

Ang iyong sanggol sa ikalawang (2) 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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong sanggol sa ikalawang (2) buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Kumakalma kapag kinakausap o kinakarga
- ☐ Tumitingin sa mukha mo
- ☐ Mukhang masaya na makita ka kapag lumalapit ka sa kanya
- ☐ Ngumingiti kapag kinakausap o nginingitian mo siya

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

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

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

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

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Itinataas ang ulo kapag nakadapa
- ☐ Iginagalaw ang magkabilang braso at 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong sanggol na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong sanggol ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening na pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa www.cdc.gov/FindEI.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang www.cdc.gov/Concerned.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong sanggol na matuto at lumaki

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

- Tumugon nang positibo sa iyong sanggol. Kumilos nang may pagkasabik, ngumiti, at makipag-usap sa kanya kapag gumagawa siya ng mga tunog. Nakakapagturo ito sa kanya na makipagsalitan sa "pagsasalita" sa pag-uusap.
- Makipag-usap, basahan, at kantahan ang iyong sanggol upang matulungan siyang makabuo at makaunawa ng wika.
- Gumugol ng sandali sa pagyakap at paghawak sa iyong sanggol. Makakatulong ito sa kanyang pagdama nang kaligtas at pangangalaga. Hindi mo magagawang palayawin ang iyong sanggol sa pamamagitan ng paghawak o pagtugon sa kanya.
- Ang pagiging mapagtugon sa iyong sanggol ay nakakatulong sa kanya para matuto at lumaki. Ang paglimita ng oras ng iyong screen kapag kasama mo ang iyong sanggol ay nakakatulong sa iyong maging mapagtugon.
- Alagaan ang iyong sarili. Maaaring maging mahirap ang pagiging magulang! Mas madaling tangkilikin ang iyong bagong sanggol kapag maganda ang pakiramdam mo sa iyong sarili.
- Matutong pansinin at tumugon sa mga senyales ng iyong sanggol upang malaman ang nararamdaman at pangangailangan niya. Magiging mabuti ang iyong pakiramdam at madarama ng iyong sanggol na ligtas at minamahal siya. Halimbawa, sinusubukan ba niyang "makipaglaro" sa iyo sa pamamagitan ng paggawa ng mga tunog at pagtingin sa iyo, o inilalayo niya ang kanyang ulo, humihikab, o nagiging maselan dahil kailangan niya ng pahinga?
- Ipadapa ang iyong sanggol kapag gising siya at ilagay ang mga laruan sa antas ng mata sa harapan niya. Makakatulong ito sa kanya na magsanay sa pag-angat ng kanyang ulo. Huwag iwanang mag-isa ang iyong sanggol. Kung tila inaantok siya, ipahiga siya sa isang ligtas na tulugang lugar (matigas na kutson na walang mga kumot, unan, pangharang, o mga laruan).
- Painumin lamang ng gatas ng ina o formula ang iyong sanggol. Ang mga sanggol ay hindi pa handa para sa ibang mga pagkain, tubig o ibang inumin sa loob ng unang amin (6) na buwan ng kanyang buhay.
- Alamin kung nagugutom ang iyong sanggol sa pamamagitan ng paghahanap ng mga palatandaan. Bantayan ang mga palatandaan ng pagkagutom, tulad ng paglagay ng mga kamay sa bibig, pagpihit ng ulo patungo sa dibdib/bote, o paghampas/pagdila sa mga labi.
- Bantayan ang mga palatandaan ng pagkabusog ng iyong sanggol, tulad ng pagsara ng kanyang bibig o pagtalikod mula sa suso/bote. Kung hindi gutom ang iyong sanggol, ayos lang na ihinto ang pagpapakain.
- Huwag kalugin ang iyong sanggol o payagan ang sinuman na gawin ito—kailanman! Maaaring mapinsala ang kanyang utak o maging sanhi ito ng kanyang kamatayan. Ilagay ang iyong sanggol sa isang ligtas na lugar at lumayo kung kayo ay naiinis kapag umiiyak siya. Suriin siya tuwing 5-10 minuto. Madalas na mas malala ang pag-iyak ng sanggol sa unang ilang buwan ng kanyang buhay, ngunit magiging mas mabuti ito!
- Magkaroon ng mga rutina sa pagtulog at pagpapakain. Makakatulong ito sa iyong sanggol na magsimulang matutunan kung ano ang aasahan.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong sanggol sa ika-apat (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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong sanggol sa ika-apat (4) na buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Kusang ngumingiti para makuha ang iyong atensyon
- ☐ Humahalakhak (hindi pa buong tawa) kapag sinubukan mong siyang patawanin
- ☐ Tumitingin sa iyo, gumagalaw, o gumagawa ng mga tunog para makuha o mapanatili ang iyong pansin

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Gumagawa ng mga tunog na gaya ng "oooo", "aahh" (pag-coo)
- ☐ Gumagawa ng mga tunog pabalik kapag kinakausap mo siya
- ☐ Lumilingon patungo sa tunog ng iyong boses

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

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

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Pinananatili ang ulo nang walang suporta kapag karga mo siya
- ☐ Humahawak ng laruan kapag inilagay ito sa kanyang kamay
- ☐ Ginagamit ang kanyang braso sa pag-ugoy sa mga laruan
- ☐ Isinusubo ang mga kamay
- ☐ Itinutulak pataas gamit 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba sa ang iyong sanggol na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong sanggol ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa www.cdc.gov/FindEI.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang www.cdc.gov/Concerned.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong sanggol na matuto at lumaki

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

- Tumugon nang positibo sa iyong sanggol. Kumilos nang may pagkasabik, ngumiti, at makipag-usap sa kanya kapag gumagawa siya ng mga tunog. Nakakapagturo ito sa kanya na makipagsalitan sa "pagsasalita" sa pag-uusap.
- Maglaan ng ligtas na mga pagkakataon para sa iyong sanggol na abutin at sipain ang mga laruan, at tuklasin ang nasa paligid niya. Halimbawa, ilagay siya sa isang kumot na may mga ligtas na laruan.
- Hayaan ang iyong sanggol na maglagay ng mga ligtas na bagay sa kanyang bibig upang matuklas ang mga ito. Ganito natututo ang mga sanggol. Halimbawa, hayaan siyang makita, marignig, at mahawakan ang mga bagay na hindi matalas, mainit, o maliit na hindi nakakabulon.
- Makipag-usap, magbasa, at kantahan ang iyong sanggol. Makakatulong ito sa kanya na matutong magsalita at maunawaan ang mga salita kalaunan.
- Limitahan ang oras sa screen (TV, telepono, tablet, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Hindi inirerekomenda anumang oras sa screen sa mga batang wala pang dalawang (2) taong gulang. Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Painumin lamang ng gatas ng ina o formula ang iyong sanggol. Ang mga sanggol ay hindi pa handa para sa ibang mga pagkain, tubig o ibang inumin sa loob ng unang amin (6) na buwan ng kanyang buhay.
- Bigyan ang iyong sanggol ng mga ligtas na laruan na madaling mahawakan, 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 panahon upang gumalaw at makipag-ugnayan sa mga tao at bagay sa buong araw. Subukang huwag panatilihin ang iyong sanggol sa mga duyan, stroller, o bouncy na upuan nang masyadong matagal.
- Magtakda ng mga gawain para sa pagtulog at pagpapakain.
- Ihiga ang iyong sanggol sa kanyang likuran at ipakita sa kanya ang isang matingkad at makulay na laruan. Dahan-dahang ilipat ang laruan mula kaliwa pakanan at pataas at pababa upang makita kung nanonood 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 igalaw 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 checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong sanggol sa ika-anim (6) na buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

