hiểu khi bị từ chối (tạm dừng hoặc dừng lại khi quý vị nói "không")

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Cho thứ gì đó vào đồ đựng, như cho một khối lắp ghép vào trong cốc
- Tìm kiếm thứ mà bé thấy quý vị giấu đi, như đồ chơi bên dưới chăn

### Các mốc phát triển vận động/ phát triển thể chất

- Kéo để đứng lên
- Bám vào đồ đạc để đi
- Uống từ cốc không có nắp do quý vị cầm
- Dùng ngón cái và ngón trỏ nhặt đồ vật lên, như một mẩu thức ăn nhỏ



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

- Một vài thứ mà quý vị và bé làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà bé thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì bé làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Bé có mất bất kỳ kỹ năng nào mà bé từng có được không?
- Bé có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc bé có bị sinh non không?

**Quý vị hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu bé không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của bé, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho bé và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem bé có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp bé, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp bé học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của bé, quý vị có thể giúp bé học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của bé nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp bé phát triển.



- Dạy cho bé “những hành vi được mong muốn”. Chỉ cho bé thấy cần làm gì và khích lệ bé bằng lời nói hoặc ôm và hôn khi bé làm như vậy. Ví dụ: khi bé kéo đuôi thú cưng thì dạy bé cách nựng thú cưng và ôm bé khi bé làm như vậy.
- Trò chuyện với bé hoặc hát cho bé nghe về việc quý vị đang làm. Ví dụ: “Mẹ đang rửa tay cho con này” hoặc hát “Chúng ta rửa tay như này nhé”.
- Hoàn thành những gì bé muốn cố nói. Nếu bé nói “ta” thì quý vị nói “Đúng rồi, đây là xe tải” hoặc nếu bé nói “xe tải” thì quý vị nói “Đúng rồi, đó là xe tải to màu xanh dương”.
- Nhanh chóng và kiên quyết đánh lạc hướng bé bằng cách đưa cho bé đồ chơi hoặc đưa bé ra chỗ khác nếu bé quan tâm đến những thứ quý vị không muốn. Chỉ nói “không” với những hành vi nguy hiểm. Quý vị phải kiên quyết khi nói “không”. Không đánh, la mắng bé hoặc giải thích dài dòng với bé.
- Tạo không gian an toàn cho bé khám phá. Đảm bảo ngôi nhà của quý vị an toàn cho trẻ nhỏ. Ví dụ: cất đồ vật sắc nhọn hoặc có thể vỡ ngoài tầm tay của bé. Cất các loại thuốc, hóa chất và sản phẩm vệ sinh trong tủ có khóa. Lưu số điện thoại của Đường dây Trợ giúp Phòng độc 800-222-1222 trong tất cả các điện thoại.
- Trả lời bằng lời nói khi bé chỉ tay. Bé chỉ tay là vì muốn lấy các thứ. Ví dụ: quý vị hãy nói “Con muốn lấy cái cốc phải không? Đây cốc đây. Đây là cốc của con”. Nếu bé cố nói “cốc” thì hãy chúc mừng nỗ lực của bé.
- Chỉ vào những thứ thú vị mà quý vị thấy, như xe tải, xe buýt hoặc các con vật. Cách này sẽ giúp bé chú ý đến những thứ mà người khác “chỉ” cho bé thấy.
- Hạn chế thời gian xem ti vi, máy tính bảng, điện thoại, v.v. để trò chuyện video với những người thân yêu. Khuyến cáo không nên cho trẻ dưới 2 tuổi xem các loại thiết bị này. Bé học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác.
- Cho bé uống nước, bú sữa mẹ hoặc sữa nguyên chất. Quý vị không cần cho bé uống nước ép nhưng nếu cho bé uống thì chỉ 4 ounce (1 ounce = 29,6 ml) nước ép nguyên chất trở xuống một ngày. Không cho bé uống đồ uống ngọt khác, như nước hoa quả (không phải nước ép), soda, đồ uống thể thao hoặc sữa các vị.
- Giúp bé làm quen với những loại đồ ăn có mùi vị và kết cấu khác nhau. Đồ ăn có thể nhuyễn, được nghiền hoặc băm nhỏ. Có thể bé sẽ không thích một vài món khi thử lần đầu. Cho bé cơ hội thử đồ ăn nhiều lần.
- Cho bé thời gian làm quen với người chăm sóc mới. Mang theo đồ chơi, thú nhồi bông hoặc cái chăn mà bé thích nhất để giúp vỗ về bé.
- Cho bé nôi và chào hoặc một nhạc cụ nhỏ như trống hoặc cái chũm chọe. Khuyến khích bé tạo ra tiếng ồn.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Trẻ lúc 15 tháng tuổi



Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách trẻ vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý cho biết về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà trẻ đạt được lúc 15 tháng tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của trẻ mỗi lần khám sức khỏe cho trẻ về những mốc phát triển mà trẻ đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các trẻ đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Bắt chước các trẻ khác trong khi chơi, như lấy đồ chơi ra khỏi chỗ cất khi trẻ khác làm như vậy
- Chỉ cho quý vị thấy đồ vật mà trẻ thích
- Vỗ tay khi hào hứng
- Ôm búp bê nhồi bông hoặc đồ chơi khác
- Thể hiện tình yêu thương với quý vị (ôm, âu yếm hoặc hôn quý vị)

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Cố nói một hoặc hai từ ngoài "mama" hoặc "dada", như "ba" để chỉ "bóng" (ball) hay "da" để chỉ "chó" (dog)
- Nhìn vào đồ vật quen thuộc khi quý vị gọi tên đồ vật đó
- Làm theo chỉ dẫn bằng cả động tác và lời nói. Ví dụ: trẻ sẽ đưa cho quý vị đồ chơi khi quý vị giơ tay ra và nói "Con đưa cho mẹ đồ chơi nào".
- Chỉ tay để đòi thứ gì đó hoặc nhờ giúp đỡ

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Cố sử dụng mọi thứ đúng cách, như điện thoại, cốc hoặc sách
- Chồng ít nhất hai đồ vật nhỏ, như hai khối lắp ghép

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Tự bước đi vài bước
- Tự bốc một vài loại đồ ăn

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

- Một vài thứ mà quý vị và trẻ làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà trẻ thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì trẻ làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Trẻ có mất bất kỳ kỹ năng nào mà trẻ từng có được không?
- Trẻ có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc trẻ có bị sinh non không?

**Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu trẻ không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của trẻ, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho trẻ và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem trẻ có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp trẻ, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp trẻ học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp trẻ phát triển.



- Giúp trẻ học nói. Lúc mới bắt đầu, trẻ sẽ không nói rõ ràng. Hãy lặp lại và thêm vào lời của trẻ. Trẻ có thể nói “ba” để chỉ bóng và quý vị có thể nói “Bóng, đúng rồi, đó là một quả bóng”.
- Nói cho trẻ biết tên của đồ vật khi trẻ chỉ vào chúng và chờ một vài giây để xem trẻ có phát ra bất kỳ tiếng nào không trước khi đưa đồ vật đó cho trẻ. Nếu trẻ phát ra tiếng thì khen trẻ và lặp lại tên của đồ vật. “Đúng rồi! Cốc”.
- Tìm cách để trẻ giúp quý vị các hoạt động hàng ngày. Để trẻ tự lấy giày khi ra ngoài, cho đồ ăn vặt vào túi để đi công viên hoặc cho tất vào giỏ.
- Hình thành thói quen ăn và ngủ đều đặn. Đảm bảo mọi thứ yên tĩnh và êm dịu vào giờ ngủ cho trẻ. Thay đồ ngủ cho trẻ, đánh răng cho trẻ và đọc 1 hoặc 2 cuốn sách cho trẻ. Trẻ từ 1 đến 2 tuổi cần ngủ 11 đến 14 giờ mỗi ngày (bao gồm cả ngủ trưa). Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu trẻ đi ngủ vào một giờ cố định!
- Chỉ cho trẻ thấy nhiều thứ khác nhau, ví dụ như mũ. Hỏi trẻ “Con dùng mũ làm gì? Để đội lên đầu này.” Đội mũ cho trẻ và sau đó đưa mũ cho trẻ xem trẻ có bất chước quý vị không. Lặp lại hoạt động này với những đồ vật khác như cuốn sách hoặc cái cốc.
- Hát những bài hát có động tác minh họa, như bài “Bánh xe buýt” (Wheels on the Bus). Xem liệu trẻ có cố làm hành động gì đó không.
- Cho trẻ biết suy nghĩ của quý vị về cảm xúc của trẻ (ví dụ: buồn, bực bội, chán nản, vui vẻ). Thể hiện suy nghĩ của quý vị về cảm xúc của trẻ thông qua lời nói, vẻ mặt và giọng nói. Ví dụ: quý vị hãy nói “Con đang chán nản vì chúng ta không thể ra ngoài nhưng con không thể đập phá được. Mẹ con mình cùng tìm trò nào đó chơi trong nhà nhé”.
- Chuẩn bị sẵn sàng là trẻ sẽ cáu kỉnh. Đây là chuyện bình thường ở độ tuổi này và khả năng còn cao hơn nếu trẻ mệt hoặc đói. Những cơn cáu kỉnh sẽ hết nhanh hơn và ít xảy ra hơn khi trẻ lớn lên. Quý vị có thể thử tìm cách khiến trẻ sao nhãng nhưng để trẻ cáu kỉnh mà không làm gì cũng không sao cả. Hãy cho trẻ thời gian để dịu xuống và quên đi cơn cáu kỉnh.
- Dạy cho trẻ biết “những hành vi được mong muốn”. Chỉ cho bé thấy cần làm gì và khích lệ bé bằng lời nói hoặc ôm và hôn khi bé làm như vậy. Ví dụ: khi trẻ kéo đuôi thú cưng thì dạy trẻ cách nựng thú cưng. Ôm trẻ khi trẻ làm như vậy.
- Hạn chế thời gian xem ti vi, máy tính bảng, điện thoại, v.v. để trò chuyện video với những người thân yêu. Khuyến cáo không nên cho trẻ dưới 2 tuổi xem các loại thiết bị này. Trẻ học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác.
- Khuyến khích trẻ chơi với các khối lắp ghép. Trẻ có thể chồng các khối lắp ghép lên nhau rồi đánh đổ chúng.
- Cho trẻ dùng cốc không có nắp để uống và tập dùng thìa xúc ăn. Khi trẻ học ăn và uống, mọi thứ sẽ baya bữa nhưng rất vui!

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Trẻ lúc 18 tháng tuổi\*



Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách trẻ vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý cho biết về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà trẻ đạt được lúc 18 tháng tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của trẻ mỗi lần khám sức khỏe cho trẻ về những mốc phát triển mà trẻ đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các trẻ đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Di chuyển ra xa quý vị nhưng vẫn nhìn để đảm bảo quý vị ở gần trẻ
- Chỉ tay để chỉ cho quý vị thứ gì đó thú vị
- Giơ tay ra cho quý vị rửa
- Cùng quý vị nhìn một vài trang trong cuốn sách
- Giúp quý vị mặc quần áo cho trẻ khi cho tay vào ống tay áo hoặc nhấc chân lên

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Cố nói ba từ trở lên ngoài “mama” hoặc “dada”
- Làm theo chỉ dẫn từng bước mà không cần động tác, như đưa đồ chơi cho quý vị khi quý vị nói “Hãy đưa cho mẹ nào”.

