아기가 2개월이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아기 이름 _____ 아기 나이 _____ 오늘 날짜 _____

발달 지표는 중요합니다! 아기가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 2개월 아기의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아기의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아기의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 2개월 아기들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 말을 걸거나 들어 올릴 때 조용합니다.
- ☐ 얼굴을 바라봅니다.
- ☐ 엄마가 다가가면 반가워합니다.
- ☐ 말을 걸거나 웃으면 따라서 웃습니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 울기보다 소리를 냅니다.
- ☐ 큰 소리에 반응합니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 엄마가 움직이는 대로 쳐다봅니다.
- ☐ 몇 초 동안 장난감을 바라봅니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 배 위에 있으면 머리를 들어 올립니다.
- ☐ 양 팔과 양다리를 움직입니다.
- ☐ 손을 잠깐 폅니다.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아기가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아기는 무엇을 하는 것을 좋아합니까?
- 우려되는 아기 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아기가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아기에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아기가 조산아였습니까?

아기를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아기가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아기를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI**에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아기를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아기의 첫 선생님으로서 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아기의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아기의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아기에게 긍정적으로 반응합니다. 아기가 소리를 낼 때 과하게 행동하고 웃고 말을 걸어줍니다. 이렇게 함으로써 아기에게 "대화"를 주고받는 것을 가르칩니다.
- 아기의 발달과 언어 이해를 돕기 위해 아기에게 말을 걸고 책을 읽어 주고 노래를 불러줍니다.
- 아기를 껴안고 안아주면서 시간을 보냅니다. 이렇게 하면 아기가 안전감과 보호받고 있음을 느끼는 데 도움이 됩니다. 아기를 안아주거나 아기에게 반응한다고 하여 아기가 응석받이가 되는 것은 아닙니다.
- 아기에게 즉각 반응하면 아기가 배우고 성장하는 데 도움이 됩니다. 아기와 함께 있을 때 휴대폰을 보는 시간을 줄이면 아기에게 즉각 반응할 수 있습니다.
- 자신을 돌봅니다. 육아는 어려운 일입니다! 기분이 좋을 때 아기와 놀아주는 것이 더 수월합니다.
- 아기의 기분과 요구 사항을 알기 위해 아기가 보내는 신호를 알아차리고 반응하는 법을 배웁니다. 엄마도 기분이 좋아지고 아기도 안전감과 사랑을 느낄 것입니다. 예를 들어 아이가 소리를 내고 엄마를 쳐다보면서 "놀고" 싶어 하나요, 아니면 쉬고 싶어서 고개를 돌리거나 하품을 하거나 짜증을 내고 있나요?
- 아기가 깨어있을 때 배를 대고 눕히고 장난감을 눈앞에 놓아줍니다. 이렇게 하면 아기가 고개를 드는 연습을 하는 데 도움이 됩니다. 아기를 혼자 두지 않습니다. 아기가 졸린 듯하면 안전하게 잘 수 있는 곳(이불, 베개, 범퍼 패드, 장난감 등이 없는 딱딱한 매트리스)에 등을 대고 눕힙니다
- 아기에게 모유 또는 분유만 먹입니다. 아기는 생후 약 6개월까지는 다른 음식이나 물, 음료를 먹거나 마실 준비가 되어 있지 않습니다.
- 아기가 배고플 때 보내는 신호를 파악합니다. 손을 입으로 가져가거나 가슴/젖병 쪽으로 머리를 돌리거나 입술을 부딪치거나 빠는 등의 배고픈 표시를 살핍니다.
- 입을 다물거나 가슴/젖병 쪽에서 멀리 머리를 돌리는 등의 배부른 표시를 살핍니다. 아기가 배가 고프지 않다면 수유를 멈추어도 괜찮습니다.
- 아기를 흔들거나 다른 사람에게 이런 행위를 절대 허락하지 않습니다! 아기의 뇌가 손상되거나 심하면 사망할 수도 있습니다. 아기가 울어 화가 난다면 아기를 안전한 곳에 두고 멀리 떨어집니다. 5~10분마다 아기를 확인합니다. 영아의 울음은 종종 생후 몇 달 동안 심해지지만 점차 나아집니다!
- 수면 및 수유 루틴을 만듭니다. 이렇게 하면 아기가 다음 일을 학습하는 데 도움이 됩니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기가 4개월이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아기 이름 _____ 아기 나이 _____ 오늘 날짜 _____

발달 지표는 중요합니다! 아기가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 4개월 아기의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아기의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아기의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 4개월 아기들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 엄마의 관심을 끌기 위해 미소를 짓습니다.
- ☐ 아기를 웃기려고 하면 싱긋 웃습니다(아직 깔깔대고 웃지 못함).
- ☐ 엄마의 관심을 끌거나 유지하기 위해 엄마를 바라보거나 움직이거나 소리를 냅니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ "우", "아"와 같은 소리를 냅니다(옹알이).
- ☐ 말을 걸면 소리를 냅니다.
- ☐ 목소리가 들리는 쪽으로 고개를 돌립니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 배고플 때 가슴이나 젖병이 보이면 입을 벌립니다.
- ☐ 자기 손을 관심 있게 쳐다봅니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 안고 있을 때 기대지 않고 머리를 들고 있습니다.
- ☐ 장난감을 손에 쥐여주면 잡고 있습니다.
- ☐ 팔을 이용해 장난감을 흔듭니다.
- ☐ 손을 입으로 가져갑니다.
- ☐ 엎드려 있을 때 팔꿈치/팔뚝으로 몸을 밀어 올립니다.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아기가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아기는 무엇을 하는 것을 좋아합니까?
- 우려되는 아기 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아기가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아기에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아기가 조산아였습니까?

아기를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아기가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아기를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI**에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아기를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아기의 첫 선생님으로서 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아기의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아기의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아기에게 긍정적으로 반응합니다. 아기가 소리를 낼 때 과하게 행동하고 웃고 말을 걸어줍니다. 이렇게 함으로써 아기에게 "대화"를 주고받는 것을 가르칩니다.
- 아기가 안전하게 장난감을 잡고 발로 차고 주변에 무엇이 있는지 탐색할 수 있는 기회를 제공합니다. 예를 들어 담요 위에 안전한 장난감과 함께 아기를 둡니다.
- 아이가 안전한 물건을 입으로 탐색할 수 있게 합니다. 아기들은 이렇게 배웁니다. 예를 들어 아기가 날카롭거나 뜨겁거나 삼킬 만큼 작지 않은 물건을 보고 듣고 느끼도록 합니다.
- 아기와 대화하고 책을 읽어주고 노래를 불러 줍니다. 이렇게 하면 아기가 나중에 단어를 말하는 법을 배우고 이해하는 데 도움이 됩니다.
- 화면 앞에 있는 시간(TV, 휴대폰, 태블릿)은 사랑하는 사람들과의 영상 통화로 제한합니다. 2세 미만의 아이가 영상을 시청하는 것은 권장하지 않습니다. 아기들은 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다.
- 아기에게 모유 또는 분유만 먹입니다. 아기는 생후 약 6개월까지는 다른 음식이나 물, 음료를 먹거나 마실 준비가 되어 있지 않습니다.
- 아기가 연령에 맞는 다채로운 그림이 그려진 딸랑이나 천으로 된 책과 같이 잡기 쉬운 안전한 장난감을 가지고 놀도록 합니다.
- 아기가 온종일 움직이면서 사람 및 사물과 상호 작용할 수 있도록 합니다. 아기를 너무 오랫동안 그네나 유모차, 바운스에 두지 않습니다.
- 일관된 수면 및 수유 루틴을 정합니다.
- 아기를 똑바로 눕히고 밝은 색상의 장난감을 보여줍니다. 장난감을 상하좌우로 천천히 움직이면서 아이가 장난감이 움직이는 대로 쳐다보는지 확인합니다.
- 아기가 몇 분 동안 "운동"(몸을 움직임)할 수 있도록 도와주면서 아기에게 노래를 불러주고 말을 걸어줍니다. 아기의 팔과 다리를 부드럽게 구부리고 위아래로 움직입니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기가 6개월이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아기 이름 _____ 아기 나이 _____ 오늘 날짜 _____