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

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Nakikipaghalinhinan sa iyo sa paggawa ng mga tunog
- ☐ Umiihip ng "raspberries" (inilabas ang dila at umiihip)
- ☐ Gumagawa ng mga pagtitinging ingay

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

- ☐ Inilalagay ang mga bagay sa kanyang bibig upang tuklasin ang mga ito
- ☐ Inaabot upang kumuha ng laruan na gusto niya
- ☐ Isinasara ang bibig para ipakitang ayaw na niyang kumain

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Gumugulong padapa at pahiga
- ☐ Itinutulak nang tuwid ang braso kapag nakadapa
- ☐ Sumandal sa mga kamay upang masuportahan 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong sanggol na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong sanggol ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa sa pag-unladscreening. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa **www.cdc.gov/FindEI**.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang **www.cdc.gov/Concerned**.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong sanggol na matuto at lumaki

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

- Gumamit ng "pabalik-balik" na paglalaro kasama ang iyong sanggol. Kapag ngumiti ang iyong sanggol, ngumiti ka; kapag gumagawa siya ng mga tunog, gayahin mo ang mga ito. Ito ay makakatulong sa kanya na matutong makihalubilo.
- "Basahan" ang iyong sanggol araw-araw sa pamamagitan ng pagtingin sa mga makukulay na larawan sa mga magasin o libro at talakayin ang tungkol sa mga ito. Tumugon sa kanya kapag nagdadaldal at "nagbabasa" din.. Halimbawa, kung gumagawa siya ng tunog, sabihin "Oo, iyan ay aso !"
- Ituro ang mga bagong bagay sa iyong sanggol at pangalanan ang mga ito. Halimbawa, kapag naglalakad, ituro ang mga kotse, puno, at mga hayop.
- Kantahan ang iyong sanggol at magpatugtog ng musika. Makakatulong ito sa pag-unlad ng kanyang utak.
- Limitahan ang as sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Hindi inirerekomenda anumang oras I sa screen sa mga batang wala pang dalawang (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 at talakayin ito.
- Ipahiga o ipadapa ang iyong sanggol at ilagay ang mga laruan sa hindi maaabot. Hikayatin siyang gumulong upang abutin ang mga laruan.
- Matutong basahin ang mga mood ng iyong sanggol. Kung siya ay masaya , ipagpatuloy ang ginagawa mo. Kung nagagalit siya, magpahinga at aliwin ang iyong sanggol.
- Kausapin ang doktor ng iyong sanggol kung kailan sisimulan ang mga solidong pagkain at kung anong mga pagkain ang may panganib na makakabulon. Ang gatas ng ina o pormula pa rin ang pinakamahalaga na pinagmumulan ng "pagkain" para sa iyong sanggol.
- Alamin kung gutom o busog ang iyong sanggol. Ang pagturo sa mga pagkain, pagbuka sa kanyang bibig sa kutsara, o pagkasabik kapag nakakakita ng pagkain ay mga palatandaan na nagugutom siya. Ang pagtutulak ng pagkain palayo, pagsara ng kanyang bibig, o pagtalikod sa pagkain ay nagpapahiwatig na siya ay busog na.
- Tulungan ang iyong sanggol na matutong pakalmahin and kanyang sarili. Kausapin siya nang mahina, hawakan, isayaw,kantahan, o hayaan siyang sipsipin ang kanyang mga daliri o pacifier. Maaari mong ialok ang paboritong laruan o stuffed animal habang hawak mo o isinasayaw mo siya.
- Hawakan ang iyong sanggol habang siya ay nakaupo. Hayaan mo siyang tumingin sa kanyang paligid at magbigay ng laruan na kanyang titingnan habang natututo siyang balansehin ang sarili.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong sanggol sa ika siyam (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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong sanggol sa ika siyam (9) na buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Nahihiya, yumayakap, o natatakot kapag may mga estranghero
- ☐ Nagpapakita ng ilang ekspresyon ng mukha, tulad ng masaya, malungkot, galit, at gulat
- ☐ Tumitingin kapag tinatawag mo ang kanyang pangalan
- ☐ Tumutugon kapag umalis ka (tumitingin, inaabot ka, o umiiyak)
- ☐ Ngumingiti o tumatawa kapag naglalaro kayo ng peek-a-boo

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Gumagawa ng iba't ibang tunog tulad ng "mamamama" at "babababa"
- ☐ Itinaas ang mga braso upang magpabuhat

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

- ☐ Hinahanap ang mga bagay kapag nawala sa paningin niya (tulad ng kanyang kutsara o laruan)
- ☐ Pinag-uumpog ang dalawang bagay

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Umuupo nang mag-isa
- ☐ Inililipat ang mga bagay mula sa isang kamay patungo sa kabilang kamay
- ☐ Gumagamit ng mga daliri upang "dumampot" ng pagkain patungo sa kanya
- ☐ Umuupo nang walang suporta

* Oras na para sa screening na pag-unlad!

Sa ika siyam (9) na buwan, napapanahon na ang iyong sanggol para sa pangkalahatang screening na pag-unlad, gaya ng inirerekomenda ng American Academy of Pediatrics para sa lahat ng bata. Tanungin ang doktor tungkol sa I screening na 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong sanggol na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong sanggol ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa www.cdc.gov/FindEI.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang www.cdc.gov/Concerned.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong sanggol na matuto at lumaki