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, 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 ô tô đồ chơi

### Các mốc phát triển vận động/ phát triển thể chất

- Tự đi mà không cần bám vào người khác hoặc đồ vật
- Viết nguệch ngoạc
- Uống từ cốc không có nắp và đôi khi có thể đổ ra ngoài
- Dùng ngón tay bốc đồ ăn
- Cố dùng thìa
- Trèo lên và trèo xuống ghế dài hoặc ghế mà không cần giúp

### \* Đã đến lúc khám sàng lọc phát triển!

Khi được 18 tháng, trẻ cần khám sàng lọc phát triển chung và tự kỷ theo khuyến nghị của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ dành cho tất cả trẻ em. Hỏi bác sĩ về việc khám sàng lọc phát triển cho con quý vị.

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

- Một vài thứ mà quý vị và trẻ làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà trẻ thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì trẻ làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Trẻ có mất bất kỳ kỹ năng nào mà trẻ từng có được không?
- Trẻ có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc trẻ có bị sinh non không?

**Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu trẻ không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của trẻ, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho trẻ và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem trẻ có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp trẻ, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp trẻ học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp trẻ phát triển.



- Khích lệ và chú ý hơn đến các hành vi mà quý vị muốn thấy (“những hành vi được mong muốn”). Ví dụ: “Xem con cất đồ chơi gọn gàng chưa này”. Ít chú ý hơn đến những hành vi quý vị không muốn thấy.
- Khuyến khích trẻ chơi trò “giả vờ”. Đưa thìa cho trẻ để trẻ có thể giả vờ đút đồ ăn cho thú nhồi bông của mình. Quý vị và trẻ lần lượt chơi trò này.
- Giúp trẻ hiểu được cảm xúc của người khác và những cách phản ứng tích cực. Ví dụ: khi trẻ thấy một trẻ khác buồn, hãy nói “Trông bạn ấy có vẻ buồn. Mẹ con mình cùng mang cho bạn ấy chú gấu teddy nhé”.
- Đặt những câu hỏi đơn giản để giúp trẻ suy nghĩ về mọi thứ xung quanh. Ví dụ: hãy hỏi trẻ “Kia là gì?”
- Cho trẻ dùng cốc không có nắp để uống và tập dùng thìa xúc ăn. Khi trẻ học ăn và uống, mọi thứ sẽ bầy bừa nhưng rất vui!
- Đưa ra những lựa chọn đơn giản. Để trẻ chọn giữa hai thứ. Ví dụ: khi mặc quần áo, hãy hỏi xem trẻ muốn mặc áo sơ mi màu đỏ hay xanh dương.
- Hình thành thói quen ăn và ngủ đều đặn. Ví dụ: ngồi vào bàn cùng trẻ khi trẻ ăn bữa chính hoặc ăn nhẹ. Như vậy sẽ giúp hình thành thói quen vào giờ ăn cho gia đình quý vị.
- Hạn chế thời gian xem ti vi, máy tính bảng, điện thoại, v.v. để trò chuyện video với những người thân yêu. Khuyến cáo không nên cho trẻ dưới 2 tuổi xem các loại thiết bị này. Trẻ học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác. Hạn chế thời gian xem các thiết bị như điện thoại, ti vi, máy tính bảng, v.v. khi ở cạnh trẻ để quý vị có thể phản ứng kịp thời với lời nói và hành động của trẻ.
- Hỏi bác sĩ và/hoặc giáo viên của trẻ xem trẻ đã sẵn sàng để quý vị hướng dẫn trẻ đi vệ sinh chưa. Hầu hết các trẻ sẽ chỉ học được cách đi vệ sinh khi được 2 đến 3 tuổi. Nếu trẻ chưa sẵn sàng thì việc này có thể gây căng thẳng và khó khăn, khiến quá trình này mất nhiều thời gian hơn.
- Chuẩn bị sẵn sàng là trẻ sẽ cáu kỉnh. Đây là chuyện bình thường ở độ tuổi này và sẽ mất ít thời gian hơn và ít xảy ra hơn khi trẻ lớn lên. Quý vị có thể thử làm trẻ sao nhãng nhưng cũng không sao nếu lỡ đi cơn cáu kỉnh của trẻ. Hãy cho trẻ thời gian để dịu xuống và quên đi cơn cáu kỉnh.
- Trò chuyện với trẻ khi đối diện với trẻ ở ngang tầm mắt của trẻ, nếu có thể. Cách này giúp trẻ “thấy” được những gì quý vị đang nói qua đôi mắt và vẻ mặt chứ không chỉ là lời nói của quý vị.
- Bắt đầu dạy trẻ tên các bộ phận cơ thể khi chỉ vào chúng và nói “Đây là mũi của con, đây là mũi của mẹ”, đồng thời chỉ vào mũi của trẻ và của chính quý vị.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Trẻ lúc 2 tuổi\*

Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách trẻ vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý cho biết về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà trẻ đạt được lúc 2 tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của trẻ mỗi lần khám sức khỏe cho trẻ về những mốc phát triển mà trẻ đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các trẻ đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Nhận biết khi người khác bị tổn thương hoặc đau khổ, như tạm dừng lại hoặc tỏ vẻ buồn khi có người đang khóc
- Nhìn mặt quý vị để xem nên phản ứng như thế nào trong tình huống mới

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Chỉ vào những thứ trong sách khi quý vị hỏi "Con gấu ở đâu nào?"
- Nói được ít nhất hai từ liền nhau, như "Thêm sữa".
- Chỉ vào ít nhất hai bộ phận cơ thể khi quý vị yêu cầu trẻ chỉ cho quý vị
- Sử dụng nhiều động tác hơn ngoài vẫy và chỉ tay, như hôn gió hoặc gật đầu đồng ý

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Giữ thứ gì đó bằng một tay trong khi dùng tay còn lại; ví dụ: giữ đồ đựng và mở nắp ra

- Cố sử dụng công tắc, núm xoay hoặc nút trên đồ chơi
- Chơi với nhiều đồ chơi cùng lúc, như đặt thức ăn đồ chơi lên đĩa đồ chơi

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Đá bóng
- Chạy
- Đi (không phải leo) lên một vài bậc thang, có hoặc không cần người giúp
- Dùng thìa xúc ăn

#### \* Đã đến lúc khám sàng lọc phát triển!

Khi được 2 tuổi, trẻ cần khám sàng lọc tự kỷ theo khuyến nghị của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ dành cho tất cả trẻ em. Hỏi bác sĩ về việc khám sàng lọc phát triển cho con quý vị.