발달 지표는 중요합니다! 아기가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 6개월 아기의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아기의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아기의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 6개월 아기들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 친숙한 사람들을 알아봅니다.
- ☐ 거울로 자신을 보는 것을 좋아합니다.
- ☐ 소리 내어 웃습니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 엄마의 말에 응답하여 소리를 냅니다.
- ☐ 혀를 내밀어 소리를 냅니다(혀를 내밀고 붐).
- ☐ 소리를 지릅니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 탐색하기 위해 물건을 입으로 가져갑니다.
- ☐ 원하는 장난감을 잡으려고 손을 뻗습니다.
- ☐ 더 먹고 싶지 않으면 입을 다뭅니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 몸을 뒤집습니다.
- ☐ 엎드려 있을 때 팔을 곧게 뻗어 몸을 일으킵니다.
- ☐ 앉아 있을 때 손으로 몸을 지탱합니다.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아기가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아기는 무엇을 하는 것을 좋아합니까?
- 우려되는 아기 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아기가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아기에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아기가 조산아였습니까?

아기를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아기가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요. 엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아기를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI**에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아기를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기의 학습과 성장을 도와주세요

Help Me Grow LA

엄마는 아기의 첫 선생님으로서 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아기의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아기의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아기와 "따라 하기" 놀이를 합니다. 아기가 웃으면 따라 웃습니다. 아기가 소리를 내면 그 소리를 따라 합니다. 이렇게 하면 아기가 사회성을 배우는 데 도움이 됩니다.
- 매일 잡지나 책의 다채로운 사진을 보면서 아기에게 "읽어" 주고 이것에 대해 이야기해 줍니다. 아기가 옹알이하면서 같이 "읽으면" 여기에 반응해 줍니다. 예를 들어 아기가 소리를 내면 "맞아, 개야!"라고 말합니다.
- 아기에게 새로운 것을 가리키면서 이름을 말해줍니다. 예를 들어 산책하다가 자동차, 나무, 동물을 가리킵니다.
- 아기에게 노래를 불러주고 음악을 연주합니다. 이렇게 하면 아기의 뇌 발달에 도움이 됩니다.
- 화면 앞에 있는 시간(TV, 휴대폰, 태블릿)은 사랑하는 사람들과의 영상 통화로 제한합니다. 2세 미만의 아이가 영상을 시청하는 것은 권장하지 않습니다. 아기들은 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다.
- 아기가 무언가를 쳐다보면 그것을 가리키면서 이에 대해 이야기합니다.
- 아기를 엎드려 눕히거나 똑바로 눕히고 장난감을 손이 닿지 않는 곳에 둡니다. 아기가 뒹굴어서 장난감을 잡을 수 있도록 격려합니다.
- 아기의 기분을 파악합니다. 아기가 기분이 좋으면 하던 일을 계속합니다. 아기가 기분이 안 좋으면 쉬면서 아기를 달랩니다.
- 고형식을 먹는 시기와 질식 위험이 있는 음식에 대해 아기의 의사와 이야기합니다. 모유나 분유는 여전히 아기의 가장 중요한 "음식" 공급원입니다.
- 아기가 배고프거나 배부른 때를 파악합니다. 음식을 가리키거나 숟가락을 향해 입을 벌리거나 음식을 보고 흥분하는 것은 아기가 배가 고프다는 뜻입니다. 음식을 밀어내거나 입을 다물거나 음식에서 고개를 돌리는 등의 행동은 아기가 충분히 먹었다는 신호입니다.
- 아기가 진정하는 방법을 배우도록 돕습니다. 부드럽게 이야기하거나 아기를 잡거나 흔들거나 노래를 불러주거나 아기가 손가락이나 젖꼭지를 빨도록 합니다. 아기를 잡거나 흔드는 동안 좋아하는 장난감이나 봉제 동물 인형을 줄 수 있습니다.
- 아기가 앉아 있는 동안 받쳐 줍니다. 아기가 균형 잡는 법을 배우는 동안 주위를 둘러보도록 하고 볼 수 있는 장난감을 줍니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

Help Me Grow LA 사이의 콜라보레이션인가 first 5 la Giving kids the best start County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH 5/22

아기가 9개월이 되었어요*

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아기 이름 _____ **아기 나이** _____ **오늘 날짜** _____

발달 지표는 중요합니다! 아기가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 9개월 아기의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아기의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아기의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 9개월 아기들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 부끄러워하거나 엄마에게서 떨어지지 않거나 낯선 사람을 두려워합니다.
- ☐ 행복, 슬픔, 화, 놀라움 등의 몇 가지 표정을 나타냅니다.
- ☐ 이름을 부르면 쳐다봅니다.
- ☐ 엄마가 자리를 뜨면 반응합니다(쳐다보거나 잡으려고 하거나 움).
- ☐ 까꿍놀이를 하면 웃거나 깔깔 소리를 냅니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ "마마마마", "바바바바"와 같은 다른 소리를 냅니다.
- ☐ 자신을 들어올리도록 팔을 위로 듭니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 눈에 보이지 않는 물건을 찾습니다 (자신의 숟가락이나 장난감).
- ☐ 두 가지 물건을 부딪칩니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 혼자서 앉아 있을 수 있습니다.
- ☐ 한 손에서 다른 손으로 물건을 옮깁니다.
- ☐ 손가락으로 음식을 자신 쪽으로 "모읍니다".
- ☐ 기대는 것 없이 앉아 있습니다.

* **발달 검사 시기입니다!** 생후 9개월이 되면 미국 소아과 학회(American Academy of Pediatrics)에서 모든 아기들에게 권장하는 일반 발달 검사를 받아야 합니다. 아기 발달 검사에 대해 의사에게 문의하세요.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아기가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아기는 무엇을 하는 것을 좋아합니까?
- 우려되는 아기 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아기가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아기에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아기가 조산아였습니까?