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

- Ulitin ang mga tunog ng iyong sanggol at sabihin ang mga simpleng salita gamit ang mga tunog na iyon. Halimbawa, kung sinabi ng iyong sanggol ang "bababa," ulitin ang "bababa," at sundan and pagkasabing "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 makuha ang mga ito. Magdiwang kapag naabot niya ang mga ito.
- Turuan ang iyong sanggol na kumaway ng "bye-bye" o iiling ang kanyang ulo "hindi." Halimbawa, kumaway at sabihin ang "bye-bye" kapag aalis ka. Maaari mo ring turuan ng simpleng sign language ng sanggol upang matulungan kang sabihin ang gusto niya bago pa niya maisagawa ang 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 pagtapon ng mga bloke mula sa isang lalagyan at sabay ninyong ibalik ang mga ito.
- Maglaro kasama ang iyong sanggol, tulad ng turn ko, turn mo. Subukan ito sa pamamagitan ng pagpasa ng laruan nang pabalik-balik.
- "Basahan" ang iyong sanggol. Ang pagbabasa ay maaaring pag-uusap ng tungkol sa mga larawan. Halimbawa, habang tumitingin sa mga libro o magasin, pangalanan ang mga larawan habang itinuturo ang mga ito.
- Limitahan ang orassa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Hindi inirerekomenda anumang oras sa screen sa mga batang wala pang dalawang (2) taong gulang. Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Alamin ang tungkol sa mga panganib sa pagkabulon at ligtas na pagkain para sa iyong sanggol. Hayaan siyang magsanay na kumain gamit ang kanyang mga daliri at paggamit ng tasa na may kaunting tubig. Tabihan ang iyong sanggol at sama-sama kayong mag-enjoy sa oras ng kainan. Asahan na may matatapon. Ang pagkatuto ay makalat at masaya!
- Humingi ng mga pag-uugali na gusto mo. Halimbawa, sa halip na sabihing "huwag tumayo," sabihing "oras na para umupo."
- Tulungan ang iyong sanggol na masanay sa mga pagkaing may iba't ibang lasa at tekstura. Maaaring malambot, minasa, o tinadtad nang pino ang mga pagkain. Maaaring hindi magustuhan ng iyong sanggol ang bawat pagkain sa unang pagsubok. Bigyan siya ng pagkakataong subukan ang mga pagkain nang paulit-ulit.
- Gawing mabilisan at masayang pamamaalam sa halip na tumakas para malaman ng iyong anak na aalis ka, kahit na umiiyak siya. Matututo siyang pakalmahin ang sarili at kung ano ang aasahan. Ipaalam sa kanya kapag ikaw ay bumalik na sa pamamagitan ng pagsasabi ng "Bumalik na si Daddy!"

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na datas at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong sanggol sa ika-labing dalawang (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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong sanggol sa ika-labing dalawang (12) buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong sanggol sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong sanggol at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

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

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Kumakaway ng "bye-bye"
- ☐ Tinatawag ang magulang na "mama" o "dada" o iba pang espesyal na pangalan
- ☐ Nauunawaan ang "hindi" (humihinto o saglit na paghinto kapag sinabi mo ito)

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

- ☐ Maglagay ng isang bagay sa isang lalagyan, tulad ng isang bloke sa isang tasa
- ☐ mga bagay na nakita niyang itinago mo, gaya ng laruan sa ilalim ng kumot

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Humihila pataas para tumayo
- ☐ Naglalakad, habang humahawak sa mga kasangkapan
- ☐ Umiinom mula sa isang tasa na walang takip, habang hawak mo ito
- ☐ Pinupulot ang 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong sanggol na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong sanggol ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong sanggol. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong sanggol sa isa o higit pang mga milestone, nawalaang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong sanggol, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong sanggol; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong sanggol ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa **www.cdc.gov/FindEI**.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong sanggol, bisitahin ang **www.cdc.gov/Concerned**.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong sanggol na matuto at lumaki

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

- Turuan ang iyong sanggol ng "ninanais na pag-uugali." Ipakita sa kanya kung ano ang gagawin at gumamit ng mga positibong salita o yakapin at halikan mo siya kapag ginawa niya ito. Halimbawa, kung hinila niya ang buntot ng iyong alagang hayop, turuan siya kung paano gawin ito nang marahan at yakapin siya kapag ginawa niya ito.
- Kausapin o kantahan ang iyong sanggol tungkol sa iyong ginagawa. Halimbawa, "Hinuhugasan ni Nanay ang iyong mga kamay" o kantahin ang, "Ito ang paraan ng paghuhugas ng ating mga kamay."
- Buuin ang sinusubukang sabihin ng iyong sanggol. Kung sasabihin niya ang "ta," sabihin ang "Oo, isang trak," o kung sinabi niya na "trak," sabihin ang "Oo, iyon ay isang malaking, asul na trak."
- Bigyang-daan ang iyong sanggol nang mabilis at patuloy sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanya ng laruan o paglipat sa kanya kung pumupunta 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 istrikto. Huwag paluin, sigawan, o bigyan siya ng mahahabang paliwanag.
- Bigyan ang iyong sanggol ng ligtas na lugar na sisiyasatin. Gawing baby-proof ang iyong tahanan. Halimbawa, ilipat ang mga matutulis o babasagin na bagay sa hindi maaabot. I-lock ang mga gamot, kemikal, at mga produktong panlinis. I-save ang numero ng Poison Help Line, 800-222-1222, sa lahat ng telepono.
- Tumugon ng mga salita kapag itinaturo ang iyong sanggol. Tumuturo ang mga sanggol upang humingi ng mga bagay. Halimbawa, sabihin ang "Gusto mo yung tasa? Narito ang tasa. Sa'yo ang tasang ito." Kung sinubukan 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" sa kanya ng iba sa pamamagitan ng pagturo.
- Limitahan ang oras sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Hindi inirerekomenda anumang oras sa screen sa mga batang wala pang dalawang (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 kailangang bigyan ng juice ang iyong sanggol, ngunit kung gagawin mo, bigyan lamang ng 4 na onsa o mas kaunti pa sa isang araw ng 100% juice ng prutas. Huwag bigyan ang iyong sanggol ng iba pang matamis na inumin, tulad ng mga inuming prutas, soft drinks, inuming pampalakasan, o may lasa na gatas.
- Tulungan ang iyong sanggol na masanay sa mga pagkaing may iba't ibang lasa at tekstura. Maaaring malambot, minasa, o tinadtad nang pino ang mga pagkain. Maaaring hindi magustuhan ng iyong sanggol ang bawat pagkain sa unang pagsubok. Bigyan ang iyong sanggol ng pagkakataong subukan ang mga pagkain nang paulit-ulit.
- Bigyan ang iyong sanggol ng panahon na makilala ang bagong tagapag-alaga. Magdala ng paboritong laruan, stuffed animal, o kumot para makatulong sa pag-alih sa iyong sanggol.
- Bigyan ang iyong sanggol ng mga kaldero at kawali o maliliit na instrumentong pangmusika tulad ng tambol o mga simbal. 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 checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong anak sa ika-labing limang (15) 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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong anak sa ika-labing limang (15) buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Kinokopya ang ibang mga bata habang naglalaro, tulad ng pagkuha ng mga laruan sa isang lalagyan kapag ginagawa ito ng ibang bata
- ☐ Ipinakikita sa iyo ng bagay na kanyang nagugustuhan niya
- ☐ Pumapalapak kapag nasasabik
- ☐ Niyayakap ang manika o iba pang laruan
- ☐ Nagpapakita sa iyo ng pagmamahal (yumayakap, kumakandong, o humahalik)

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Sinusubukang sabihin ang isa o dalawang salita bukod sa "mama" o "dada," tulad ng "ba" para sa ball o "da" para sa dog (aso)
- ☐ Tumitingin sa isang pamilyar na bagay kapag binanggit mo ito

- ☐ Sinusunod ang mga direksiyong ibinigay gamit ang galaw at mga salita. Halimbawa, ibibigay sa iyo ang laruan kapag itinaas mo ang iyong kamay at sasabihing, "Ibigay mo sa akin ang laruan."
- ☐ Nagtuturo para humingi ng isang bagay o para humingi ng tulong

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

- ☐ Sinusubukang gamitin ang mga bagay sa tamang paraan, tulad ng telepono, tasa, o libro
- ☐ Pinagpapatong ang kahit dalawang maliliit na bagay, tulad ng mga bloke

