

Washington-এর ওয়াশিংটনের প্রাথমিক হস্তক্ষেপ পরিষেবাগুলি হল একটি সমন্বিত প্রচেষ্টা যা Department of Children, Youth & Families (শিশু, যুব ও পরিবারসমূহের বিভাগ), Office of Superintendent of Public Instruction (পাবলিক ইন্সট্রাকশন সুপারিনটেনডেন্ট অফিস), Department of Social and Health Services (সামাজিক ও স্বাস্থ্য পরিষেবা বিভাগ), Department of Health (স্বাস্থ্য বিভাগ) এবং the Department of Services for the Blind (অন্ধদের পরিষেবা বিভাগ) দ্বারা সমর্থিত।

যোগাযোগ করুন:

The Washington State Department of Children, Youth & Families (ওয়াশিংটন স্টেটের শিশু, যুব ও পরিবারসমূহের বিভাগ) Early Support for Infants and Toddlers Program (শিশু এবং বড় বাচ্চাদের প্রাথমিক সহায়তা প্রোগ্রাম)

PO Box 40970
Olympia, Washington
98504-0970

esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit

Help Me Grow Washington
ফোন: 1-800-322-2588
www.parenthelp123.org

DCYF বৈষম্য করে না এবং জাতি, বর্ণ, লিঙ্গ, ধর্ম, ধর্মবিশ্বাস, বৈবাহিক অবস্থা, জাতীয় উৎস, যৌন অভিযোজন, বয়স, প্রবীণদের অবস্থা, বা কোনো শারীরিক, সংবেদনশীল, বা মানসিক অক্ষমতার উপস্থিতি নির্বিশেষে সকল ব্যক্তির জন্য তার প্রোগ্রাম এবং পরিষেবাগুলিতে সমান অ্যাক্সেস প্রদান করে।

আপনি যদি একটি বিকল্প ফরম্যাট বা ভাষায় এই প্রকাশনার কপি বিনামূল্যে পেতে চান, তাহলে DCYF Constituent Relations (কনস্টিটুয়েন্ট রিলেশনস)এর সাথে যোগাযোগ করতে অনুগ্রহ করে 1-800-723-4831 নম্বরে ফোন করুন অথবা communications@dcyf.wa.gov-এ ইমেল করুন।

অনুগ্রহ করে জিজ্ঞাসা করুন। বাচ্চারা অপেক্ষা করতে পারে না।

জন্ম থেকে তিন বছর পর্যন্ত শিশুরা কীভাবে বেড়ে ওঠে এবং বড় হয় এবং আপনার উদ্বেগ থাকলে কী করতে হবে সেই সম্পর্কে তথ্য উপলব্ধ রয়েছে।



 Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

একজন অভিভাবক হিসেবে আপনি আপনার সন্তানের জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি।

শিশুরা তাদের প্রথম তিন বছরে দ্রুত বড় হয় এবং পরিবর্তিত হয়। আপনার সন্তান কীভাবে বড় হচ্ছে সেই সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি আপনার সন্তানের ভালভাবে জানেন। এমন বিষয়গুলি আপনি লক্ষ্য করেন যেমন আপনার শিশু কখন এবং কীভাবে হাসে, উঠে যায়, হাঁটে, কথা বলে বা কাপ ধরে। আপনি যা দেখছেন তা হল আপনার শিশুর বিকাশের বিভিন্ন ধাপের মধ্য দিয়ে কীভাবে বেড়ে উঠছে। যখন একটি শিশুর বিকাশে বিলম্ব হয়, তখন স্টেট জুড়ে পরিষেবা উপলব্ধ থাকে। **Washington রাজ্য Early Support for Infants and Toddlers (শিশু এবং নবজাতকদের জন্য প্রাথমিক সহায়তা) প্রোগ্রাম** তাদের প্রয়োজনীয় পরিষেবা পেতে পরিবারগুলিকে সাহায্য করার জন্য একটি স্টেটব্যাপী প্রচেষ্টার সমন্বয় করে।

আমার সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে যদি আমার কোন প্রশ্ন থাকে?