아기를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아기가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아기를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI**에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아기를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아기의 첫 선생님으로서 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아기의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아기의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아기의 소리를 따라 하고 이러한 소리를 이용해 간단한 단어를 말합니다. 예를 들어 아기가 "츠츠츠"라고 말한다면 "츠츠츠"를 따라 하고 "책"이라고 말합니다.
- 아기에게서 조금 떨어진 바닥이나 매트 위에 장난감을 놓고 아기가 기거나 굴러서 잡을 수 있도록 격려합니다. 아기가 장난감을 잡으면 칭찬해 줍니다.
- 아기에게 "안녕"이라고 손을 흔들거나 "아니요"라며 머리를 흔드는 것을 가르칩니다. 예를 들어 자리를 뜰 때 손을 흔들면서 "안녕"이라고 말합니다. 아기가 단어를 사용하기 전에 원하는 것을 표현할 수 있도록 간단한 유아 수화를 가르칠 수도 있습니다.
- 까꿍놀이와 같은 놀이를 합니다. 천으로 엄마의 머리를 가리고 아기가 천을 벗겨내는지 확인할 수 있습니다.
- 통에서 블록을 꺼내고 다시 함께 넣으면서 놀아줍니다.
- 내 차례, 네 차례와 같은 놀이를 합니다. 장난감을 주고받으면서 이런 놀이를 해 봅니다.
- 아기에게 책을 "읽어줍니다". 그림에 관해 이야기하는 것도 포함됩니다. 예를 들어 책이나 잡지를 보면서 그림을 가리키면서 이름을 말합니다.
- 화면 앞에 있는 시간(TV, 휴대폰, 태블릿)은 사랑하는 사람들과의 영상 통화로 제한합니다. 2세 미만의 아이가 영상을 시청하는 것은 권장하지 않습니다. 아기들은 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다.
- 질식 위험과 아기에게 먹일 안전한 음식에 대해 알아봅니다. 아기가 손가락으로 음식을 집어 먹고 소량의 물이 담긴 컵을 사용하도록 연습시킵니다. 아기 옆에 앉아 함께 식사를 즐깁니다. 뱉어내는 것을 예상하세요. 배우는 것은 지저분하기 마련이지만 재미있습니다!
- 엄마가 원하는 행동을 부탁합니다. 예를 들어 "서지 마"라고 말하는 대신 "앉아 있을 시간"이라고 말합니다.
- 아기가 다양한 맛과 질감의 음식에 익숙해지도록 돕습니다. 음식은 부드럽거나 으깨거나 잘게 다질 수 있습니다. 아기가 처음 먹을 때는 모든 음식을 좋아하지 않을 수 있습니다. 계속해서 음식을 먹어볼 기회를 줍니다.
- 아기가 울더라도 엄마가 나간다는 것을 아기가 알 수 있도록 몰래 도망가는 대신 빠르고 즐겁게 인사합니다. 아기는 스스로 진정하는 법을 배우고 다음 상황을 예측할 수 있습니다. "엄마 왔다!"라고 말해 엄마가 돌아온 것을 아기에게 알립니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기가 12개월이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아기 이름 _____ **아기 나이** _____ **오늘 날짜** _____

발달 지표는 중요합니다! 아기가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 12개월 아기의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아기의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아기의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 12개월 아기들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 짝짜꿍과 같은 놀이를 합니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ "안녕"하며 손을 흔듭니다.
- ☐ "엄마" 또는 "아빠" 또는 다른 특별한 이름으로 엄마 아빠를 부릅니다.
- ☐ "안 돼"라는 말을 이해합니다(엄마가 "안 돼"라고 하면 잠시 멈추거나 중단함).

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 컵에 블록을 넣는 것과 같이 통에 무언가를 넣습니다.
- ☐ 담요 아래 장난감과 같이 엄마가 숨긴 물건을 찾습니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 일어섭니다.
- ☐ 가구를 잡고 걷습니다.
- ☐ 엄마가 잡고 있으면 뚜껑 없는 컵으로 마십니다.
- ☐ 엄지와 집게손가락으로 작은 음식 등을 집습니다.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아기가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아기는 무엇을 하는 것을 좋아합니까?
- 우려되는 아기 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아기가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아기에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아기가 조산아였습니까?

아기를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아기가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아기를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI** 에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아기를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아기의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아기의 첫 선생님으로서 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아기의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아기의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아기에게 "원하는 행동"을 가르칩니다. 해야 할 일을 보여주고 아기가 그 일을 하면 긍정적인 단어를 사용하거나 껴안고 뽀뽀해 줍니다. 예를 들어 아기가 애완동물의 꼬리를 잡아당기면 부드럽게 쓰다듬는 법을 가르쳐주고 아기가 따라 하면 껴안아 줍니다.
- 엄마가 하는 행동에 대해 아기에게 말해 주거나 노래를 불러 줍니다. 예를 들어 "엄마는 손 씻고 있어"라고 말하거나 "우리는 이렇게 손을 씻어요" 노래를 불러줍니다.
- 아기가 하려는 말을 늘려서 해줍니다. 아기가 "트"라고 말하면 "맞아, 트럭"이라고 말해주거나 아기가 "트럭"이라고 말하면 "맞아, 파란색 큰 트럭이야"라고 말합니다.
- 엄마가 원하지 않는 일에 아기가 빠져들려고 하면 아기에게 장난감을 주거나 아기를 옮겨 빠르게 관심을 돌립니다. 위험한 행동에만 사용하도록 "안 돼"라는 말은 아껴두세요. "안 돼"라고 말할 때는 단호하게 말합니다. 엉덩이를 때리거나 고함을 치거나 길게 설명하지 않습니다.
- 아기가 안전한 장소를 탐색하도록 합니다. 아기에게 안전한 집이 되도록 합니다. 예를 들어 날카롭거나 깨지기 쉬운 물건은 손이 닿지 않는 곳으로 옮깁니다. 의약품, 화학 약품, 청소 제품은 안전한 곳에 넣어 둡니다. 모든 전화기에 독극물 상담 서비스 전화번호(800-222-1222)를 저장합니다.
- 아기가 가리키면 단어로 대답합니다. 아기들은 무언가 요청하기 위해 가리킵니다. 예를 들어 "컵 줄까? 여기 컵 있어. 네 컵이야."라고 말합니다. 아기가 "컵"이라고 말하려고 하면 칭찬해 주세요.
- 트럭, 버스, 동물 등, 눈에 보이는 흥미로운 것을 가리킵니다. 다른 사람이 가리키면서 "보여주는" 것에 아기가 주의를 기울이도록 도와줍니다.
- 화면 앞에 있는 시간(TV, 휴대폰, 태블릿)은 사랑하는 사람들과의 영상 통화로 제한합니다. 2세 미만의 아이가 영상을 시청하는 것은 권장하지 않습니다. 아기들은 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다.
- 아기에게 물이나 모유, 흰 우유를 줍니다. 주스를 줄 필요는 없지만, 만약 준다면 100% 과일 주스를 하루에 4온스 이하로 줍니다. 과일 음료수, 탄산음료, 스포츠 드링크, 가미 우유와 같은 다른 가당 음료를 주지 않습니다.
- 아기가 다양한 맛과 질감의 음식에 익숙해지도록 돕습니다. 음식은 부드럽거나 으깨거나 잘게 다질 수 있습니다. 아기가 처음 먹을 때는 모든 음식을 좋아하지 않을 수 있습니다. 계속해서 음식을 먹어볼 기회를 줍니다.
- 아기가 새로운 돌보는 사람을 알아갈 시간을 줍니다. 아기가 편안함을 느끼도록 좋아하는 장난감이나 봉제 동물 인형, 담요를 가져갑니다.
- 아기에게 냄비와 프라이팬 또는 드럼, 심벌즈와 같은 작은 악기를 줍니다. 아기가 소리를 내도록 격려합니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이가 15개월이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아이 이름 _____ **아이 나이** _____ **오늘 날짜** _____

발달 지표는 중요합니다! 아이가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 15개월 아이의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아이의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아이의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 15개월 아이들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 노는 동안 다른 아이들을 따라 합니다. 예를 들어 다른 아이가 통에서 장난감을 꺼내면 따라 꺼냅니다.
- ☐ 좋아하는 물건을 보여줍니다.
- ☐ 신이 나면 손뼉을 칩니다.
- ☐ 봉제 인형이나 다른 장난감을 껴안습니다.
- ☐ 엄마에게 애정을 표현합니다(껴안기, 뽀뽀).