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Gumagawa ng ilang hakbang nang mag-isa
- ☐ Ginagamit ang mga daliri para kumain na mag-isa

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 ikinababahalang mo?
- May nawala ba ang iyong anak na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong anak ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahalang, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa www.cdc.gov/FindEI.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang www.cdc.gov/Concerned.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong anak na matuto at lumaki

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

- Tulungan ang iyong anak na matutong magsalita. Ang mga unang salita ng isang bata ay hindi kumpleto. Ulitin at dagdagan sa kanyang sinasabi. Maaaring sabihin niya ang "ba" para sa ball at maaari mong sabihin ang "Ball, oo, ball iyon."
- Banggitin sa iyong anak ang mga pangalan ng mga bagay na kanyang itinuturo at maghintay ng ilang segundo upang makita kung gumagawa siya ng kahit anong tunog bago iabot ito sa kanya. Kung gumawa siya ng tunog, kilalanin siya, at ulitin ang pangalan ng bagay. "Oo! Tasa."
- Maghanap ng mga paraan upang mabigyang-daan ang iyong anak na tumulong sa pang-araw-araw na gawain. Hayaang kunin niya ang kanyang sapatos para lumabas, ilagay ang mga meryenda sa bag para sa parke, o ilagay ang mga medyas sa basket.
- Magkaroon ng regular na gawain para sa pagtulog at pagpapakain. Lumikha ng kalmado, tahimik na oras ng pagtulog para sa iyong anak. Isuot ang kanyang damit pantulog, sipilyuhin ang kanyang mga ngipin, at basahan ng isa (1) o dalawang (2) libro. Ang mga batang nasa pagitan ng isa (1) at dalawang (2) taong gulang ay nangangailangan ng labing-isa (11) hanggang labing-apat (14) na oras ng pagtulog sa isang araw (kabilang ang mga pag-idlip). Mas madali ang pagtulog kung merong regular na orasan
- Ipakita sa iyong anak ang iba't ibang bagay, tulad ng sumbrero. Itanong sa kanya, "Ano ang ginagawa mo sa isang sumbrero? Isinusuot ito sa ulo mo." Isuot ito sa iyong ulo at pagkatapos ay ibigay sa kanya upang makita kung gagayahin ka niya. Gawin ito sa iba pang mga bagay, tulad ng libro o tasa.
- Kumanta ng mga awit na may mga kilos, gaya ng "Wheels on the Bus." Tingnan kung susubukan ng iyong anak na gawin ang ilan sa mga aksyon.
- Sabihin kung ano sa tingin mo ang nararamdaman ng iyong anak (halimbawa, malungkot, galit, asar, masaya). Gamitin ang iyong mga salita, ekspresyon ng mukha, at boses upang ipakita kung ano sa palagay mo ang kanyang nadarama. Halimbawa, sabihin ang "Naaasar ka dahil hindi tayo pwedeng lumabas, pero hindi ka pwedeng humampas. Tara at maghanap tayo ng panloob na laro."
- Asahan ang mga pag-alboroto. Ito ay normal sa edad na ito at mas malamang na mangyari kung pagod o nagugutom ang iyong anak. Ang mga pag-aalboroto ay dapat na maging mas maikli at hindi gaanong nangyayari habang tumatanda siya. Maaari mong subukan ang pag-istorbo, ngunit ayos lamang na hayaan siyang mag-alboroto nang wala kang ginagawa. Bigyan siya ng ilang sandali upang huminahon at magpatuloy.
- Turuan ang iyong anak ng "mga gustong pag-uugali." Ipakita sa kanya kung ano ang dapat gawin at gumamit ng mga positibong salita o yakapin at halikan mo siya kapag ginawa niya ito. Halimbawa, kung hinila niya ang buntot ng iyong alagang hayop, turuan siya kung paano hawakan ito nang marahan. Yakapin mo siya kapag ginawa niya ito.
- Limitahan ang oras sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Hindi inirerekomenda anumang oras sa screen sa mga batang wala pang dalawang (2) taong gulang. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Hikayatin ang iyong anak na maglaro ng mga bloke. Maaari mong i-stack ang mga bloke at maaari niyang tumbahin ang mga ito.
- Hayaan ang iyong anak na gumamit ng tasa na walang takip sa pag-inom at magsanay na kumain gamit ang kutsara. Ang pag-aaral na kumain at uminom ay makalat ngunit masaya!

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong anak sa ika-labing walong (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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong anak sa ika-labing walong (18) buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Lumalayo sa iyo, ngunit tumitingin upang masigurado na nasa malapit ka
- ☐ Nagtuturo upang ipakita sa iyo ang isang bagay na kawili-wili
- ☐ Iniaabot ang mga kamay para hugasan mo ang mga ito
- ☐ Tumitingin sa ilang pahina ng isang libro nang kasama ka
- ☐ Tinutulungan ka sa kanyang pagbihis sa pamamagitan ng pagtulak ng braso niya sa manggas o pag-angat ng paa

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Sinusubukang magsabi ng tatlo o higit pang salita bukod sa "mama" o "dada"
- ☐ Sumusunod sa mga isang-hakbang na direksyon nang walang anumang kilos, tulad ng pagbibigay sa iyo ng laruan kapag sinabi ang, "Ibigay mo sa akin."

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

- ☐ Kinokopya ka sa paggawa ng mga gawaing-bahay, tulad ng pagwawalis

- ☐ Naglalaro ng mga laruan sa simpleng paraan, tulad ng pagtulak ng laruang sasakyan

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Naglalakad nang hindi humahawak sa sinuman o anumang bagay
- ☐ Nagsusulat
- ☐ Umiinom mula sa isang tasa na walang takip at minsan ay maaaring tumapon
- ☐ Nagpapakain sa sarili sa pamamagitan ng kanyang mga daliri
- ☐ Sinusubukang gumamit ng kutsara
- ☐ Umaakyat at bumababa sa sopa o upuan nang walang tulong

* Oras na para sa screening na pag-unlad!

Sa ika-labing walong (18) buwan, napapanahon na ang iyong anak para sa pangkalahatang developmental screening at screening para sa autism, na inirerekomenda para sa lahat ng mga bata ng American Academy of Pediatrics. Tanungin ang doktor tungkol sa screening na 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong anak na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong anak ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa **www.cdc.gov/FindEI**.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang **www.cdc.gov/Concerned**.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong anak na matuto at lumaki

