



亲爱的家长和监护人，

每个孩子都有自己的发育速度；年龄范围是预计孩子何时达到其发育里程碑的大致时间。如果您担心孩子的发育，请联系当地的儿科医生。此工具建议您与孩子一起进行一些活动，通过有意识的互动来促进他们的发展。享受观察并帮助您的孩子成长的乐趣吧！



出生至6个月

我可以...

- 通过眼睛和转动头部来追踪动作和声音
- 从我的腹部翻滚到我的背部
- 对巨大噪音做出反应
- 当我需要休息时，看着你、转过身去或哭泣
- 微笑和大笑
- 哭着告诉你我需要一些东西。我可能饿了、疼了、或者尿湿了
- 注意我的手
- 喜欢把东西放进嘴里
- 将物体从一只手移到另一只手
- 趴着的时候抬起头
- 踢腿，挥动手臂
- 多睡觉
- 发出“啊”和“哦”之类的声音
- 咕咕叫
- 玩我的手和脚
- 和你进行眼神交流

帮助我的发展...

- 为了安抚我，请轻轻拍打我的背，抱住/摇晃/陪我散步，或者用柔和的声音
- 让我远离喧嚣的噪音
- 轻声地对我说话、读书、唱歌
- 进行眼神交流并微笑
- 与我的医生讨论何时开始吃固体食物，并讨论哪些食物有窒息危险。配方奶或母乳仍然是我的首选
- 一旦尿布湿了或脏了就立即更换
- 给我安全的玩具，比如橡胶圈、拨浪鼓或柔软的物体
- 不要把我抛向空中或摇晃我
- 支撑我的头以防止其摇晃。
- 缓慢移动物体，以便我可以用头和眼睛跟随它们

6至12个月

我可以...

- 发出声音，如 bbbb、dada、gaga 或 mama
- 用杯子喝水并在你的帮助下开始吃固体食物
- 一遍又一遍地重复动作来帮助我学习
- 理解“不”的含义
- 重复你发出的声音和做出的动作
- 抬起头，无需支撑即可坐着
- 回应我的名字
- 从我的背部翻滚到我的腹部
- 趴着走动或爬行
- 伸手去拿我面前的物体
- 从陌生人中认出你
- 将对象移入/移出容器
- 用手握住物体
- 把自己拉上来
- 挥手“再见”

帮助我的发展...

- 确保家里适合婴儿居住（盖好插座、电线 锁好药品、化学品和清洁产品）。保存毒药帮助热线号码：**1-800-222-1222**
- 给我空间安全地移动我的胳膊和腿
- 鼓励我练习独自行走
- 和我一起玩游戏，比如“Pat-a-Cake”和“Peek-a-Boo”
- 阅读带有大幅彩色图片的书籍
- 给我提供具有不同质地的安全玩具，让我可以咬、敲、摇、摸或扔
- 晚上，用我最喜欢的毯子、音乐或毛绒玩具帮我安抚自己
- 当我学会交流并向你展示我喜欢/不喜欢的东西时，对我发出的声音和肢体动作做出反应

我可以...

- 通过手指回答问题，例如“球在哪里？”
- 记住几小时或一天前发生的事情
- 对我的食物很挑剔
- 用手指吃东西
- 无需支撑即可行走，但有时我可以爬行或爬行
- 做你告诉我不要做的事情
- 我自己喝杯子里的水，但我可能会洒出来
- 模仿你
- 开始思考解决问题的方法
- 当我和你分开时你会难过
- 将一个物体堆叠在另一个物体之上
- 注意力集中时间短
- 当我感到沮丧时，会哭泣、打人或发脾气
- 按照简单的说明进行操作
- 翻开书的一页
- 说 10-15 个词

帮助我的发展...

- 给我选择
- 为我提供水、母乳或牛奶
- 和我一起散步，限制屏幕时间
- 面对面慢慢地跟我说话
- 给我小块、柔软的食物让我自己吃
- 当我沮丧的时候，用言语鼓励我。具有面部表情和语言的模型
- 重复我最喜欢的书籍、童谣、歌曲和故事
- 告诉我我的感受、听到、看到、闻到和尝到的东西
- 鼓励我练习搬运、攀爬、拉动和推动
- 和我一起玩捉迷藏和手指游戏，比如“小蜘蛛”
- 用诸如“你真的很努力！”之类的话语来称赞我。



我可以...

- 使用勺子和叉子
- 使用侧重于我自己的词语，例如“我”、“我的”
- 每月说 15-50 个单词并使用新单词
- 向前踢球
- 说两个字的句子，例如“抱紧我！”
- 轮流
- 帮助你给我穿衣服和脱衣服
- 能够发出动物发出的声音
- 说出书中的简单图片的名称
- 能够说出并指出身体部位
- 在您帮助下上下楼梯
- 攀爬、跳跃、奔跑和行走
- 不喜欢分享
- 随着音乐摆动我的身体

帮助我的发展...

- 给我大号蜡笔来涂鸦
- 帮我把我的感受用语言表达出来
- 给我提供简单的选择。“你想穿长裤还是短裤？”
- 帮我用勺子吃饭，用吸管喝水
- 请留意我，因为我可能会走开
- 给我一些可以倒出、舀出、挤压和堆叠的玩具
- 为我提供室内和室外的安全活动区域
- 给我读书并鼓励我在图片中寻找物体
- 扩展我的语言并在我做事时告诉我我正在做的事情。例如：“你正在滚动这个大绿球”
- 给我一些可以让我“假装”玩耍的玩具，比如塑料食物和无线电话
- 给我充足的睡眠（每天11-14小时，包括午睡）

我可以...