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 공의 "고" 또는 강아지의 "가"와 같이 "엄마" 또는 "아빠" 이외의 한두 단어를 말하려고 합니다.
- ☐ 친숙한 물건의 이름을 말하면 그 물건을 쳐다봅니다.
- ☐ 몸짓과 단어를 모두 이용한 지시에 따릅니다. 예를 들어 엄마가 손을 뻗으며 "장난감 주세요"라고 말하면 장난감을 줍니다.
- ☐ 무언가 요청하거나 도움을 얻기 위해 가리킵니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 전화기, 컵, 책 등의 물건을 올바르게 사용하려고 합니다.
- ☐ 블록과 같은 작은 물건을 두 개 이상 쌓습니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 혼자서 몇 걸음 걷습니다.
- ☐ 손가락으로 스스로 음식을 먹습니다.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 일은 무엇입니까?
- 우려되는 아이 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아이가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아이에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아이가 조산아였습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아이가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아이를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI**에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아이를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아기의 첫 선생님으로서 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아기의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아기의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아이가 말하는 법을 배우도록 돕습니다. 아이가 초기에 말하는 단어들은 완전하지 않습니다. 아이의 말을 반복하고 덧붙여 주세요. 아이가 공을 "고"라고 말할 수 있는데, 엄마가 "공, 그래, 저건 공이야"라고 말할 수 있습니다.
- 아이가 물건을 가리키면 물건의 이름을 말해주고 물건을 건네주기 전에 아이가 어떤 소리를 내는지 몇 초간 기다립니다. 아이가 소리를 내지 않으면 물건 이름을 반복합니다. "맞아! 컵."
- 아이가 일상 활동을 돕는 방법을 찾습니다. 아이가 밖에 나갈 때 신발을 신거나 공원에 갈 때 가방에 과자를 넣거나 빨래 바구니에 양말을 넣도록 합니다.
- 일관된 수면 및 식사 루틴을 만듭니다. 아이를 위해 차분하고 조용한 취침 환경을 조성합니다. 잠옷을 입히고 이를 닦고 1~2권의 책을 읽어 줍니다. 1~2세 아이들은 하루 11~14시간을 자야 합니다(낮잠 포함). 일정한 수면 시간이 도움이 됩니다!
- 아이에게 모자와 같은 여러 물건을 보여줍니다. "모자로 뭘 하지?"라고 묻고 "머리에 쓰는 거야."라고 말해 줍니다. 모자를 머리에 쓴 다음 아이에게 주어 따라 하는지 봅니다. 책, 컵 등의 다른 물건으로도 해봅니다.
- "버스송" 등의 노래를 몸짓과 함께 불러줍니다. 아이가 몇 가지 행동을 따라 하려고 하는지 봅니다.
- 엄마가 생각하는 아이의 감정(예: 슬픔, 화남, 불만스러움, 행복함)을 말해줍니다. 단어, 표정, 목소리로 아이의 감정을 표현합니다. 예를 들어 "밖에 나가지 못해서 불만이구나. 그래도 때리면 안 돼. 실내 놀이를 찾아보자."라고 말합니다.
- 떼를 쓰는 것을 예상합니다. 이 나이에는 흔한 현상이며 아이가 피곤하거나 배고프면 더욱 그렇습니다. 아이가 커가면서 떼를 쓰는 시간과 횟수가 줄어듭니다. 주의를 딴 곳으로 돌릴 수 있지만, 아무것도 하지 않고 떼를 쓰도록 내버려 두는 것도 괜찮습니다. 아이가 진정하고 다음으로 넘어갈 시간을 주세요.
- 아이에게 "원하는 행동"을 가르칩니다. 해야 할 일을 보여주고 아이가 그 일을 하면 긍정적인 단어를 사용하거나 껴안고 뽀뽀해 줍니다. 예를 들어 아이가 애완동물의 꼬리를 잡아당기면 부드럽게 쓰다듬는 법을 가르쳐줍니다. 아이가 따라 하면 껴안아 줍니다.
- 화면 앞에 있는 시간(TV, 휴대폰, 태블릿)은 사랑하는 사람들과의 영상 통화로 제한합니다. 2세 미만의 아이가 영상을 시청하는 것은 권장하지 않습니다. 아이는 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다.
- 아이가 블록을 가지고 놀도록 권장합니다. 엄마가 블록을 쌓고 아이가 무너뜨릴 수 있습니다.
- 아이가 뚜껑 없는 컵을 사용해 마시도록 하고 숟가락으로 먹는 연습을 합니다. 먹고 마시는 법을 배우는 것은 지저분하지만 재미있습니다!

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이가 18개월이 되었어요*

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아이 이름 _____ **아이 나이** _____ **오늘 날짜** _____

발달 지표는 중요합니다! 아이가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 18개월 아이의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아이의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아이의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 18개월 아이들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 엄마에게서 멀리 움직이지만 엄마가 가까이 있는지 확인합니다.
- ☐ 관심 있는 것을 손가락으로 가리킵니다.
- ☐ 엄마가 씻어주도록 손을 내밉니다.
- ☐ 엄마와 함께 책의 몇 페이지를 쳐다봅니다.
- ☐ 팔을 소매에 넣거나 다리를 들어 올리는 등의 옷을 입는 데 협조합니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ "엄마" 또는 "아빠" 이외의 세 단어 이상을 말하려고 합니다.
- ☐ 아무런 몸짓 없이 한 가지 지시를 따릅니다. 예를 들어 "주세요"라고 하면 장난감을 줍니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 바닥 청소와 같이 엄마가 하는 집안일을 따라 합니다.
- ☐ 장난감 자동차를 미는 등의 간단한 방법으로 장난감을 가지고 놉니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 다른 사람이나 사물을 잡지 않고 걷습니다.
- ☐ 낙서를 합니다.
- ☐ 뚜껑 없는 컵으로 마시며 가끔 쏟을 수 있습니다.
- ☐ 손가락으로 혼자서 먹습니다.
- ☐ 숟가락을 사용하려고 합니다.
- ☐ 도움 없이 소파나 의자에 올라가고 내려옵니다.