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

- Gamitin ang 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 iniligpit ng maayos ang laruan." Bigyan nang kaunting pansin yung mga ayaw mong makita.
- Hikayatin ang paglalaro ng "pagpapanggap". Bigyan ng kutsara ang iyong anak para magpanggap na pinapakain ang kanyang stuffed animal. Maghalinhinan sa pagpapanggap.
- Tulungan ang iyong anak na malaman ang nadarama ng iba at sa mga positibong paraan ng pagtugon. Halimbawa, kapag nakakita siya ng batang malungkot, sasabihing "Mukha siyang malungkot. Dalhan natin siya ng teddy."
- Magtanong ng mga simpleng katanungan upang matulungan ang iyong anak na pag-isipan ang nasa paligid niya. Halimbawa, tanungin siya ng, "Ano iyon?"
- Hayaan ang iyong anak na gumamit ng tasa na walang takip sa pag-inom at magsanay na kumain gamit ang 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 regular na gawain para sa pagtulog at pagkain. Halimbawa, umupo sa lamesa kasama ang iyong anak kapag kumakain siya ng mga pagkain at meryenda. Makakatulong ito sa pagtakda ng mga gawain sa oras ng pagkain para sa iyong pamilya.
- Limitahan ang oras sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa pakikipag-video call sa mga mahal sa buhay. Hindi inirerekomenda anumang oras sa screen sa mga batang wala pang dalawang (2) taong gulang. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba. Limitahan mo ang iyong sariling oras sa screen 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 siya para sa pagsasanay sa paggamit ng banyo. Karamihan sa mga bata ay hindi matagumpay sa pagsasanay sa paggamit ng banyo hanggang dalawa (2) hanggang tatlong (3) taong gulang. Kung hindi pa siya handa, maaari itong magdulot ng stress at mga pag-urong, na maaaring magdulot ng mas matagal na pagsasanay.
- Asahan ang mga pag-alboroto. Ito ay normal sa edad na ito at dapat ay mas maikli at mas madalang na mangyari habang tumatanda ang iyong anak. Maaari mong subukan ang mga pag-istorbo, ngunit ayos lang na huwag pansinin ang pag-alboroto. Bigyan siya ng ilang sandali upang huminahon at magpatuloy.
- Makipag-usap ang iyong anak sa pamamagitan ng pagharap sa kanya at pagbaba sa antas ng kanyang mata kung maaari. Makakatulong ito sa iyong anak na "makita" ang iyong sinasabi sa pamamagitan ng iyong mga mata at mukha, hindi lamang sa iyong mga salita.
- Simulan ang pagtuturo sa iyong anak ng mga pangalan ng mga bahagi ng katawan sa pamamagitan ng pagturo sa mga ito at pagsabi ng mga bagay tulad ng "Ito ang iyong ilong, ito ang aking ilong," habang itinatuturo ang kanyang ilong at ang iyong sariling ilong.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong anak sa ika-dalawang (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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong anak sa edad na dalawa (2). Dalhin mo ito at talakayin sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Napapansin kapag nasaktan o nabalisa ang iba, tulad ng paghinto ng sandali o pagtingin na malungkot kapag may umiiyak
- ☐ Tinitingnan ang iyong mukha upang makita kung paano ang reaksiyon sa isang bagong sitwasyon

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Itinuturo ang mga bagay sa isang libro kapag tinatanong mo, tulad ng "Nasaan ang oso?"
- ☐ Nagsasabi ng hinidi bababa sa dalawang salita nang magkasama, tulad ng "Gatas pa."
- ☐ Itinuturo sa hindi bababa sa dalawang bahagi ng katawan kapag hiniling mo sa kanya para ipakita ito sayo
- ☐ Gumagamit ng higit pang mga pagkilos kaysa sa pagkaway at pagtuturo lang, tulad ng pag-hip ng halik o pagtango ng oo

Mga Milestone sa Pag-unawa (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 tinatanggal ang takip
- ☐ Sinusubukang gumamit ng mga switch, knob, o pindutan sa isang laruan
- ☐ Naglalaro ng higit sa isang laruan nang sabay sabay, tulad ng paglalagay ng laruang pagkain sa laruang plato

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

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

* Oras na para sa screening na pag-unlad!

Sa edad na dalawang (2) taon, napapanahon na ang iyong anak para sa isang screening ng autismo, ayon sa inirerekomenda para sa lahat ng mga bata ng American Academy of Pediatrics. Tanungin ang doktor tungkol sa developmental screening 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong anak na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong anak ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa **www.cdc.gov/FindEI**.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang **www.cdc.gov/Concerned**.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong anak na matuto at lumaki

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

- Tulungan ang iyong anak na matuto kung ano ang tunog ng mga salita, kahit na hindi pa niya ito nasasabi nang malinaw ang mga ito. Halimbawa, kung sinabi ng iyong anak, "o nana," sabihin ang "Gusto mo pa ng banana."
- Bantayan nang mabuti ang iyong anak kapag nakikipaglaro. Ang mga bata sa edad na ito ay naglalaro nang magkatabi, ngunit hindi marunong magbahagi at lumutas ng mga problema. Ipakita sa iyong anak kung paano harapin ang mga salungat sa pamamagitan ng pagtulong sa kanyang magbahagi, makipagpalitan, at gumamit ng mga salita kung maaari.
- Hayaan ang iyong anak na tumulong sa iyo na maghanda para sa oras ng pagkain, sa pamamagitan ng pagpapahintulot sa kanya na dalhin ang mga bagay sa lamesa, tulad ng mga plastik na tasa o napkin. Pasalamatan ang iyong anak sa pagtulong.
- Bigyan ang iyong anak ng mga bolang sisipain, pagugulungin, at ihahagis.
- Magbigay ng mga laruan na magtuturo sa iyong anak kung paano gumagana ang mga bagay at kung paano lutasin ang mga problema. Halimbawa, magbigay ng mga laruan kung saan siya ay maaaring pindutin ang isang pindutan na may mangyayari.
- Hayaang maglaro ang iyong anak na magsuot ng mga pang-matandang gamit, tulad ng sapatos, sombrero, at kamiseta. Nakakatulong ito na magsimulang maglaro ng pagkukunwari.
- Hayaan ang iyong anak na kumain ng kasing-dami o kasing-liit ng gusto niya sa bawat pagkain. Ang mga bata ay hindi palaging kumakain ng parehong dami o uri ng pagkain sa bawat araw. Ang trabaho mo ay mag-alok sa kanya ng mga masusustansyang pagkain at trabaho ng iyong anak ang magpasya kung kakain at kung gaano karami ang kailangan niyang kainin.
- Magkaroon ng regular na gawain para sa pagtulog at pagpapakain. Lumikha ng kalmado, tahimik na oras ng pagtulog para sa iyong anak. Isuot ang kanyang damit pantulog, sipilyuhin ng kanyang mga ngipin, at basahin siya ng isa (1) o dalawang (2) libro sa kanya. Ang mga batang nasa edad na ito ay nangangailangan ng labing-isa (11) hanggang labing-apat (14) na oras ng pagtulog sa isang araw (kabilang ang mga pag-idlip). Mas pinadadali ang pagtulog kung merong regular na orasan.
- Tanungin ang doktor at/o mga guro ng iyong anak tungkol sa pagsasanay sa paggamit ng banyo upang malaman kung handa nang magsimula ang iyong anak. Karamihan sa mga bata ay hindi nakakapagsanay sa paggamit ng banyo hanggang sa edad na dalawa (2) hanggang tatlong (3) gulang. Ang masyadong maagang pagsisimula ay maaaring magdulot ng stress at mga pag-urong, na maaaring magdulot ng mas matagal na pagsasanay.
- Gumamit ng mga positibong salita kapag nagiging mabuting katulong ang iyong anak. Hayaan siyang tumulong sa mga simpleng gawain, tulad ng paglalagay ng mga laruan o labahan sa isang basket.
- Makipaglaro sa iyong anak sa labas, sa pamamagitan ng paglalaro ng "ready, set, go." Halimbawa, hilahin ang iyong anak 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 simpleng mga proyekto sa sining na kasama ka. Bigyan ang iyong anak ng mga krayola o maglagay ng pintura sa papel at hayaan siyang mag-usisa sa pamamagitan ng pagkalat nito sa paligid at paggawa ng mga tuldok. Isabit ito sa dingding o refrigerator para makita ng iyong anak.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong anak 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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong anak sa 30 buwan. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