আপনার **এলাকায়** Family Resources Coordinator (একজন পরিবার সম্পদ সমন্বয়কারী, FRC) নামের জন্য **Help Me Grow Washington**-কে 1-800-322-2588 নম্বরে কল করুন। প্রতিটি কাউন্টি বা ভৌগলিক এলাকায় FRC আছে। তারা আপনাকে আপনার সন্তানের প্রয়োজনীয় প্রাথমিক হস্তক্ষেপ পরিষেবা পেতে সাহায্য করবে। আপনি আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ বা স্কুল ডিস্ট্রিক্টেও কল করতে পারেন।

আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা একটি স্ক্রিনিং করতে পারেন বা অন্যান্য সম্ভাবনার পরামর্শ দিতে পারেন। আপনার যদি স্বাস্থ্য বীমা না থাকে এবং আরও তথ্য বা সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে উপরে তালিকাভুক্ত নম্বরে **Help Me Grow Washington**-এ কল করুন। এছাড়াও আপনি শিশু এবং বাচ্চাদের জন্য প্রাথমিক সহায়তা ওয়েবসাইট থেকে আরও তথ্য পেতে পারেন: www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit.



আপনার সন্তানের ভিতরের বৃদ্ধি
এবং বিকাশ পরীক্ষা করুন।



দৃষ্টি

আপনার সন্তান কি...

- দৃষ্টি সংযোগ করে (আপনার চোখেচোখে তাকায়)
- আপনার চোখ দিয়ে একটি চলমান বস্তু অনুসরণ করে
- বারংবার বস্তুর সাথে ধাক্কা না খেয়ে হাঁটা বা হামাগুড়ি দেয়
- উভয় চোখ ব্যবহার করে মানুষ এবং জিনিসের দিকে তাকায়
- স্বাভাবিক দূরত্বে বস্তু ধরে রাখে (6 মাস বয়সের পরে)
- বিভিন্ন ছায়া বা এলাকা জুড়ে সহজে হাঁটা বা হামাগুড়ি দেয় (কার্পেট, টাইল)
- চোখের আড়াআড়ি বা কুঁচকানো ছাড়া মানুষ এবং জিনিস দেখে (9 মাস পরে)
- চোখ পরিষ্কার, লাল বা চোখ দিয়ে জল পড়ে না

শ্রবণশক্তি

আপনার সন্তান কি...

- বাড়ির আওয়াজ সম্পর্কে সচেতন (টেলিফোন, দরজায় নক, টেলিভিশন)
- আওয়াজ ব্যবহার করে যা খুব জোরে বা খুব মৃদু নয়
- আওয়াজ করে এমন খেলনা দিয়ে খেলে (খঁটিল, ঘণ্টা)
- শব্দ অনুকরণ করে (1 বছর পরে)
- দুই বছর বয়সের পরে কিছু শব্দের শেষে ("s" বা "ing") ব্যবহার করে
- মৌখিক নির্দেশ অনুসরণ করে
- টেলিভিশন বা রেডিওতে একটি মাঝারি ভলিউম বজায় রাখা
- অসুবিধা ছাড়াই গল্প, রেকর্ড বা টেলিভিশন শোনে
- বেশিরভাগ লোকেরা বুঝতে পারে এমনভাবে কথা বলে (যদি 2-1/2 বছরের বেশি বয়সী হয়)
- অন্য রুম থেকে ডাকলে আপনার কাছে চলে আসে (2 বছর পর)

জন্ম থেকে তিন বছর - বৃদ্ধি এবং বিকাশ



জন্ম-3 মাস

আপনার সন্তান কি...

- পেটের উপর ভর দিয়ে উপুড় হয়ে থাকার সময় তাদের মাথা ও বুক তোলে
- তাদের হাত এবং পা সহজে নাড়ায়
- তাদের মাথা পাশ ঘুরিয়ে আপনার নড়াচড়া অনুসরণ করে
- সহজেই একটি বোতল নেয় বা স্তন পান করে এবং ভালভাবে চুষে নেয়
- হঠাৎ উচ্চ শব্দে চমকে ওঠে বা কান্নাকাটি করে
- আপনার দিকে তাকায়, আপনার মুখ দেখে
- গুড়গুড় বা গুঞ্জন শব্দ করে
- আপনার হাসি বা কথার প্রতিক্রিয়া হাসে
- আরাম পেলে সহজেই শান্ত থাকে



3-6 মাস

আপনার সন্তান কি...

- যখন তারা শুয়ে থাকে পা নিয়ে খেলে
- পেটের উপর ভর দিয়ে উপুড় হয়ে থাকার সময় হাতের ওজনে তাদের মাথা ও বুক তোলে
- সমর্থন ছাড়াই তাদের মাথা সোজা এবং স্থির রাখুন
- পেট থেকে পিঠ এবং পিঠ থেকে পেটের দিকে গড়াতে থাকে
- একসাথে স্পর্শ করে তাদের নিজের হাত দিয়ে খেলা করে
- খেলনা পর্যন্ত পৌঁছায়
- নাগালের মধ্যে রাখা খেলনা নিতে পারে
- শব্দ শুনে সেই দিকে মাথা ঘোরায়
- বিভিন্ন ধরে শব্দ করে
- হা হা করে হাসে
- পছন্দ-অপছন্দ দেখানোর চেষ্টা করে



6-12 মাস

আপনার সন্তান কি...