* **발달 검사 시기입니다!** 생후 18개월이 되면 미국 소아과 학회(American Academy of Pediatrics)에서 모든 아기들에게 권장하는 일반 발달 검사 및 자폐증 검사를 받아야 합니다. 아이 발달 검사에 대해 의사에게 문의하세요.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 일은 무엇입니까?
- 우려되는 아이 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아이가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아이에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아이가 조산아였습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아이가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아이를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI**에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아이를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아이의 첫 선생님으로서 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아이의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아이의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 엄마가 보고 싶은 행동("원하는 행동")을 긍정적인 단어를 사용하여 좀 더 강조합니다. 예를 들어 "장난감을 얼마나 잘 정리했는지 좀 봐"라고 말합니다. 보고 싶지 않은 행동에는 주의를 덜 기울입니다.
- "역할극" 놀이를 권장합니다. 아이가 봉제 동물 인형에게 먹이를 주는 척을 할 수 있도록 아이에게 숟가락을 줍니다. 엄마와 번갈아 가면서 합니다.
- 아이가 다른 사람의 감정과 긍정적으로 대응하는 방식을 배우도록 돕습니다. 예를 들어 아이가 슬퍼하는 다른 아이를 쳐다보면 "친구가 슬퍼 보인다. 곰인형을 줘 보자."라고 말합니다.
- 간단한 질문을 하여 아이가 자신의 주변에 있는 것을 생각하도록 돕습니다. 예를 들어 "저건 뭐야?"라고 묻습니다.
- 아이가 뚜껑 없는 컵을 사용해 마시도록 하고 숟가락으로 먹는 연습을 합니다. 먹고 마시는 법을 배우는 것은 지저분하지만 재미있습니다!
- 간단한 선택권을 줍니다. 아이가 두 가지 중에 고르도록 합니다. 예를 들어 옷을 입을 때 빨간색 셔츠를 입고 싶은지 파란색 셔츠를 입고 싶은지 묻습니다.
- 일관된 수면 및 식사 루틴을 만듭니다. 예를 들어 아이가 식사 및 간식을 먹을 때 아이와 함께 식탁에 앉습니다. 이것은 가족을 위한 식사 루틴을 정하는 데 도움이 됩니다.
- 화면 앞에 있는 시간(TV, 휴대폰, 태블릿)은 사랑하는 사람들과의 영상 통화로 제한합니다. 2세 미만의 아이가 영상을 시청하는 것은 권장하지 않습니다. 아이는 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다. 아이의 말과 행동에 반응할 수 있도록 아이와 함께 있을 때 엄마의 전자기기 사용 시간을 제한합니다.
- 아이가 배변 훈련을 할 준비가 되었는지 아이의 의사나 교사에게 묻습니다. 대부분의 아이는 2~3세가 될 때까지 배변 훈련을 잘하지 못합니다. 아이가 준비되지 않은 경우 스트레스와 역행을 야기하여 훈련이 더 오래 걸릴 수 있습니다.
- 떼를 쓰는 것을 예상합니다. 이 나이에는 일반적인 일이며 아이가 커가면서 그 시간과 횟수가 줄어듭니다. 주의를 딴 곳으로 돌릴 수 있지만 떼쓰는 것을 무시하는 것도 괜찮습니다. 아이가 진정하고 다음으로 넘어갈 시간을 주세요.
- 가능하면 아이와 마주 보고 눈높이를 맞추어 대화합니다. 아이가 엄마의 말만이 아닌 눈과 얼굴을 통해 말하는 내용을 "보는" 데 도움이 됩니다.
- 신체 부위를 가리키면서 이름을 가르치기 시작합니다. 예를 들어 아이의 코와 엄마의 코를 가리키면서 "이건 니 코, 이건 엄마 코"와 같이 말합니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이가 2 살이 되었어요*

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아이 이름 _____ **아이 나이** _____ **오늘 날짜** _____

발달 지표는 중요합니다! 아이가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 2살 아이의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아이의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드 (Well-child) 진료 방문 때마다 아이의 의사와 상담하세요.

대부분 2살 아이들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 다른 사람이 다치거나 화가 났을 때 알아차립니다. 예를 들어 누군가 울고 있으면 잠시 멈추거나 슬픈 표정을 짓습니다.
- ☐ 새로운 상황에서 엄마의 반응을 살피기 위해 얼굴을 쳐다봅니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 엄마가 "곰 어디 있어?"와 같은 질문을 하면 책에서 해당하는 것을 가리킵니다.
- ☐ "우유 더 줘"와 같이 최소 두 단어 이상을 함께 말합니다.
- ☐ 엄마가 물어보면 최소 두 군데 신체 부위를 가리킵니다.
- ☐ 손 흔들기, 손가락으로 가리키기보다 더 많은 몸짓을 사용합니다(키스 날리기, 고개 끄덕이기 등).

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 다른 손을 사용하면서 한 손으로 무언가를 잡습니다. 예를 들어 용기를 잡고 뚜껑을 엽니다.
- ☐ 장난감의 스위치, 손잡이, 버튼을 사용하려고 합니다.
- ☐ 장난감 쟁반 위에 장난감 음식을 놓기 등 두 개 이상의 장난감을 동시에 가지고 놉니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 공을 찹니다.
- ☐ 달립니다.
- ☐ 도움을 받거나 받지 않고 몇 개 계단을 걸어 올라갑니다 (기어 올라가는 것 아님).
- ☐ 숟가락을 사용해 먹습니다.

* **발달 검사 시기입니다!** 2살이 되면 미국 소아과 학회(American Academy of Pediatrics)에서 모든 아기들에게 권장하는 자폐증 검사를 받아야 합니다. 아이 발달 검사에 대해 의사에게 문의하세요.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 일은 무엇입니까?
- 우려되는 아이 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아이가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아이에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아이가 조산아였습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아이가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아이를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI** 에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아이를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아이의 첫 선생님으로서 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아이의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아이의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아이가 아직 분명하게 말하지 못하더라도 단어의 소리 나는 법을 학습하도록 돕습니다. 예를 들어 아이가 "나나 더"라고 말하면 "바나나 더 먹고 싶구나"라고 말합니다.
- 아이가 노는 동안 아이를 자세히 관찰합니다. 이 또래의 아이들은 서로 옆에서 놀지만 나누고 문제를 해결하는 법을 알지 못합니다. 아이가 나누고 차례를 기다리고 가능하면 말로 하도록 도와줌으로써 갈등을 해결하는 방법을 보여줍니다.
- 아이가 플라스틱 컵이나 냅킨과 같은 것을 식탁으로 나르도록 함으로써 식사 준비를 돕도록 합니다. 도와준 것에 대해 아이에게 고마움을 표시합니다.
- 아이가 공을 차고 굴리고 던지도록 합니다.
- 아이에게 작동법과 문제 해결법을 가르치는 장난감을 줍니다. 예를 들어 단추를 누르면 어떤 일이 벌어지는 장난감을 줍니다.
- 아이가 신발, 모자, 셔츠 등을 차려입고 놀도록 합니다. 역할 놀이를 시작하는 데 도움이 됩니다.
- 아이가 매 식사에 원하는 양만큼 많이 또는 적게 먹도록 허용합니다. 영유아가 매일 같은 양이나 같은 종류의 음식을 먹는 것은 아닙니다. 엄마가 할 일은 아이에게 건강한 음식을 제공하는 것이며 그것을 얼마나 먹어야 하는지 결정하는 것은 아이의 몫입니다.
- 일관된 수면 및 식사 루틴을 만듭니다. 아이를 위해 차분하고 조용한 취침 환경을 조성합니다. 잠옷을 입히고 이를 닦고 1~2권의 책을 읽어 줍니다. 이 또래 아이들은 하루 11~14시간을 자야 합니다(낮잠 포함). 일정한 수면 시간이 도움이 됩니다!
- 아이가 배변 훈련을 시작할 준비가 되었는지 아이의 의사나 교사에게 묻습니다. 대부분의 아이는 2~3세가 될 때까지 배변 훈련을 할 수 없습니다. 너무 일찍 시작하면 스트레스와 역행을 야기하여 훈련 시간이 더 오래 걸릴 수 있습니다.
- 아이가 잘 도와주면 긍정적인 말을 사용합니다. 아이가 장난감을 정리하거나 빨래를 바구니에 넣는 등의 간단한 집안일을 돕도록 합니다.
- "준비, 출발" 놀이를 하며 아이와 밖에서 놀아줍니다. 예를 들어 아이의 그네를 뒤로 당깁니다. "준비"라고 말한 다음 기다렸다가 그네를 밀면서 "출발"이라고 말합니다.
- 아이가 엄마와 함께 간단한 미술 작품을 만들도록 합니다. 아이에게 크레파스를 주거나 종이에 핑거페인트를 두고 아이가 바르고 점을 찍으면서 탐색하도록 합니다. 아이가 볼 수 있도록 벽이나 냉장고에 걸어둡니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이가 30개월이 되었어요*

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아이 이름 _____ **아이 나이** _____ **오늘 날짜** _____

발달 지표는 중요합니다! 아이가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 생후 30개월 아이의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아이의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아이의 의사와 상담하세요.