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

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Nakakapagsalita ng halos limampung (50) salita
- ☐ Nagsasabi ng dalawang salita o higit pa, na may isang salita ng pagkilos, tulad ng "Takbo ang aso"
- ☐ Pinapangalanan ang mga bagay sa isang libro kapag itinuro at itinanong mo at sabihing, "Ano ito?"
- ☐ Nagsasabi ng mga salita tulad ng "ako," o "tayo"

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

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

- ☐ Nagpapakita ng mga simpleng kakayanan sa paglutas ng problema, tulad ng pagtayo sa isang 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 isang kulay, tulad ng pagturo sa pulang krayola kapag tinanong mo, "Alin ang pula?"

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Gumagamit ng mga kamay upang ipihit ang mga bagay, tulad ng pagpihit ng mga doorknob o pagtanggap ng takip
- ☐ Naghuhubad ng ilang damit na mag-isa, tulad ng maluwag na pantalon o isang bukas na jacket
- ☐ Tumatalon sa sahig gamit ang dalawang paa
- ☐ Inililipat ang mga pahina ng libro, isa-isa, kapag binasahan mo siya

* Oras na para sa screening na pag-unlad!

Sa ika-tatlongpung 30 buwan, napapanahon na ang iyong anak para sa pangkalahatang screening na pag-unlad gaya ng inirerekomenda ng American Academy of Pediatrics para sa lahat ng bata. Tanungin ang doktor tungkol sa screening na 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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong anak na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong anak ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati mayroon siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tumawag sa programa ng maagang interbensyon ng iyong estado o teritoryo upang malaman kung makakakuha ang iyong anak ng mga serbisyong makakatulong. Matuto pa at hanapin ang numero sa **www.cdc.gov/FindEI**.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang **www.cdc.gov/Concerned**.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong anak na matuto at lumaki

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

- Hikayatin ang "malayang paglaro," 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 ("mga gustong pag-uugali"), kaysa sa mga ayaw mong makita. Halimbawa, sabihin ang "Gusto ko ang pagbibigay mo ng laruan kay Jordan."
- Bigyan ang iyong anak ng mga mapagpipiliang pagkain na simple at malusog. 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 kwento. Magtanong, 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 gumamit ng kanyang "mga salita."
- Hayaang "gumuhit" ang iyong anak gamit ang mga krayola sa papel, shaving cream sa isang tray, o chalk sa isang bangketa. Kung gumuhit ka ng tuwid na linya, tingnan kung gagayahin ka niya. Kapag naging mahusay na 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 matuto ng kahalagahan ng pakikibahagi at pagkakaibigan.
- Kumain nang kasama bilang pamilya hangga't maaari. Bigyan ng pare parehong pagkain para sa lahat. Tamasahin ang presensya ng bawat isa at iwasan ang oras ng screen (TV, tablet, at telepono, atbp.) sa panahon ng pagkain.
- Limitahan ang oras sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa hindi hihigit sa 1 oras bawat araw ng programang pambata nang may kasamang nasa hustong gulang. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Gumamit ng mga salita upang ilarawan ang mga bagay bagay sa iyong anak, tulad ng malaki/maliit, mabilis/mabagal, on/off, at loob/labas.
- Tulungan ang iyong anak na gumawa ng mga simpleng puzzle na may mga hugis, kulay, o hayop. Pangalanan ang bawat piraso kapag inilagay ito ng iyong anak sa tamang lugar.
- Makipaglaro sa iyong anak sa labas ng bahay. Halimbawa, dalhin ang iyong anak sa parke upang umakyat sa kagamitan at tumakbo papasok ng ligtas na mga lugar.
- Pahintulutan ang iyong anak na kumain ng kasing-dami o kasing-liit ng gusto niya sa bawat pagkain. Ang trabaho mo ay mag-alok sa kanya ng mga masusustansyang pagkain at trabaho ng iyong anak ang magpasya kung kakain at kung gaano karami ang gusto niyang kainin.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang librong Milestone Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong anak sa ika-tatlong (3) 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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong anak sa edad na tatlong (3) gulang. Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Huminahon sa loob ng sampung (10) minuto pagkatapos mo siyang iwanan, tulad ng pagiwan sa childcare
- ☐ Napapansin ang ibang mga bata at sinasamahan niya sila sa paglalaro

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Nakikipag-usap sa iyo sa pag-uusap 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 tinatanong
- ☐ Nakakapagsalita nang maayos para maintindihan ng iba, sa tuwi-tuwina

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

- ☐ Gumuguhit ng bilog, kapag ipinakita mo sa kanya kung paano
- ☐ Iniiwasang 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, tulad ng malalaking beads o macaroni
- ☐ Nagsusuot ng ilang damit na mag-isa, tulad ng maluwag na pantalon o isang jacket
- ☐ Gumagamit ng tinidor

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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong anak na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong anak ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati mayroon siya, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tumawag sa anumang lokal na pampublikong paaralang elementarya para sa libreng pagsusuri upang malaman kung ang iyong anak ay maaaring makakuha ng mga serbisyong makakatulong sa kanya.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang www.cdc.gov/Concerned.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong anak na matuto at lumaki