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

- Một vài thứ mà quý vị và trẻ làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà trẻ thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì trẻ làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Trẻ có mất bất kỳ kỹ năng nào mà trẻ từng có được không?
- Trẻ có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc trẻ có bị sinh non không?

**Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu trẻ không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của trẻ, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho trẻ và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem trẻ có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không. Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp trẻ, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp trẻ học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp trẻ phát triển.



- Giúp trẻ học phát âm của các từ, ngay cả khi trẻ chưa thể nói rõ ràng. Ví dụ: nếu trẻ nói “êm uối”, quý vị hãy nói “Con muốn ăn thêm chuối”.
- Quan sát trẻ sát sao trong suốt ngày hẹn vui chơi. Trẻ ở độ tuổi này chơi cạnh nhau nhưng không biết cách chia sẻ và giải quyết vấn đề. Chỉ cho trẻ biết cách giải quyết mâu thuẫn bằng cách giúp trẻ chia sẻ, chờ đến lượt và sử dụng từ ngữ khi có thể.
- Để trẻ giúp quý vị chuẩn bị bữa ăn bằng cách cho trẻ mang đồ ra bàn ăn, như cốc nhựa hoặc khăn ăn. Cảm ơn trẻ vì đã giúp đỡ quý vị.
- Đưa bóng cho trẻ để trẻ đá, lăn và ném.
- Đưa cho trẻ đồ chơi để giúp trẻ tìm hiểu cách mọi thứ hoạt động và cách giải quyết vấn đề. Ví dụ: đưa cho trẻ đồ chơi mà trẻ có thể bấm nút và sẽ có điều gì đó xảy ra.
- Cho trẻ hóa trang với trang phục của người lớn, ví dụ như giày, mũ và áo sơ mi. Hoạt động này sẽ giúp trẻ bắt đầu trò chơi giả vờ.
- Cho phép trẻ ăn theo mức trẻ muốn ở mỗi bữa ăn. Không phải lúc nào trẻ nhỏ cũng ăn lượng thức ăn như nhau hoặc cùng một loại thức ăn mỗi ngày. Quý vị chỉ cần cung cấp đồ ăn tốt cho sức khỏe, còn trẻ sẽ quyết định xem mình có cần ăn không và cần ăn bao nhiêu.
- Hình thành thói quen ăn và ngủ đều đặn. Đảm bảo mọi thứ yên tĩnh và êm dịu vào giờ ngủ cho trẻ. Thay đồ ngủ cho trẻ, đánh răng cho trẻ và đọc 1 hoặc 2 cuốn sách cho trẻ. Trẻ ở độ tuổi này cần ngủ 11 đến 14 giờ mỗi ngày (bao gồm cả ngủ trưa). Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu trẻ đi ngủ vào một giờ cố định.
- Hỏi bác sĩ và/hoặc giáo viên của trẻ về việc hướng dẫn trẻ đi vệ sinh xem trẻ đã sẵn sàng chưa. Hầu hết các trẻ sẽ chỉ học được cách đi vệ sinh khi được 2 đến 3 tuổi. Bắt đầu quá sớm có thể gây căng thẳng và khó khăn, khiến quá trình hướng dẫn này mất nhiều thời gian hơn.
- Khuyến khích trẻ khi trẻ giúp đỡ quý vị. Cho trẻ giúp làm việc nhà đơn giản như cất đồ chơi hoặc đồ giặt vào giỏ.
- Chơi những trò đếm “1, 2, 3” với trẻ ở ngoài trời. Ví dụ: kéo xích đu trẻ ngồi về phía sau. Đếm “1, 2...” rồi chờ một lúc và đếm “3” khi đẩy xích đu.
- Để trẻ sáng tạo những dự án nghệ thuật đơn giản với quý vị. Đưa cho trẻ bút sáp màu hoặc đặt một ít màu vẽ dùng tay lên giấy và cho trẻ khám phá bằng cách tán màu ra xung quanh và tạo các chấm. Treo tranh lên tường hoặc tủ lạnh để trẻ có thể thấy được.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**



# Trẻ lúc 30 tháng tuổi\*

Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách trẻ vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý cho biết về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà trẻ đạt được lúc 30 tháng tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của trẻ mỗi lần khám sức khỏe cho trẻ về những mốc phát triển mà trẻ đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các trẻ đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Chơi cạnh các trẻ khác và đôi khi chơi cùng các trẻ khác
- Hô lên "Nhìn con này!" để quý vị thấy trẻ có thể làm gì
- Làm theo những hoạt động hàng ngày đơn giản nếu được yêu cầu, như giúp cất đồ chơi khi quý vị nói "Đến giờ dọn dẹp rồi".

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Nói được khoảng 50 từ
- Nói được hai từ trở lên, trong đó có một từ chỉ hành động, như "Chạy đi chó"
- Gọi tên những thứ trong cuốn sách khi quý vị chỉ vào thứ đó và hỏi "Đây là gì?"
- Nói được những từ như "con" hay "chúng ta"

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Chơi giả vờ với mọi thứ, như cho búp bê ăn khối lắp ghép, giả vờ đó là thức ăn

- Thể hiện các kỹ năng giải quyết vấn đề đơn giản, như đứng trên ghế nhỏ để với lấy thứ gì đó
- Làm theo các hướng dẫn gồm hai bước, như "Đặt đồ chơi xuống và đóng cửa".
- Cho thấy trẻ biết ít nhất một màu, như chỉ vào bút sáp màu đỏ khi quý vị hỏi "Đâu là bút màu đỏ?"

