

# ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੱਕ – ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ। ਬੱਚੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

## ਕੀ

ਚਾਰਟ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਕਿਉਂ

ਇਹ ਪ੍ਰੀ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਚਾਰਟ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਚਾਰਟ ਪੂਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ, ਸੁਣਨ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋਗੇ। ਕੁਝ ਹਰਕਤ ਹੁਨਰ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਉਂਗਲੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!** ਇਹ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ, ਆਕਲਨ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



## ਕਿਵੇਂ

ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਉਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਹਰ ਉਮਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਉਮਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਾ ਘਬਰਾਓ ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਧੀਨ ਸੂਚੀਬੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ। ਕੀ ਬੱਚਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ, ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਨਸਿਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਅਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਚਿਹਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਉਪਰਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਦੋਂ

ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ, ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।**

## ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈਲਪ ਮੀ ਗ੍ਰੇ Washington ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਲੀਡ Family Resources Coordinator (ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, FRC) ਦੇ ਨਾਮ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨੇੜਲੀ ਏਜੰਸੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ)
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚਲਦੀ ਵਸਤੂ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਟਕਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂ ਰਿੜਦਾ ਹੈ
- ਦੋਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਫੜਦਾ ਹੈ (6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਪਰਛਾਵੇਂ ਜਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਕਾਰਪੇਟ, ਟਾਈਲ) ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਜਾਂ ਰਿੜਦਾ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂ ਤਿਰਛੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ (9 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ)
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ

## ਸੁਣਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਘਰ ਦੇ ਸ਼ੋਰਾਂ (ਟੈਲੀਫੋਨ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਦਸਤਕ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ) ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ (ਰੈਟਲਜ਼, ਘੰਟੀਆਂ) ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ (1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ)
- ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ("s" ਜਾਂ "ing") ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੁਬਾਨੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਮੱਧਮ ਆਵਾਜ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਕਹਾਣੀਆਂ, ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸੁਣਦਾ ਹੈ
- ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਮਝ ਸਕਣ (ਜੇ 2-1/2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ)
- ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬੁਲਾਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ)



# ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੱਕ – ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ। ਬੱਚੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

## ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ:

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ। ਸਥਾਨਕ Family Resources Coordinator (ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, FRC) ਦੇ ਨਾਮ ਲਈ ਹੈਲਪ ਮੀ ਗ੍ਰੋ Washington ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ:

ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਗੁਣ ਸਿੱਖੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਲਪ ਮੀ ਗ੍ਰੋ Washington ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ Family Resources Coordinator (ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, FRC) ਕੋਲ ਭੇਜਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ FRC ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਈ ਹੈਲਪ ਮੀ ਗ੍ਰੋ Washington ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

DCYF ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਲਿੰਗ, ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਉਮਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੈਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-723-4831 'ਤੇ DCYF Constituent Relations (DCYF, ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸਬੰਧ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [communications@dcyf.wa.gov](mailto:communications@dcyf.wa.gov)।

### ਜਨਮ - 3 ਮਹੀਨੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੋਲ ਨਾਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ
- ਅਚਾਨਕ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਗੁਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਜਾਂ ਗੱਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

### 3-6 ਮਹੀਨੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਪੇਟ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਪੇਟ ਤੱਕ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਛੂਹ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਖਿਡੌਣੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਹੱਸਦਾ ਹੈ
- ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

### 6-12 ਮਹੀਨੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ
- ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਕਰਦਾ ਹੈ (“ਬਾ-ਬਾ”, “ਗਾ-ਗਾ”)
- ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ (“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”) ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ
- ਅਜਨਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ

### 12-18 ਮਹੀਨੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਇੱਕਲਾ ਤੁਰਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਕਿਸਮਿਸ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ) ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
- “ਮਾਮਾ” ਜਾਂ “ਦਾਦਾ” ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਛਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਪ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਅਤੇ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

### 18 ਮਹੀਨੇ - 2 ਸਾਲ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਉਤਰਦਾ ਹੈ
- ਪਿਸੜਦਾ ਹੈ
- ਸੰਗੀਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (“ਹੋਰ ਜੂਸ”)
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, (“ਜੂਸ?”, “ਅਲਵਿਦਾ?”)
- ਚੱਕ ਮਾਰ ਕੇ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ (ਪਹੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟਰੱਕ) ਵਿਚਕਾਰ ਸਧਾਰਣ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਰੇਤ ਸੁੱਟਣਾ, ਗੋਦ ਸੁੱਟਣਾ)

### 2-3 ਸਾਲ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਦਾ, ਦੌੜਦਾ, ਰੁਕਦਾ, ਉੱਪਰ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ
- 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਟੈਕ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਚੱਮਚ ਅਤੇ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦੋ-ਕਦਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (“ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ”)
- ਆਪਣੇ ਦੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੰਜ ਤੋਂ ਛੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ
- ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- “ਕੀ” ਅਤੇ “ਕੀ ਕਰਦਾ” ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (“ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”)
- ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (“ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?”)
- ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕਣਾ)
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 2-3 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

### 3-4 ਸਾਲ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ, ਦੌੜਦਾ, ਚੀਜ਼ ਸੁੱਟਦਾ, ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਕ੍ਰੋਅਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚੱਕਰ, ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਖੇਡਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ (ਪਿੱਛੇ, ਹੇਠਾਂ, ਅੰਦਰ, ਉੱਤੇ)
- ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ “ਕਿਉ” ਅਤੇ “ਕੀ” ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਧਾਰਨ “ਕਿੱਥੇ” ਅਤੇ “ਕੌਣ” ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

### 4-5 ਸਾਲ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਟੰਬਲ, ਡਾਂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਤਾਂ)
- ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਕੁੱਦਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿਹਰੇ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- “ਕੀ, ਕਿੱਥੇ, ਕੌਣ ਅਤੇ ਕਿਉ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ
- “s, z, th ਅਤੇ r” ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਵੱਡਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ)
- ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਨਾਮ ਦੋਵੇਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

### 5-6 ਸਾਲ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ...

- ਗੋਦ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ, ਸੁੱਟਣ, ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਟੈਗ, ਟੰਬਲਿੰਗ, ਬੋਸਬਾਲ)
- ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਬਟਨਿੰਗ, ਸਨੈਪਿੰਗ ਅਤੇ ਜ਼ਿਪਿੰਗ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਂਗ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ-ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (“ਗੋਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਇਸਨੂੰ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਆਉਣਾ।”)
- ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੱਸਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਟੈਗ)

## ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Washington ਸਟੇਟ Department of Children, Youth & Families (ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ)

Early Support for Infants and Toddlers (ਨਵਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

PO Box 40970  
Olympia, Washington  
98504-0970

[esit@dcyf.wa.gov](mailto:esit@dcyf.wa.gov)

[www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit](http://www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit)

ਹੈਲਪ ਮੀ ਗ੍ਰੋ (Help Me Grow) Washington  
ਫੋਨ: 1-800-322-2588