- 上下楼梯时，每走一级楼梯都用一只脚（而不是双脚）
- 喜欢多用一只手
- 说出约50-300个单词且发音更清晰
- 多问“为什么？”
- 使用三个单词的句子，例如“妈妈抱抱我！”
- 因为沮丧而经常发脾气
- 自言自语练习新单词
- 能说出我的年龄
- 表现出对使用厕所的兴趣
- 对其他孩子表现出兴趣
- 能够开门
- 按形状和颜色匹配物体
- 模仿你的言语和行为



帮助我的发展...

- 给我唱字母歌，读有颜色和形状的书
- 和我一起踢球、扔球
- 帮助我自己做事，比如扣衬衫扣子
- 给我机会与其他孩子一起玩耍
- 和我说话、读书、唱歌
- 当我玩游戏时问我问题，例如“你在做什么？”
- 将你不想要我碰的物品放在我够不到的地方
- 给我四块拼图和乐器来玩
- 观察我，了解我喜欢吃什么，不喜欢吃什么。我可能会拒绝很多食物
- 问我过去发生的事情，例如“谁给了你那个玩具？”
- 给我一些珠子（1-1/2”宽），可以串在绳子上。一定要监督我，以免我吞下它们

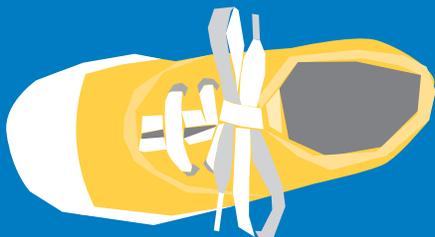
我可以...

- 能独立做很多事，比如刷牙、脱衣服、吃饭
- 能唱一首简单的歌曲
- 和你分开也能感到舒服
- 解决简单的拼图游戏
- 多玩假装游戏，比如有一个假想的朋友
- 开始理解相同/不同的概念
- 能够洗手
- 如果先画一个圆形或正方形，则再画一个
- 等待轮到我并与其他人分享
- 将六个物体堆叠在一起
- 单脚跳
- 说话时有些词不通
- 脚踏三轮车
- 使用五到六个单词的句子
- 使用动作词（动词）



帮助我的发展...

- 鼓励我练习绘画
- 为我提供选择，以便我可以做出一些决定
- 用我希望我跟别人说话的方式跟我说话
- 有了新的经历，告诉我会发生什么，让我做好准备
- 给我四五块的拼图
- 让我解决问题，比如解决与朋友的冲突或自己穿衣服，直到我需要你的帮助
- 和我一起跳起来接住大球
- 仔细观察我用钝剪刀/塑料剪刀剪纸
- 教我新单词并给我读书
- 尽量保持规律的玩耍、进餐和睡觉时间
- 给我一些我可以匹配和数数的物品，比如积木、杯子和塑料勺子



4至5年

我可以...

- 用五个或更多单词的句子说话并讲故事
- 认识大多数颜色
- 做好做一些简单事情的准备，比如帮忙摆桌子
- 先画一个三角形或菱形，再画另一个
- 说出你不喜欢的話，这样我就能看到你的反应
- 跳
- 与其他孩子一起玩耍，而不是仅仅在旁边玩耍
- 难以发出 f、l、r、s、v 或 z 的音
- 喜欢问如何、何时、何地的问题
- 画一张有眼睛、嘴巴和鼻子的脸
- 能够根据大小匹配物体
- 学习书写字母
- 在秋千上荡秋千
- 使用剪刀

帮助我的发展...

- 让我梳头或梳头
- 唱有身体动作的歌曲，如“头、肩膀、膝盖和脚趾”
- 帮助我区分幻想与现实
- 安排活跃和安静的游戏时间
- 鼓励我独立完成活动，并在需要时寻求帮助
- 教我洗手和擦干双手
- 挑战我。我能够单脚站立五秒或更长时间吗？
- 让我按照自己的节奏享受学习，这样我就不会太沮丧
- 让我和你一起计划活动
- 告诉我一些事实，例如我的地址、出生月份、名字/姓氏、父母姓名和电话号码
- 鼓励充足的睡眠（每天 10-13 小时，包括午睡）

5至6岁

我可以...

- 当你谈论将要发生或将持续一周或两周以上的事件时感到困惑
- 数到 100
- 了解书籍的阅读方式是从左到右、从上到下
- 对许多事物感到恐惧，例如黑暗、动物和雷雨
- 了解左与右的区别
- 接球、跳绳、跳绳、攀爬能力强
- 骑自行车
- 练习翻跟头直到头晕
- 发 l 或 th 音有困难
- 对别人的感受更加敏感
- 写出我的名字，但有一些错误

帮助我的发展...

- 让我自己穿衣服
- 玩“跟随领袖”和“西蒙说”等游戏
- 使用词语帮助我理解时间，例如昨天、明天和今天
- 教我系鞋带
- 给我一些我可以拆开又可以重新组装的物品
- 鼓励并赞扬我的努力
- 给我 10-15 块的拼图
- 限制我的屏幕时间
- 和我一起吃饭讨论我们的一天
- 鼓励我阅读并用文字表达我的感受
- 向我提问我可以回答的问题
- 参观当地博物馆、水族馆或公园
- 与我讨论我的兴趣和顾虑
- 教我了解界限（例如，识别健康和不健康的触摸之间的区别，并在感到不舒服时用语言和信心说“不”）