- কিছু সাহায্য নিয়ে তাদের নিজে থেকে দাঁড়াতে দিন
- খেলনা নিয়ে খেলার সময় সাহায্য ছাড়াই বসে
- এক হাত থেকে অন্য হাতে বস্তু স্থানান্তর করে
- বাচ্চাকে নিজে হাতে খাওয়া শেখানো
- হাত নাড়িয়ে বাই-বাই করা অনুকরণ করে
- আপনাকে নড়াচড়া এবং শব্দের মাধ্যমে তাদের চাহিদা জানাতে দিন
- স্পিচ সাউন্ড কপি করে ("বা-বা", "গা-গা")
- প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে খেলার সময় ধারাবাহিকভাবে ঘোরে (ক্রিয়া, শব্দ, বা মুখের অভিব্যক্তি)
- আপনাকে যে তারা একটি সহজ প্রশ্ন বুঝতে পারে জানাতে দিন ("আপনি কি আরও কিছু চান?")
- অপরিচিতদের কাছ থেকে অভিভাবককে জানতে দেওয়া



12-18 মাস

আপনার সন্তান কি...

- একা হাঁটে
- ছোট জিনিস তোলে (কিসমিস সাইজ)
- পাত্র থেকে জিনিস তুলে ডাম্প করে
- একটি বস্তুর উপরে আরেকটি বস্তু রাখে
- চামচ দিয়ে নিজে থেকে খাওয়া
- "মা" বা "বাবা" ছাড়াও দুটি বা তিনটি ভিন্ন শব্দ বলে
- শব্দ ব্যবহার করে জিনিস জিজ্ঞাসা করে
- কাপ থেকে উপচে ফেলে দেওয়ার পরে ধরে পান করে
- নাম বলার সাথে বেশ কিছু জিনিস বা ছবি নির্দেশ করে



18 মাস-2 বছর

আপনার সন্তান কি...

- হাত ধরে সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠতে ও নিচে নামতে পারে
- হিজিবিজি লেখালিখি করে
- সংগীত শোনার সাথে শরীর নাড়ায়
- দুটি শব্দ একসাথে করে ("আরও রস")
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা শুরু করা, ("রস?", "বাই-বাই?")
- নিজেদের স্যান্ডউইচ খাওয়ানো, তাড়াতাড়ি খাওয়া
- মোজা এবং জুতা খুলে ফেলে
- প্রাপ্তবয়স্কের সাথে গল্পের বই এর ছবি দেখা
- খেলনাগুলির মধ্যে সহজ পছন্দ করে (ধাঁধা বা ট্রাক)
- অন্য শিশুর খেলা অনুলিপি করা (বালি ঢালা, বল ছোড়া)



2-3 বছর

আপনার সন্তান কি...

- ভালভাবে হাঁটে, দৌড়ায়, থামে, উপরে উঠে এবং উবু হয়ে বসে
- 3 বা তার থেকে বেশি বস্তু গাদা করে রাখে
- নিজেরাই চামচ এবং কাপ ব্যবহার করে
- দুই ধাপ নির্দেশাবলী অনুসরণ করে ("বইটি নিয়ে টেবিলে রাখে")
- তাদের শরীরের পাঁচ থেকে ছয়টি অঙ্গের নাম বলতে পারে
- সাধারণ কথোপকথনে অংশ নিন
- সহজে "কি" এবং "কি করবেন" প্রশ্নের উত্তর দিন ("আপনি দুপুরের খাবারের জন্য কি চান?")
- বস্তুর ব্যবহার করার সময় নির্দেশ দিন বা নাম বলুন ("আপনি কি দিয়ে পান করেন?")
- সাধারণ কাজে সাহায্য করুন (খেলনা তোলা)
- নিয়মিত 2-3 শব্দ দিয়ে বাক্য ব্যবহার করুন



"আমার সন্তান সব ধরনের সাহায্যের সাথে উন্নতি করছে এবং আমি তার সাথে শিখতে পারছি।"

আপনার সন্তানের বিকাশের বিষয়ে আপনার উদ্বেগ থাকলে,
Help Me Grow Washington-এ 1-800-322-2588 নম্বরে কল করুন।