대부분 생후 30개월 아이들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 다른 아이들 옆에서 놀고 가끔 함께 놀기도 합니다.
- ☐ "나 봐봐!"라고 말하면서 자신이 할 수 있는 일을 보여줍니다.
- ☐ 엄마가 말하면 간단한 루틴을 따릅니다. 예를 들어 엄마가 "정리할 시간"이라고 말하면 장난감 정리를 돕습니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 50단어 정도를 말합니다.
- ☐ 한 개의 동사와 함께 두 개 이상의 단어를 말합니다(예: "개가 뛰어").
- ☐ 엄마가 책에 있는 것을 가리키면서 "이게 뭐야?"라고 물으면 이름을 말합니다.
- ☐ "나는", "나를", "우리는"과 같은 단어를 말합니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 물건을 사용해 역할 놀이를 합니다. 예를 들어 음식인 것처럼 블록을 인형에게 먹입니다.
- ☐ 간단한 문제 해결 기술을 보여줍니다. 예를 들어 작은 의자 위에 서서 무언가를 잡습니다.
- ☐ "장난감 내려놓고 문 닫아"와 같은 2단계 지시를 따릅니다.
- ☐ 최소 한 개의 색깔을 알고 있음을 표현합니다. 예를 들어 엄마가 "어떤 색이 빨간색이야?"하고 물으면 빨간색 크레파스를 가리킵니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 문 손잡이를 돌리거나 뚜껑을 돌려서 여는 등 손으로 무언가를 돌립니다.
- ☐ 헐렁한 바지나 지퍼가 열린 재킷 등의 옷을 혼자서 벗습니다.
- ☐ 두발로 땅에서 점프합니다.
- ☐ 책을 읽어줄 때 한 번에 한 장씩 책장을 넘깁니다.

* **발달 검사 시기입니다!** 생후 30개월이 되면 미국 소아과 학회(American Academy of Pediatrics)에서 모든 아기들에게 권장하는 일반 발달 검사를 받아야 합니다. 아이 발달 검사에 대해 의사에게 문의하세요.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 일은 무엇입니까?
- 우려되는 아이 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아이가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아이에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아이가 조산아였습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아이가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아이를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 주 또는 국내 조기 개입 프로그램에 전화하여 아기가 도움을 받을 수 있는 서비스가 있는지 알아봅니다. **cdc.gov/FindEI**에서 자세한 내용과 번호를 확인합니다.

아이를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아이의 첫 선생님으로서 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아이의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아이의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아이가 자신의 관심사에 따라 새로운 것을 시도하고 새로운 방식으로 사물을 사용할 수 있는 "자유 놀이"를 장려합니다.
- 엄마가 보고 싶지 않은 행동보다 보고 싶은 행동("원하는 행동")을 긍정적인 단어를 사용하여 좀 더 강조합니다. 예를 들어 "조던에게 그렇게 장난감을 주다니 착하네"라고 말합니다.
- 아이가 간편하고 건강한 음식을 선택하도록 합니다. 아이가 간식으로 먹을 것이나 입을 옷을 선택하도록 합니다. 선택지를 2개나 3개로 제한합니다.
- 아이에게 책 내용에 관한 간단한 질문을 합니다. "누가?", "무엇을?", "어디서?"와 같은 질문을 합니다.
- 아이가 다른 아이들과 노는 방법을 학습하도록 돕습니다. 아이가 나누고 차례를 기다리고 "말"을 사용하도록 도와주어 그 방법을 보여줍니다.
- 아이가 종이에 크레파스, 쟁반에 면도용 크림, 도보에 분필 등으로 "그리도록" 합니다. 엄마가 직선을 그리고 아이가 따라 하는지 봅니다. 아이가 선을 잘 그리면 원을 그리는 방법을 보여줍니다.
- 공원이나 도서관에서 아이가 다른 아이들과 놀도록 합니다. 지역 놀이 단체 및 미취학 프로그램에 대해 문의합니다. 다른 아이들과 놀면 나누는 것과 우정의 가치를 배울 수 있습니다.
- 가능하면 가족이 식사를 함께합니다. 모두에게 같은 음식을 나눠줍니다. 함께 즐겁게 식사하고 식사 중에 전자기기 사용(TV, 태블릿, 휴대폰 등)을 피합니다.
- 전자기기 사용 시간(TV, 태블릿, 휴대폰 등)은 어른이 함께 아이 프로그램을 시청하는 방식으로 하루 1시간 이하로 제한합니다. 아이는 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다.
- 크다/작다, 빠르다/느리다, /켜다/끄다, 안/밖 등을 비롯하여 아이에게 설명하는 단어를 사용합니다.
- 아이가 모양, 색상 또는 동물 그림이 있는 간단한 퍼즐을 하도록 돕습니다. 아이가 퍼즐을 제자리에 놓을 때 각 조각의 이름을 말합니다.
- 밖에서 아이와 놀아줍니다. 예를 들어 아이를 공원에 데려가 기구에 올라가고 안전한 곳에서 달리도록 합니다.
- 아이가 매 식사에 원하는 양만큼 많이 또는 적게 먹도록 허용합니다. 엄마가 할 일은 아이에게 건강한 음식을 제공하는 것이며 그것을 얼마나 먹고 싶은지 결정하는 것은 아이의 몫입니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이가 세 살이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아이 이름 _____ 아이 나이 _____ 오늘 날짜 _____

발달 지표는 중요합니다! 아이가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 3살 아이의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아이의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아이의 의사와 상담하세요.

대부분 3살 아이들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 엄마가 나가고 10분 안에 진정합니다 (어린이집 데려다주기 등).
- ☐ 다른 아이들을 인지하고 이들과 함께 놉니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 최소 두 번 번갈아 가면서 엄마와 대화합니다.
- ☐ "누가", "무엇을", "어디서", "왜" 질문을 합니다 (예: "엄마/아빠 어디 있어요?").
- ☐ 물어보면 사진이나 책에서 벌어지고 있는 행동을 말합니다 (예: "뛰다", "먹다", "놀다" 등).
- ☐ 물어보면 이름을 말합니다.
- ☐ 대부분 다른 사람이 이해할 수 있게 잘 말합니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 엄마가 방법을 보여주면 동그라미를 그립니다.
- ☐ 엄마가 경고하면 가스레인지와 같은 뜨거운 물건을 만지지 않습니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 큰 비즈나 마카로니 같은 것을 줄에 끼웁니다.
- ☐ 헐렁한 바지나 재킷 등의 옷을 혼자서 입습니다.
- ☐ 포크를 사용합니다.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 일은 무엇입니까?
- 우려되는 아이 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아이가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아이에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아이가 조산아였습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아이가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아이를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 아이가 도움을 받을 수 있는지 알아보기 위해 지역 공립 초등학교의 무료 평가에 대해 문의하세요.