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

- Hikayatin ang iyong anak na lutasin ang sarili niyang mga problema gamit ang iyong suporta. Magtanong para matulungan siyang maintindihan ang problema. Tulungan siyang mag-isip ng mga solusyon, subukan ang isa, at subukan ang higit pa kung kinakailangan.
- Pag-usapan ang tungkol sa damdamin ng iyong anak at bigyan siya ng mga salita upang matulungan siyang ipaliwanag ang mga bagay-bagay. Tulungan ang iyong anak na pamahalaan ang mga nakababahalang damdamin sa pamamagitan ng pagtuturo sa kanya na huminga nang malalim, yakapin ang paboritong laruan, o pumunta sa isang tahimik at ligtas na lugar kapag nagagalit siya.
- Magtakda ng ilang simple at malinaw na patakaran na maaaring sundin ng iyong anak, tulad ng ingatan ang mga kamay kapag naglalaro. Kung lumalabag siya sa isang patakaran, ipakita sa kanya ang dapat na gawin. Kung sumunod man ang iyong anak a patakaran, bigyang-pansin at papurihan mo siya.
- Magbasa kasama ng iyong anak. Magtanong, tulad ng "Ano ang nangyayari sa larawan?" at/o "Ano sa tingin mo ang susunod na mangyayari?" Kapag binigyan ka niya ng sagot, humingi ng higit pang mga detalye.
- Maglaro ng mga larong pagbibilang. Bilangin ang mga bahagi ng katawan, hagdanan, at iba pang bagay na iyong ginagamit o nakikita sa araw-araw. Ang mga bata sa edad na ito ay nagsisimulang matuto sa mga numero at pagbilang.
- Tulungan ang iyong anak na mapaunlad ang kanyang mga kasanayan sa wika sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa kanya gamit ang mahahabang pangungusap kaysa sa baby talk, gamit ang mga tunay na salita. Ulitin ang sinasabi niya, halimbawa, "kailangan ng nana," at pagkatapos ay ipakita kung paano gumamit ng mga salita ng "matatanda" sa pagsasabi ng, "Gusto ko ng banana."
- Hayaang tumulong ang iyong anak sa paggawa 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 dalawa (2) o tatlong (3) hakbang. Halimbawa, "Pumunta ka sa iyong silid at kunin ang iyong sapatos at damit."
- Limitahan ang oras sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa hindi hihigit sa 1 oras bawat araw ng programang pambata nang may kasamang nasa hustong gulang. Huwag maglagay ng anumang mga screen sa kwarto ng iyong anak. Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipag-usap, paglalaro, at pakikipag-ugnayan sa iba.
- Turuan ang iyong anak ng mga simpleng kanta at tula, tulad ng "Itsy Bitsy Spider" o "Twinkle, Twinkle, Little Star."
- Bigyan ang iyong anak ng "activity box" na may papel, mga krayola, at mga kinukulayang libro. Kulayan 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 matuto ang kahalagahan ng pakikipagkaibigan at kung paano makisama sa iba.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang libheng Milestone Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong anak sa ika-apat (4) na 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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong anak sa ika-apat na taon (4). Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Nagpapanggap na iba habang naglalaro (guro, superhero, aso)
- ☐ Humihiling na makipaglaro sa mga bata kung walang kalaro, tulad ng "Pwede ba akong makipaglaro kay Alex?"
- ☐ Inaaliw ang iba na nasaktan o nalulungkot, tulad ng pagyakap sa umiiyak na kaibigan
- ☐ Iniiwasan ang panganib, tulad ng hindi pagtalon mula sa matataas na lugar sa playground
- ☐ Gustong tumulong
- ☐ Inaayon ang pag-uugali batay sa kung nasaan siya (lugar ng pagsamba, aklatan, palaruan)

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Nagsasabi ng mga pangungusap na may apat o higit pang salita
- ☐ Nagsasabi ng ilang salita mula sa isang kanta, kuwento, o nursery rhyme

- ☐ Nagku-kwento ng kahit isang bagay na nangyari sa kanyang araw, tulad ng "Naglaro ako ng soccer."
- ☐ Sumasagot sa mga simpleng tanong tulad ng "Para saan ang amerikana?" o "Para saan ang krayola?"

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

- ☐ Nagpapangalan ng ilang kulay ng mga bagay
- ☐ Sinasabi ang susunod na mangyayari sa isang popular na kuwento
- ☐ Gumuguhit ng tao na may tatlo o higit pang bahagi ng katawan

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Nasasalo ang malaking bola sa halos lahat ng pagkakataon
- ☐ Naghahain ng sarili niyang pagkain o nagbubuhos ng tubig, nang may tulong ng matanda
- ☐ Tinatangal ang ilang mga butones
- ☐ Humahawak ng krayola o lapis sa pagitan ng mga daliri at hinlalaki (hindi kamao)

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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong anak na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong anak ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawala ang mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tumawag sa anumang lokal na pampublikong paaralang elementarya para sa libreng pagsusuri upang malaman kung ang iyong anak ay maaaring makakuha ng mga serbisyong makakatulong sa kanya.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang www.cdc.gov/Concerned.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong anak na matuto at lumaki

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

- Tulungan ang iyong anak na maghanda para sa mga bagong lugar at makakilala ng mga bagong tao. Halimbawa, maaari kang magbasa ng mga kwento o role play (pagpapanggap na paglaro) para matulungan siyang maging komportable.
- Magbasa kasama ng iyong anak. Tanungin siya kung ano ang nangyayari sa kuwento at kung ano sa tingin niya ang susunod na mangyayari.
- Tulungan ang iyong anak na matuto tungkol sa mga kulay, hugis, at sukat. Halimbawa, tanungin ang kulay, hugis, at sukat ng mga bagay na nakikita niya sa 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, tulungan ang iyong anak na sabihin ang, "Maaari ba akong sumunod?" sa halip na kunin ang isang bagay mula sa isang tao.
- Tulungan ang iyong anak na malaman ang tungkol sa damdamin ng iba, at kaugnay sa mga positibong paraan ng pagtugon. Halimbawa, kapag nakakita siya ng batang malungkot, sasabihing "Mukha siyang malungkot. Dalhan natin siya ng teddy."
- Gumamit ng mga positibong salita at bigyan ng pansin ang mga pag-uugali na gusto mong makita ("mga gustong pag-uugali"). Halimbawa, sabihing "Napakaganda ng pag-share mo sa laruan!" Bigyan nang kaunting pansin yung mga ayaw mong makita.
- Sabihan ang iyong anak sa simpleng paraan kung bakit hindi niya maaaring gawin ang isang bagay na ayaw mong gawin niya ("hindi gustong pag-uugali"). Bigyan siya ng mapagpipilian ng maaari niyang gawin sa . Halimbawa, "Hindi ka maaaring tumalon sa kama. Gusto mo bang lumabas at maglaro o magpatugtog ng musika at sumayaw?"
- Hayaang makipaglaro ang iyong anak sa ibang mga bata, tulad ng sa isang parke o library. Magtanong tungkol sa mga lokal na grupo ng paglalaro at mga programa sa pre-school. Ang pakikipaglaro sa iba ay nakakatulong sa iyong anak na matuto ng kahalagahan ng pakikipag-share at pagkakaibigan.
- Kumain kasama ng iyong anak kung maaari. Hayaan siyang makita kang nasisiyahan sa mga masusustansyang pagkain, tulad ng mga prutas, gulay, at pag-inom ng gatas o tubig.
- Lumikha ng kalmado, tahimik na rutina sa oras ng pagtulog. Iwasan ang anumang screen time (TV, telepono, tablet, atbp.) sa loob ng isa (1) hanggang dalawang (2) oras bago matulog at huwag maglagay ng anumang screen sa kwarto ng iyong anak. Ang mga batang nasa edad na ito ay nangangailangan ng sampu (10) hanggang labing-tatlo (13) na oras ng pagtulog sa isang araw (kabilang ang mga pag-idlip). Mas madali ang pagtulog kung merong regular na orasan
- Bigyan ang iyong anak ng mga laruan o mga bagay na naghihiikayat sa kanyang imahinasyon, tulad ng mga damit na gamit ang pagpapanggap, kaldero at kawali para kunwaring nagluluto, o mga bloke na gagamitin sa pagtatayo. Samahan mo siya sa paglalaro ng pagkukunwari, gaya ng pagkain ng kunwaring pagkain na niluluto niya.
- Maglaan ng panahon upang sagutin ang mga tanong ng iyong anak na "bakit". Kung hindi mo alam ang sagot, sabihing "Hindi ko alam," o tulungan ang iyong anak na mahanap ang sagot sa isang libro, sa Internet, o mula sa ibang taong nakakatanda.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.