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Dùng tay để vận các thứ, như xoay núm cửa hoặc vặn mở nắp
- Tự cởi một vài loại quần áo, như quần rộng hoặc áo khoác không cài khóa
- Nhảy lên khỏi sàn bằng cả hai chân
- Lật từng trang sách khi quý vị đọc cho trẻ

### \* Đã đến lúc khám sàng lọc phát triển!

Khi được 30 tháng, trẻ cần khám sàng lọc phát triển chung theo khuyến nghị của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ dành cho tất cả trẻ em. Hỏi bác sĩ về việc khám sàng lọc phát triển cho con quý vị.



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

- Một vài thứ mà quý vị và trẻ làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà trẻ thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì trẻ làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Trẻ có mất bất kỳ kỹ năng nào mà trẻ từng có được không?
- Trẻ có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc trẻ có bị sinh non không?

**Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu trẻ không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của trẻ, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho trẻ và
2. Gọi tới chương trình can thiệp sớm tại tiểu bang hoặc khu vực của quý vị để tìm hiểu xem trẻ có thể nhận dịch vụ để trợ giúp hay không.  
Tìm hiểu thêm và tìm số điện thoại tại [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

Để tìm hiểu thêm về cách giúp trẻ, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp trẻ học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp trẻ phát triển.



- Khuyến khích “chơi tự do” để trẻ có thể làm theo sở thích, thử những điều mới mẻ và sử dụng mọi thứ theo những cách mới.
- Khích lệ và chú ý hơn đến các hành vi mà quý vị muốn thấy (“những hành vi được mong muốn”) thay vì những hành vi quý vị không muốn thấy. Ví dụ: hãy nói “Mẹ vui khi con đưa đồ chơi cho Jordan”.
- Cho trẻ lựa chọn những món ăn đơn giản và tốt cho sức khỏe. Cho trẻ chọn đồ ăn nhẹ hoặc đồ dễ mặc. Giới hạn hai hoặc ba lựa chọn.
- Hỏi trẻ những câu đơn giản về các cuốn sách hoặc câu chuyện. Đặt câu hỏi, ví dụ như “Ai?” “Cái gì?” và “Ở đâu?”
- Giúp trẻ học cách chơi với những trẻ khác. Cho trẻ thấy cách chơi khi giúp trẻ chia sẻ, chờ đến lượt và sử dụng “lời nói” của trẻ.
- Cho trẻ dùng bút sáp màu vẽ lên giấy, dùng kem cạo râu “vẽ” lên khay hoặc dùng phấn vẽ lên lối đi bộ. Nếu quý vị vẽ một đường thẳng, hãy xem trẻ có bắt chước không. Khi trẻ biết vẽ đường thẳng, hãy dạy trẻ vẽ đường tròn.
- Cho trẻ chơi với những trẻ khác, ví dụ như ở công viên hay thư viện. Hỏi về các nhóm vui chơi và các chương trình mẫu giáo ở địa phương. Chơi với những trẻ khác sẽ giúp trẻ hiểu được giá trị của việc chia sẻ và tình bạn.
- Ăn cùng cả nhà nhiều nhất có thể. Cho mọi người ăn như nhau. Tận hưởng thời gian mọi người ở bên nhau và tránh xem các thiết bị như ti vi, máy tính bảng và điện thoại, v.v. trong bữa ăn.
- Hạn chế thời gian xem chương trình trẻ em trên các thiết bị như ti vi, máy tính bảng và điện thoại, v.v. không quá 1 giờ mỗi ngày, với sự giám sát của người lớn. Trẻ học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác.
- Mô tả mọi thứ cho trẻ thông qua từ ngữ, ví dụ như lớn/nhỏ, nhanh/chậm, bật/tắt và trong/ngoài.
- Giúp trẻ giải các câu đố đơn giản về hình dạng, màu sắc hoặc các con vật. Gọi tên mỗi mảnh khi trẻ xếp chúng vào vị trí.
- Chơi với trẻ ngoài trời. Ví dụ: đưa trẻ đi công viên để trèo lên thiết bị trò chơi và chạy nhảy trong khu vực an toàn.
- Cho phép trẻ ăn theo mức trẻ muốn ở mỗi bữa ăn. Quý vị chỉ cần cung cấp đồ ăn tốt cho sức khỏe, còn trẻ sẽ quyết định xem mình có muốn ăn không và muốn ăn bao nhiêu.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Trẻ lúc 3 tuổi



Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách trẻ vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý cho biết về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà trẻ đạt được lúc 3 tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của trẻ mỗi lần khám sức khỏe cho trẻ về những mốc phát triển mà trẻ đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các trẻ đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Bình tĩnh trở lại trong vòng 10 phút sau khi quý vị rời khỏi trẻ, ví dụ như thả trẻ ở trung tâm trông trẻ
- Nhận ra các trẻ khác và tham gia chơi với các bạn

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Nói chuyện với quý vị với ít nhất hai lần trao đổi qua lại
- Đặt các câu hỏi “ai”, “cái gì”, “ở đâu” hoặc “vì sao”, như “Mẹ/bố đâu rồi ạ?”
- Kể hành động đang diễn ra trong hình ảnh hoặc sách khi được hỏi, như “đang chạy”, “đang ăn” hoặc “đang chơi”
- Giới thiệu tên khi được hỏi
- Nói đủ rõ ràng để người khác có thể hiểu được trong hầu hết mọi trường hợp

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Vẽ đường tròn khi được quý vị hướng dẫn
- Tránh chạm vào những đồ vật nóng như bếp lò khi quý vị cảnh báo trẻ

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Xâu đồ thành chuỗi, như các hạt lớn hoặc mì ống
- Tự mặc một vài loại quần áo, như quần rộng hoặc áo khoác
- Sử dụng nĩa

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

- Một vài thứ mà quý vị và trẻ làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà trẻ thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì trẻ làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Trẻ có mất bất kỳ kỹ năng nào mà trẻ từng có được không?
- Trẻ có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc trẻ có bị sinh non không?

**Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu trẻ không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của trẻ, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho trẻ và
2. Gọi tới bất kỳ trường tiểu học công lập nào ở địa phương đăng ký đánh giá miễn phí để xem trẻ có thể nhận được dịch vụ trợ giúp hay không.

Để tìm hiểu thêm về cách giúp trẻ, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp trẻ học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp trẻ phát triển.



- Khuyến khích trẻ tự giải quyết vấn đề mà không cần quý vị giúp đỡ. Đặt các câu hỏi để giúp trẻ hiểu được vấn đề. Giúp trẻ nghĩ ra các giải pháp, thử một giải pháp và thử giải pháp khác nếu cần.
- Nói về cảm xúc của trẻ và gợi ý các từ để giúp trẻ giải thích cảm xúc của mình. Giúp trẻ kiểm soát cảm giác căng thẳng khi dạy trẻ hít thở sâu, ôm đồ chơi yêu thích hoặc đi sang một nơi an toàn, yên tĩnh khi khó chịu.
- Đặt ra một vài quy tắc đơn giản và rõ ràng mà trẻ có thể làm theo, ví dụ như dùng tay nhẹ nhàng khi chơi. Nếu trẻ phá vỡ quy tắc, hãy chỉ cho trẻ biết cần làm gì. Sau đó, nếu trẻ làm theo quy tắc, hãy khen ngợi và chúc mừng trẻ.
- Cùng trẻ đọc sách, truyện. Đặt câu hỏi, như “Câu chuyện gì đang diễn ra trong hình ảnh này?” và/hoặc “Con nghĩ chuyện gì sẽ diễn ra tiếp theo?” Khi trẻ trả lời, hãy yêu cầu trẻ trả lời chi tiết hơn.
- Chơi các trò tập đếm. Đếm các bộ phận trên cơ thể, bậc thang và những thứ khác quý vị sử dụng hoặc nhìn thấy mỗi ngày. Trẻ ở độ tuổi này sẽ bắt đầu học về các con số và cách đếm.
- Giúp trẻ phát triển các kỹ năng ngôn ngữ bằng cách nói câu dài hơn câu của trẻ và dùng từ ngữ thiết thực. Lặp lại lời trẻ nói, ví dụ: “cần uối” và sau đó chỉ cho trẻ cách sử dụng các từ “trưởng thành” hơn bằng cách nói: “Con muốn ăn chuối”.
- Cho trẻ giúp chuẩn bị bữa ăn. Giao cho trẻ những nhiệm vụ đơn giản như rửa hoa quả và rau củ hoặc khuấy đồ ăn.
- Hướng dẫn 2 hoặc 3 bước cho trẻ. Ví dụ: “Về phòng con lấy giày và áo khoác đi”.
- Hạn chế thời gian xem chương trình trẻ em trên các thiết bị như ti vi, máy tính bảng và điện thoại, v.v. không quá 1 giờ mỗi ngày, với sự giám sát của người lớn. Không để bất kỳ thiết bị nào như ti vi, điện thoại, máy tính bảng, v.v. trong phòng ngủ của trẻ. Trẻ học hỏi thông qua trò chuyện, chơi đùa và tương tác với người khác.
- Dạy trẻ những bài hát và thơ gieo vần đơn giản như “Chú nhện tí hon” (Itsy Bitsy Spider) hay “Ngôi sao lấp lánh” (Twinkle, Twinkle, Little Star).
- Đưa cho trẻ một “hộp hoạt động”, trong đó có giấy, bút sáp màu và sách tô màu. Cùng trẻ tô màu và vẽ các đường thẳng, hình dạng.
- Khuyến khích trẻ chơi với các trẻ khác. Điều đó sẽ giúp trẻ học được giá trị của tình bạn và cách hòa hợp với người khác.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Trẻ lúc 4 tuổi

Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách trẻ vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý cho biết về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà trẻ đạt được lúc 4 tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của trẻ mỗi lần khám sức khỏe cho trẻ về những mốc phát triển mà trẻ đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các trẻ đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Đóng giả người khác trong khi chơi (giáo viên, siêu anh hùng, chú chó)
- Xin phép đi chơi với các bạn nếu không có bạn nào ở xung quanh, như “Con có thể chơi với Alex không ạ?”
- Vỗ về người khác khi họ bị tổn thương hoặc buồn, như ôm một người bạn đang khóc
- Tránh mối nguy hiểm, như không nhảy từ trên cao xuống sân chơi
- Thích giúp đỡ mọi người
- Thay đổi hành vi tùy theo địa điểm (nơi thờ cúng, thư viện, sân chơi)

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Nói câu dài bốn từ trở lên
- Nói vài từ trong bài hát, câu chuyện hoặc thơ gieo vần cho trẻ em
- Kể về ít nhất một chuyện đã xảy ra trong ngày, như “Con đã chơi đá bóng”.
- Trả lời các câu hỏi đơn giản như “Áo khoác dùng để làm gì?” hoặc “Bút sáp màu dùng để làm gì?”

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, giải quyết vấn đề)

- Gọi tên một vài màu của đồ vật
- Kể diễn biến tiếp theo trong một câu chuyện nổi tiếng
- Vẽ hình người với ba bộ phận cơ thể trở lên

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Bắt được quả bóng to trong hầu hết mọi trường hợp
- Tự lấy đồ ăn hoặc rót nước với sự giám sát của người lớn
- Mở một vài khay
- Giữ bút sáp màu hoặc bút chì giữa các ngón tay và ngón cái (không phải nắm lại thành nắm)



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

- Một vài thứ mà quý vị và trẻ làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà trẻ thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì trẻ làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Trẻ có mất bất kỳ kỹ năng nào mà trẻ từng có được không?
- Trẻ có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc trẻ có bị sinh non không?

**Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu trẻ không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của trẻ, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho trẻ và
2. Gọi tới bất kỳ trường tiểu học công lập nào ở địa phương đăng ký đánh giá miễn phí để xem trẻ có thể nhận được dịch vụ trợ giúp hay không.

Để tìm hiểu thêm về cách giúp trẻ, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp trẻ học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp trẻ phát triển.



- Giúp trẻ chuẩn bị sẵn sàng đến những địa điểm mới và gặp gỡ những người mới. Ví dụ: quý vị có thể đọc các câu chuyện hoặc chơi trò nhập vai (trò chơi giả vờ) để giúp trẻ cảm thấy thoải mái.
- Cùng trẻ đọc sách, truyện. Hỏi trẻ diễn biến trong câu chuyện và trẻ nghĩ diễn biến tiếp theo có thể như thế nào.
- Giúp trẻ tìm hiểu các màu, hình dáng và kích cỡ. Ví dụ: hỏi màu sắc, hình dáng và kích cỡ của những thứ trẻ nhìn thấy trong suốt cả ngày.
- Khuyến khích trẻ dùng “lời nói của mình” để yêu cầu mọi thứ và giải quyết vấn đề nhưng phải chỉ cho trẻ biết làm thế nào. Có thể trẻ không biết những từ trẻ cần dùng. Ví dụ: giúp trẻ nói “Có thể đến lượt mình chưa?” thay vì lấy thứ gì đó từ người khác.
- Giúp trẻ hiểu được cảm xúc của người khác và những cách phản ứng tích cực. Ví dụ: khi trẻ thấy một trẻ khác buồn, hãy nói “Trông bạn ấy có vẻ buồn. Mẹ con mình cùng mang cho bạn ấy chú gấu teddy nhé”.
- Khích lệ và chú ý đến các hành vi mà quý vị muốn thấy (“những hành vi được mong muốn”). Ví dụ: hãy nói “Con thật tốt khi chia sẻ đồ chơi đó!” Ít chú ý hơn đến những hành vi quý vị không muốn thấy.
- Giải thích một cách đơn giản để trẻ hiểu vì sao trẻ không được làm điều gì đó mà quý vị không muốn (“hành vi không mong muốn”). Thay vào đó, hãy để trẻ chọn xem trẻ có thể làm gì. Ví dụ: “Con không được nhảy trên giường. Con có muốn ra ngoài chơi hoặc bật nhạc lên rồi nhảy không?”
- Cho trẻ chơi với những trẻ khác, ví dụ như ở công viên hay thư viện. Hỏi về các nhóm vui chơi và các chương trình mẫu giáo ở địa phương. Chơi với những trẻ khác sẽ giúp trẻ hiểu được giá trị của việc chia sẻ và tình bạn.
- Ăn cùng trẻ khi có thể. Cho trẻ thấy quý vị thưởng thức những đồ ăn tốt cho sức khỏe như hoa quả, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt, uống sữa hoặc nước.
- Hình thành thói quen yên tĩnh và êm dịu vào giờ ngủ. Tránh xem các thiết bị ti vi, điện thoại, máy tính bảng, v.v. 1 đến 2 giờ trước khi đi ngủ và không để bất kỳ thiết bị nào như vậy trong phòng ngủ của trẻ. Trẻ ở độ tuổi này cần ngủ 10 đến 13 giờ mỗi ngày (bao gồm cả ngủ trưa). Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu trẻ đi ngủ vào một giờ cố định!
- Đưa cho trẻ đồ chơi hoặc những thứ khuyến khích trí tưởng tượng của trẻ, ví dụ như trang phục hóa trang, nôi và chảo để giả vờ nấu ăn hoặc các khối lắp ghép để xây dựng. Cùng chơi giả vờ với trẻ, như ăn món mà trẻ giả vờ nấu.
- Dành thời gian giải đáp các câu hỏi “vì sao” của trẻ. Nếu quý vị không biết câu trả lời, hãy nói “Mẹ không biết” hoặc giúp trẻ tìm câu trả lời trong sách, trên mạng trực tuyến hoặc từ một người lớn khác.

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**

# Trẻ lúc 5 tuổi



Tên bé

Tuổi của bé

Ngày hôm nay

Các mốc phát triển rất quan trọng! Cách trẻ vui chơi, học hỏi, nói, hành động và di chuyển đều là những gợi ý cho biết về sự phát triển của trẻ. Hãy kiểm tra các mốc phát triển mà trẻ đạt được lúc 5 tuổi. Mang theo thông tin này và trao đổi với bác sĩ của trẻ mỗi lần khám sức khỏe cho trẻ về những mốc phát triển mà trẻ đã đạt được và những điều dự kiến sắp tới.

## Ở độ tuổi này, hầu hết các trẻ đều:

### Các mốc phát triển về xã hội/cảm xúc

- Làm theo các quy tắc hoặc chờ đến lượt khi chơi trò chơi với các trẻ khác
- Hát, nhảy hoặc diễn cho quý vị xem
- Làm việc nhà đơn giản, như lấy tất cùng đôi hoặc dọn bàn sau khi ăn

### Các mốc phát triển về ngôn ngữ/giao tiếp

- Kể một câu chuyện mà trẻ đã nghe hoặc tự nghĩ ra với ít nhất hai sự kiện. Ví dụ: một chú mèo bị mắc kẹt trên cây và người lính cứu hỏa đã cứu chú
- Trả lời những câu hỏi đơn giản về một cuốn sách hoặc câu chuyện sau khi quý vị đọc hoặc kể cho trẻ
- Kéo dài cuộc trò chuyện với hơn ba lần trao đổi qua lại
- Sử dụng hoặc nhận biết các vần đơn giản (mèo-trèo, bóng-đóng)

### Các mốc phát triển về nhận thức (học hỏi, tư duy, 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 chỉ thời gian như "hôm qua", "ngày mai", "buổi sáng" hoặc "ban đêm"
- Chú ý 5 đến 10 phút trong các hoạt động. Ví dụ: trong giờ kể chuyện hoặc sáng tạo nghệ thuật và thủ công (không tính thời gian xem các thiết bị ti vi, điện thoại, máy tính bảng, v.v.)
- Viết một vài chữ cái trong tên trẻ
- Gọi tên một vài chữ cái khi quý vị chỉ vào chúng

### Các mốc phát triển vận động/phát triển thể chất

- Cài một vài khuy
- Nhảy lò cò

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

- Một vài thứ mà quý vị và trẻ làm cùng nhau?
- Một vài thứ mà trẻ thích làm?
- Có bất kỳ thứ gì trẻ làm hoặc không làm khiến quý vị lo ngại không?
- Trẻ có mất bất kỳ kỹ năng nào mà trẻ từng có được không?
- Trẻ có bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt nào hoặc trẻ có bị sinh non không?

**Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất.** Đừng chờ đợi. Nếu trẻ không đạt một hoặc nhiều mốc phát triển, bị mất kỹ năng từng có hoặc quý vị có lo ngại thì hãy sớm hành động. Trao đổi với bác sĩ của trẻ, chia sẻ lo ngại của quý vị và hỏi về việc khám sàng lọc phát triển. Nếu quý vị hoặc bác sĩ vẫn còn lo ngại:

1. Yêu cầu được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa có thể đánh giá kỹ hơn cho trẻ và
2. Gọi tới bất kỳ trường tiểu học công lập nào ở địa phương đăng ký đánh giá miễn phí để xem trẻ có thể nhận được dịch vụ trợ giúp hay không.

Để tìm hiểu thêm về cách giúp trẻ, hãy truy cập [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

**Đừng chờ đợi.  
Sớm hành động có thể  
tạo ra khác biệt thật sự!**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Giúp trẻ học hỏi và lớn lên

Là giáo viên đầu tiên của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ học hỏi và phát triển não bộ. Thử những lời khuyên và hoạt động đơn giản sau một cách an toàn. Trao đổi với bác sĩ và giáo viên của trẻ nếu quý vị có câu hỏi hoặc muốn biết thêm các ý tưởng để giúp trẻ phát triển.



- Có thể trẻ sẽ bắt đầu “tranh cãi lại” để có cảm giác độc lập và thử xem chuyện gì sẽ xảy ra. Hạn chế chú ý đến những từ ngữ tiêu cực. Tìm các hoạt động khác cho trẻ làm để trẻ có thể chỉ đạo và độc lập. Khen ngợi hành vi tốt một cách rõ ràng. “Con rất ngoan khi mẹ nói đã đến giờ đi ngủ”.
- Hỏi xem trẻ đang chơi gì. Giúp trẻ trả lời cụ thể hơn khi hỏi “Vì sao?” và “Như thế nào?” Ví dụ: hãy nói “Con xây cây cầu đẹp quá. Sao con lại đặt nó ở đó?”
- Chơi những loại đồ chơi khuyến khích trẻ ghép mọi thứ lại với nhau, như xếp hình và khối lắp ghép.
- Sử dụng từ ngữ để giúp trẻ bắt đầu hiểu về thời gian. Ví dụ: hát những bài hát về các ngày trong tuần và cho trẻ biết hôm nay là thứ mấy. Sử dụng từ ngữ chỉ thời gian như hôm nay, ngày mai và hôm qua.
- Để trẻ tự phục vụ ngay cả khi trẻ làm không hoàn toàn tốt. Ví dụ: để trẻ tự dọn giường, cài khuy áo sơ mi hoặc đổ nước vào cốc. Chúc mừng khi trẻ làm được và cố không “sửa” bất kỳ thứ gì nếu không cần thiết.
- Nói về và dán nhãn cho cảm xúc của trẻ và của chính quý vị. Đọc sách và nói về cảm xúc của nhân vật và vì sao nhân vật lại có cảm xúc đó.
- Chơi các trò gieo vần. Ví dụ: hãy nói “Từ nào cùng vần với mèo?”
- Dạy trẻ cách làm theo quy tắc trong trò chơi. Ví dụ: chơi các trò chơi trên bàn, trò chơi thẻ bài hoặc Simon nói (Simon Says).
- Chọn một điểm trong nhà để trẻ đến điểm đó khi khó chịu. Ở gần đó để trẻ biết là trẻ an toàn và có thể tìm đến quý vị để được xoa dịu nếu cần.
- Đặt giới hạn thời gian xem các thiết bị như ti vi, máy tính bảng, điện thoại, v.v. cho trẻ, tối đa không quá 1 giờ mỗi ngày. Lập kế hoạch sử dụng phương tiện truyền thông cho gia đình.
- Ăn cùng trẻ và tận hưởng thời gian gia đình quây quần để cùng nhau trò chuyện. Cho mọi người ăn như nhau. Tránh xem các thiết bị như ti vi, máy tính bảng, điện thoại, v.v. trong bữa ăn. Để trẻ giúp chuẩn bị những món ăn tốt cho sức khỏe và cùng trẻ thưởng thức.
- Khuyến khích trẻ “đọc” bằng cách xem hình ảnh và kể chuyện.
- Chơi các trò chơi giúp trẻ nâng cao trí nhớ và khả năng chú ý. Ví dụ: chơi bài, cờ ca rô, Tôi thấy (I Spy) hoặc Đoán hành động (Hot and Cold).

**Để xem thêm lời khuyên và các hoạt động, hãy tải xuống ứng dụng Theo dõi mốc phát triển (Milestone Tracker) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).**

Danh sách kiểm tra mốc phát triển này không thay thế cho công cụ khám sàng lọc phát triển chuẩn hóa đã được kiểm chứng. Những mốc phát triển này cho thấy những việc mà hầu hết các bé (75% trở lên) có thể làm ở độ tuổi này. Các chuyên gia về chủ đề này đã chọn những mốc phát triển này dựa trên dữ liệu sẵn có và sự nhất trí của giới chuyên gia.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Tìm hiểu các dấu hiệu. Sớm hành động.**