아이를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아이의 첫 선생님으로서 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아이의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아이의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아이가 엄마의 지지를 받으며 자신의 문제를 해결하도록 격려합니다. 아기가 문제를 이해하는 데 도움이 되는 질문을 합니다. 아이가 해결책을 생각하여 시도하고 필요한 경우 다시 시도해보도록 돕습니다.
- 아이의 감정에 대해 이야기하고 아이가 자신의 감정을 설명하는 데 도움이 되는 단어를 제시합니다. 아이에게 화가 날 때는 깊게 숨을 쉬거나 좋아하는 장난감을 껴안거나 조용하고 안전한 곳으로 가도록 가르침으로써 아이가 상한 감정을 관리하도록 돕습니다.
- 아이가 따를 수 있는 몇 가지 간단하고 명확한 규칙을 정합니다(예: 놀이할 때 때리지 않기). 아이가 규칙을 어기면 어떻게 해야 하는지 대신 보여줍니다. 나중에 아이가 규칙을 따르면 아이를 인정하고 칭찬합니다.
- 아이와 함께 책을 읽습니다. "그림에서 어떤 일이 일어났어?" 또는 "다음에 어떤 일이 일어날 것 같아?" 등의 질문을 합니다. 아이가 답하면 더 자세하게 질문합니다.
- 수 세기 놀이를 합니다. 신체 부위, 별, 그 외 매일 사용하거나 보는 것을 셉니다. 이 또래의 아이들은 수와 셈에 대해 배우기 시작합니다.
- 실제 단어를 사용해 아이보다 더 긴 문장으로 말함으로써 아이의 언어 기술 발달을 돕습니다. 예를 들어 "나나 줘"라는 아이의 말을 반복한 다음 "바나나 주세요"라고 말해 주어 좀 더 "어른스러운" 단어를 사용하는 방법을 보여줍니다.
- 아이가 음식 만드는 것을 돕도록 합니다. 과일 및 채소 씻기나 젓기와 같은 간단한 임무를 줍니다.
- 아이에게 2~3단계의 지시를 합니다. 예를 들어 "방에 가서 신발이랑 코트 가지고 와."라고 말합니다.
- 전자기기 사용 시간(TV, 태블릿, 휴대폰 등)은 어른이 함께 아이 프로그램을 시청하는 방식으로 하루 1시간 이하로 제한합니다. 아이의 침실에 전자기기를 두지 않습니다. 아이는 다른 사람과 대화하고 놀고 상호 작용하면서 배웁니다.
- 아이에게 "거미가 줄을 타고" 또는 "반짝반짝 작은 별" 등의 간단한 노래와 라임을 가르칩니다.
- 아이에게 종이, 크레파스, 색칠공부가 들어 있는 "활동 상자"를 줍니다. 아이와 함께 칠하고 선과 모양을 그립니다.
- 아이가 다른 아이들과 놀도록 격려합니다. 아이가 우정의 가치와 다른 사람과 어울리는 방법을 학습하는 데 도움이 됩니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

Help Me Grow LA 사이의 콜라보레이션인가 first 5 la | County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH 5/22

아이가 4 살이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아이 이름 _____ **아이 나이** _____ **오늘 날짜** _____

발달 지표는 중요합니다! 아이가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 4살 아이의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아이의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드(Well-child) 진료 방문 때마다 아이의 의사와 상담하세요.

대부분 4살 아이들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 놀이하는 동안 다른 사람인 척합니다(선생님, 슈퍼히어로, 강아지 등).
- ☐ 주변에 아무도 없는 경우 아이들과 놀러 가도 되는지 묻습니다(예: "알렉스와 놀아도 돼요?").
- ☐ 다쳤거나 슬픈 다른 사람을 위로합니다(예: 우는 친구 안아주기).
- ☐ 위험한 것을 피합니다(예: 놀이터에서 높은 곳에서 뛰어내리지 않기).
- ☐ "도와주는 것"을 좋아합니다.
- ☐ 장소에 따라 행동이 달라집니다(예배 장소, 도서관, 놀이터 등).

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 4단어 이상의 문장을 말합니다.
- ☐ 노래, 이야기 또는 동요의 몇 단어를 말합니다.
- ☐ 하루 동안 일어난 일에 대해 적어도 한 가지를 이야기합니다 (예: "축구했어").
- ☐ "코트가 뭐야?" 또는 "크레파스는 어디에 써?"와 같은 간단한 질문에 대답합니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 물건의 몇 가지 색깔을 말합니다.
- ☐ 잘 아는 이야기의 다음 내용을 말합니다.
- ☐ 3개 이상의 신체 부위

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 큰 공을 잡습니다.
- ☐ 어른의 감독하에 직접 음식을 나르거나 물을 따릅니다.
- ☐ 단추를 풉니다.
- ☐ 손가락과 엄지 사이로 크레파스나 연필을 잡습니다 (주먹 아님).

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 일은 무엇입니까?
- 우려되는 아이 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아이가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아이에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아이가 조산아였습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아이가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아이를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 아이가 도움을 받을 수 있는지 알아보기 위해 지역 공립 초등학교의 무료 평가에 대해 문의하세요.

아이를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아이의 첫 선생님으로서 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아이의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아이의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아이가 새로운 장소에서 새로운 사람들을 만날 준비를 하도록 돕습니다. 예를 들어 이야기를 읽어주거나 역할 놀이를 하여 아이가 편안함을 느끼도록 할 수 있습니다.
- 아이와 함께 책을 읽습니다. 이야기에서 일어나고 있는 일과 다음에 올 수 있는 일을 물어봅니다.
- 아이가 색, 모양, 크기에 대해 학습하도록 돕습니다. 예를 들어 하루 동안 눈에 보이는 물건의 색, 모양, 크기를 묻습니다.
- 아이가 "자신의 말"을 사용해 질문하고 문제를 해결하도록 격려하되, 방법을 알려줍니다. 아이가 필요한 단어를 모를 수 있습니다. 예를 들어 아이가 누군가에게 무엇을 뺏는 대신 "내 차례를 해도 될까?"라고 말하도록 돕습니다.
- 아이가 다른 사람의 감정과 긍정적으로 대응하는 방식을 배우도록 돕습니다. 예를 들어 아이가 슬퍼하는 다른 아이를 쳐다보면 "친구가 슬퍼 보인다. 곰인형을 줘 보자."라고 말합니다.
- 엄마가 보고 싶은 행동("원하는 행동")을 긍정적인 단어를 사용하여 강조합니다. 예를 들어 "이렇게 착하게 장난감을 같이 쓰고 있구나!"라고 말합니다. 보고 싶지 않은 행동에는 주의를 덜 기울입니다.
- 아이가 하지 않았으면 하는 행동("원하지 않는 행동")을 하면 안 되는 이유를 간단하게 이야기합니다. 아이가 대신 할 수 있는 일을 선택하도록 합니다. 예를 들어 "침대에서 뛰면 안 돼. 밖에 나가서 놀까, 아니면 음악을 틀어놓고 춤을 출까?"라고 물어봅니다.
- 공원이나 도서관에서 아이가 다른 아이들과 놀도록 합니다. 지역 놀이 단체 및 미취학 프로그램에 대해 문의합니다. 다른 아이들과 놀면 아이가 나누는 것과 우정의 가치를 배울 수 있습니다.
- 가능하면 아이와 함께 식사합니다. 엄마가 과일, 야채, 통곡물 등의 건강한 음식을 즐기고 우유나 물을 마시는 모습을 보여줍니다.
- 차분하고 조용한 취침 루틴을 만듭니다. 잠자기 전 1~2시간 동안 전자기기 사용(TV, 휴대폰, 태블릿 등)을 피하고 아이 침실에 어떠한 전자기기도 두지 않습니다. 이 또래 아이들은 하루 10~13시간을 자야 합니다(낮잠 포함). 일정한 수면 시간이 도움이 됩니다!
- 변장놀이용 옷, 요리 흉내를 낼 수 있는 냄비와 프라이팬, 쌓을 수 있는 블록 등과 같이 아이의 상상력을 자극하는 장난감이나 물건을 줍니다. 아이가 만든 가짜 음식을 먹는 등 아이의 역할 놀이를 함께합니다.
- 아이의 "왜" 질문에 대답해 줍니다. 답을 모른다면 "모르겠어"라고 말하거나 아이가 책이나 인터넷, 다른 어른에게서 답을 찾도록 돕습니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이가 5 살이 되었어요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

아이 이름 _____ 아이 나이 _____ 오늘 날짜 _____

발달 지표는 중요합니다! 아이가 놀고 배우고 이야기하고 행동하고 움직이는 방식은 발달의 중요한 단서를 제공합니다. 5살 아이의 발달 지표를 확인하세요. 이를 항상 곁에 두고 아이의 발달 지표와 다음에 예상되는 발달 행동에 관해 웰 차일드 (Well-child) 진료 방문 때마다 아이의 의사와 상담하세요.