Ang iyong anak sa ika-limang (5) 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 nagbibigay ng mahahalagang pahiwatig kaugnay sa kanyang pag-unlad. Suriin ang mga milestone na naabot na ng iyong anak sa ika-limang taon (5). Dalhin mo ito at makipag-usap ka sa doktor ng iyong anak sa bawat pagbisita ng pagsusuri sa kalusugan ng bata kaugnay sa mga milestone na naabot na ng iyong anak at kung ano ang susunod na aasahan.

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

Mga Sosyal/Emosyonal na Milestone

- ☐ Sumusunod sa mga patakaran o nakikipagsalitan kapag nakikipaglaro sa ibang mga bata
- ☐ Kumakanta, sumasayaw, o umaarte para sa iyo
- ☐ Gumagawa ng mga simpleng gawain sa bahay, tulad ng pagpares ng medyas o paglilinis ng la mesa pagkatapos kumain

Mga Wika/Komunikasyon na Milestone

- ☐ Nagkukuwento ng narinig niya o binuo na hindi bababa sa dalawang pangyayari. Halimbawa, naipit ang isang pusa sa isang puno at iniligtas ito ng isang bumbero
- ☐ Sumasagot sa mga simpleng tanong tungkol sa isang libro o kwento pagkatapos mong basahin o sabihin sa kanya
- ☐ Nagpapanatili ng pag-uusap nang may higit sa tatlong pagpapalitan
- ☐ Gumagamit o nakakakilala ng mga simpleng tula (bat-cat, ball-tall)

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

- ☐ Nagbibilang nang hanggang sampu (10)
- ☐ Nagpapangalan ng ilang numero sa pagitan ng isa (1) at lima (5) kapag itinuro sa kanya
- ☐ Gumagamit ng mga salita tungkol sa oras, tulad ng "kahapon," "bukas," "umaga," o "gabi"
- ☐ Nagtutuo ng atensiyon sa loob ng lima (5) hanggang sampung (10) minuto sa mga aktibidad. Halimbawa, sa panahon ng kwento o paggawa ng sining at crafts (hindi binibilang ang oras ng screen)
- ☐ Sumusulat ng ilang mga titik sa kanyang pangalan
- ☐ Pinapangalanan ang ilang mga titik kapag itinuro mo ang mga ito

Mga Milestone sa Paggalaw/Pisikal na Pag-unlad

- ☐ Ibinu-butones ang ilang mga butones
- ☐ Tumatalon sa isang paa

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 ikinababahala mo?
- May nawala ba ang iyong anak na anumang kakayahan na mayroon na siya noon?
- Ang iyong anak ba ay may anumang espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan o ipinanganak siya nang wala sa panahon?

Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong anak. Huwag maghintay. Kung hindi nakakatugon ang iyong anak sa isa o higit pang mga milestone, nawalaa ng mga kasanayan na dati, o mayroon kang iba pang mga alalahanin, kumilos ka nang maaga. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak, ibahagi ang iyong mga ikinababahala, at magtanong tungkol sa screening sa pag-unlad. Kung ikaw o ang doktor ay may pag-aalala pa rin:

1. Humingi ng referral sa isang espesyalistang mas makakapagsuri sa iyong anak; at
2. Tumawag sa anumang lokal na pampublikong paaralang elementarya para sa libreng pagsusuri upang malaman kung ang iyong anak ay maaaring makakuha ng mga serbisyong makakatulong kanya.

Para sa higit pang impormasyon sa kung paano matutulungan ang iyong anak, bisitahin ang www.cdc.gov/Concerned.

**Huwag maghintay.
Ang pagkilos nang maaga
ay maaaring makagawa
ng tunay na kaibahan!**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tulungan ang iyong anak na matuto at lumaki

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

- Maaaring magsimulang "sumagot" ang iyong anak upang makaramdam ng pagiging independiyente at masubukan kung ano ang mangyayari. Limitahan ang atensyon na ibinigay mo sa mga negatibong salita. Maghanap ng mga alternatibong aktibidad na gagawin niya na nagpapahintulot sa kanya na manguna at maging malaya. Gawin mong punto sa mapansin ang mabuting pag-uugali. "Nanatili kang kalmado nang sabihin kong oras na ng pagtulog."
- Tanungin ang iyong anak kung ano ang kanyang nilalaro. Tulungang palawakin ang kanyang mga sagot sa pamamagitan ng pagtatanong ng "Bakit?" at "Paano?" Halimbawa, sabihing "Maganda ang tulay na iyong ginagawa. Bakit mo inilagay doon?"
- Maglaro ng mga laruan na naghihikayat sa iyong anak na pagsama-samahin ang mga bagay, tulad ng mga puzzle at mga building blocks.
- Gumamit ng mga salita upang matulungan ang iyong anak na magsimulang maunawaan ang oras. Halimbawa, kumanta ng mga awitin tungkol sa mga araw ng linggo at ipaalam sa kanya kung anong araw ito. 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 magawa nang perpekto. Halimbawa, hayaan siyang ayusin ang kanyang higaan, ibutones ang kanyang kamiseta, o magbuhos ng tubig sa isang tasa. Magdiwang kapag ginawa niya ito at subukang huwag "ayusin" ang anumang hindi mo kailangang ayusin.
- Pag-usapan at pangalanan ang damdamin ng iyong anak at ang sarili mong damdamin. Magbasa ng mga aklat at pag-usapan ang nadarama ng mga karakter at kung bakit nadarama nila nito.
- Maglaro ng mga laro sa pag-rhyme. Halimbawa, sabihing "Ano ang ka-rhyme ng cat?"
- Turuan ang iyong anak na sundin ang mga patakaran sa mga laro. Halimbawa, maglaro ng mga simpleng board game, baraha, o Simon Says.
- Gumawa ng lugar sa iyong tahanan na mapupuntahan ng iyong anak kapag nagagalit siya. Manatiling malapit upang malaman ng iyong anak na siya ay ligtas at maaaring lumapit sa iyo para humingi ng tulong kumalma kung kinakailangan.
- Magtakda ng mga limitasyon ng oras sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) para sa iyong anak, hindi hihigit sa isang (1) oras bawat araw. Gumawa ng plano sa paggamit ng media para sa iyong pamilya.
- Kumain kasama ang iyong anak at tamasahin ang oras ng pamilya sa pakikipag-usap. Iwasan ang oras sa screen (TV, tablet, telepono, atbp.) sa oras ng pagkain. Hayaang tumulong ang iyong anak sa paghahanda ng mga masusustansyang pagkain at sama-samang tamasahin ang mga ito.
- Hikayatin ang iyong anak na "magbasa" sa pamamagitan ng pagtingin sa mga larawan at pagkukuwento.
- Maglaro ng games na nakakatulong sa memorya at atensyon. Halimbawa, maglaro ng mga baraha, Tic Tac Toe, I Spy, o Hot and Cold.

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

Ang checklist ng milestone na ito ay hindi pamalit sa nakabatay sa pamantayan, naberipika na kasangkapan sa pagsusuri ng paglaki. Ang mga milestone na ito ay karaniwang 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 available na data at pinagkasunduan ng eksperto.

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



I-download ang
libreng Milestone
Tracker App ng CDC



Alamin ang mga Palatandaan. Kumilos Nang Maaga.