



Cân nặng ngày hôm nay _____

Chiều cao ngày hôm nay _____

Đưa Con 1 Tuổi của Quý Vị

Trẻ sơ sinh lớn rất nhanh. Tới khi được một tuổi, cân nặng của các em đã gấp ba lần so với khi chào đời. Tất cả trẻ em đều học hỏi qua các giác quan: thị giác, xúc giác, khứu giác, thính giác và vị giác. Khám phá thế giới xung quanh là “công việc” quan trọng nhất của em bé 1 tuổi.

Sau đây là một số câu hỏi sẽ giúp chúng tôi hiểu rõ thêm về sự phát triển của con quý vị. Xin đánh dấu vào những thứ mà quý vị BIẾT con mình đang làm!

Đưa con 1 tuổi của quý vị có thể...

- Bò?
- Tự đứng dậy?
- Vẫy tay chào tạm biệt?
- Tìm vật mà quý vị giấu đi?
- Bỏ đồ vật vào trong thùng/hộp?
- Xem các cuốn sách có hình?
- Nói những từ như ma-ma và da-da?
- Làm theo những yêu cầu đơn giản như “lại đây nào”?
- Uống nước bằng ly/chén?
- Chơi ú òa và đập tay?
- Tự ăn đôi chút?
- Chỉ để cho quý vị biết là em muốn cái gì đó?
- Thể hiện sự âu yếm và mỉm cười với những người lớn mà em quen?
- Khám phá thế giới nhưng vẫn để ý để bảo đảm là quý vị có mặt ở đó?
- Cư xử khác khi quý vị không có mặt ở đó?

Xin nhớ rằng đây không phải là bài KIỂM TRA và tất cả các trẻ em đều có thời gian và tốc độ phát triển và khôn lớn riêng.

Quý vị có lo ngại gì về sự phát triển của con quý vị không? _____

Những gợi ý để giúp đưa con 1 tuổi của quý vị học hỏi và lớn khôn

Vui chơi:

- Đi bộ với con quý vị và cho phép em khám phá và chạm vào các vật mới (thí dụ như lá cây, cát, nước và cỏ)
- Đưa cho trẻ những đồ chơi như khối hộp, xe, hộp đựng, búp bê, và thú nhồi bông. (Quý vị cũng có thể sử dụng các loại “đồ chơi tự làm ở nhà” như hộp nhựa và muỗng gỗ.)
- Chơi trò chơi trong đó quý vị giấu đồ vật để bé đi tìm.

Bộ não của con quý vị đang phát triển. Vui chơi là cách để con quý vị học các kỹ năng mới và bắt đầu hiểu thế giới của các em.

Nói chuyện và Đọc:

- Hát và chơi nhạc
- Nói chuyện với con quý vị. Gọi tên những thứ mà quý vị nhìn thấy và sử dụng trong ngày
- Đưa cho con quý vị các cuốn sách có hình để xem.
- Đọc cho con quý vị nghe. Chuẩn bị tinh thần để đọc đi đọc lại một cuốn sách nhiều lần. Trẻ nhỏ 1 tuổi THÍCH sự lặp lại!

Con quý vị bắt đầu học về ngôn ngữ và cách nói chuyện. Các hoạt động này khuyến khích em sử dụng các âm thanh và tăng thêm lượng từ vựng.

Cung cấp một Môi Trường Thân Thiện và An Toàn:

- Ấu yếm con quý vị khi hát và đọc sách.
- Lưu ý tới môi trường của con quý vị. cất những vật nhỏ cách xa tầm với của em. Đừng quên rằng trẻ nhỏ 1 tuổi vẫn còn thích bỏ các thứ vào trong miệng.
- Đừng quên nói với con quý vị khi nào quý vị rời nhà và khi nào quý vị sẽ trở về, ngay cả khi quý vị không biết chắc là bé có hiểu hay không.

Con quý vị bắt đầu khám phá thế giới nhưng các em cần một người lớn quan tâm và ổn định để trở về. QUÝ VỊ chính là người mà con quý vị cần!

Con quý vị noi gương quý vị! Hãy cư xử theo cách quý vị muốn con mình noi theo!

Các nguồn trợ giúp

Để biết thêm chi tiết về các nguồn trợ giúp tìm các nhóm vui chơi, nơi giữ trẻ hoặc trợ giúp về các vấn đề liên quan tới hành vi và vấn đề khác về nuôi dạy con cái, xin gọi:

- | | |
|--|--|
| • Bananas (dành cho khu vực phía Bắc Quận Alameda) | 658-7353 |
| • 4 C's (dành cho khu vực phía Nam Quận Alameda) | 582-2189 |
| • Childcare Links (dành cho khu vực Tri Valley) | 925-417-8733 |
| • Những Căng Thẳng của các bậc Cha Mẹ | N County, 893-9230
Hayward, 562-0148
Fremont, 790-3803 |
| • Thư Viện Y Tế Công Cộng Quận Alameda (Alameda County Public Health Clearinghouse) | 1-888-604-4636 |

Nếu quý vị có con bị khuyết tật và cần trợ giúp, xin gọi:
Family Resource Network
510-547-7322

Every Child Counts
1100 San Leandro Blvd. Suite 120,
San Leandro California 94577
(510) 875-2400