대부분 5살 아이들의 발달 지표는 다음과 같습니다.

사회/감정적 발달 지표

- ☐ 다른 아이들과 놀이할 때 규칙을 따르거나 차례를 지킵니다.
- ☐ 엄마를 위해 노래하거나 춤을 추거나 연기합니다.
- ☐ 양말 짝 찾기나 먹은 후 식탁 치우기 등과 같은 간단한 집안일을 합니다.

언어/의사소통 발달 지표

- ☐ 들었거나 적어도 두 가지 사건으로 이루어진 이야기를 말합니다. 예를 들어 고양이가 나무에 갇혀서 소방관이 구해주었다는 이야기를 합니다.
- ☐ 엄마가 읽어주거나 들려준 책 또는 이야기에 관한 간단한 질문에 답합니다.
- ☐ 네 번 이상 번갈아 가며 대화를 이어갑니다.
- ☐ 간단한 라임을 사용하거나 인지합니다.

인지적 발달 지표 (학습, 사고, 문제 해결)

- ☐ 10까지 셉니다.
- ☐ 엄마가 가리키면 1~5의 이름을 말합니다.
- ☐ "어제", "내일", "아침", "밤"과 같은 시간 관련 단어를 사용합니다.
- ☐ 활동하면서 5~10분 동안 집중합니다. 예를 들어 이야기 시간이나 미술, 만들기 시간입니다(전자기기 사용 시간은 세지 않음).
- ☐ 자신의 이름에 들어있는 글자를 씁니다.
- ☐ 엄마가 가리키면 몇 개 글자를 말합니다.

움직임/신체 발달 발달 지표

- ☐ 단추를 잠급니다.
- ☐ 한 발로 뜁니다.

의사와 공유해야 할 그 외 중요한 정보

- 엄마와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 일은 무엇입니까?
- 우려되는 아이 행동(하지 않는 행동 포함)이 있습니까?
- 아이가 할 수 있던 일을 하지 못하게 된 것이 있습니까?
- 아이에게 특별한 건강 관리가 필요합니까? 또는 아이가 조산아였습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 엄마입니다. 미루지 마세요. 아이가 하나 이상의 발달 지표를 따라가지 못하거나 할 수 있었던 행동을 못하거나 다른 우려 사항이 있다면 빨리 행동하세요. 의사와 상담하여 우려 사항을 공유하고 발달 검사에 대해 문의하세요.엄마나 의사가 계속 걱정하는 상황인 경우:

1. 아이를 더 잘 평가할 수 있는 전문의에게 진료를 의뢰합니다.
2. 아이가 도움을 받을 수 있는지 알아보기 위해 지역 공립 초등학교의 무료 평가에 대해 문의하세요.

아이를 돕는 방법에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/Concerned**에서 확인하세요.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.

아이의 학습과 성장을 도와주세요

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

엄마는 아이의 첫 선생님으로서 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 다음과 같은 간단한 팁과 활동을 안전한 방식으로 시도해 보세요. 질문이나 아이의 발달을 도울 방법에 대한 의견이 있다면 아기의 의사 및 교사와 상담하세요.

- 아이가 독립심을 느끼고 다음 상황을 시험하기 위해 "말대꾸"를 시작할 수 있습니다. 부정적인 말에만 주의를 기울입니다. 아이가 주도적이고 독립적으로 성장할 수 있도록 아이가 할 수 있는 다른 활동을 찾습니다. 좋은 행동은 꼭 짚어줍니다. 예: "엄마가 잘 시간이라고 말할 때 조용히 있었구나."
- 아이가 무엇을 하고 놀고 있는지 묻습니다. "왜?", "어떻게?"라고 질문하여 아이가 답변을 확장하도록 돕습니다. 예를 들어 "멋진 다리를 만들고 있네. 그건 왜 거기에 두었어?"라고 말합니다.
- 퍼즐이나 쌓기 블록과 같이 아이가 함께 맞출 수 있는 장난감을 가지고 놀아줍니다.
- 아이가 시간을 이해하는 데 도움이 되는 단어를 사용합니다. 예를 들어 요일에 관한 노래를 부르고 오늘이 무슨 요일인지 아이에게 알려줍니다. 오늘, 내일, 어제와 같은 시간에 관한 단어를 사용합니다.
- 아이가 완벽하진 않더라도 스스로 하도록 합니다. 예를 들어 아이가 침대를 정리하거나 셔츠 단추를 잠그거나 물을 컵에 따르도록 합니다. 아이가 한 일을 칭찬하고 꼭 필요하지 않으면 "고치려고" 하지 않습니다.
- 아이와 엄마의 감정에 대해 이야기하고 이름을 붙입니다. 책을 읽고 주인공의 감정과 그런 감정이 든 이유에 대해 이야기합니다.
- 라임 놀이를 합니다. 예를 들어 "고양이와 라임이 되는 건 뭐지?"라고 말합니다.
- 아이가 놀이 중에 규칙을 따르도록 가르칩니다. 예를 들어 간단한 보드 게임이나 카드 게임, 시몬 가라사대 놀이를 합니다.
- 아이가 화가 날 때 갈 수 있는 집안 장소를 만듭니다. 아이가 안전함을 느끼고 필요한 경우 진정하는 데 도움을 받을 수 있도록 아이 가까이에 있습니다.
- 아이의 전자기기 사용 시간(TV, 태블릿, 전화 등)을 하루 1시간 이하로 제한합니다. 가족의 미디어 사용 계획을 만듭니다.
- 아이와 함께 식사하고 가족이 함께 대화하는 시간을 즐깁니다. 모두에게 같은 음식을 나눠줍니다. 식사하는 동안 전자기기 사용(TV, 태블릿, 전화 등)을 금합니다. 아이가 건강한 음식을 준비하는 것을 돕도록 하고 함께 즐깁니다.
- 그림을 보고 이야기를 함으로써 아이에게 "책 읽기"를 격려합니다.
- 기억력과 주의력에 도움이 되는 놀이를 합니다. 예를 들어 카드 게임, 3목 두기, 아이 스파이, 핫앤콜드 게임을 합니다.

더 많은 팁과 활동을 보려면 CDC의 Milestone Tracker 앱을 다운로드하세요.

이 발달 지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달 지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령에 할 수 있는 일을 나타냅니다. 주제 전문가는 이용 가능한 데이터와 전문가 합의를 토대로 이 발달 지표를 선택했습니다.

연결 방법: 833.903.3972로 전화하거나 HelpMeGrowLA.org를 방문하거나 의사에게 자세한 내용을 문의하세요.