

Is my child on track?

کیا میرا بچہ ٹھیک بڑھ رہا ہے؟

Milestones checklist · 6 months to 5 years

نشوونما کی چیک لسٹ: 6 ماہ سے 5 سال تک

Social and play | Speech and communication | Thinking and learning | Movement

Ali Nawaz
Special Educator, Autism Specialist
A free guide for parents from The Autism Kit

How to use this checklist

یہ چیک لسٹ کیسے استعمال کریں

1 **Find your child's age**
Open the page for your child's age. If he is between two ages, use the younger one.

بچے کی عمر کا صفحہ کھولیں
اپنے بچے کی عمر والا صفحہ کھولیں۔ اگر عمر دو صفحوں کے درمیان ہو تو چھوٹی عمر والا صفحہ لیں۔

2 **Watch for a few days**
Watch your child during normal play, meals and daily routines. Do not test him like an exam.

چند دن غور سے دیکھیں
کھیل، کھانے اور روزمرہ کے کاموں میں بچے کو دیکھیں۔ اسے امتحان کی طرح نہ آزمائیں۔

3 **Tick what you have seen**
Tick a box only if you have seen your child do that skill by himself.

جو دیکھا ہو اس پر نشان لگائیں
خانے میں نشان تبھی لگائیں جب آپ نے بچے کو وہ کام خود کرتے دیکھا ہو۔

4 **Read what your ticks mean**
Count your ticks and turn to page 13. It tells you what to do next.

نشانوں کا مطلب پڑھیں
نشان گنیں اور صفحہ 13 دیکھیں۔ وہاں لکھا ہے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

5 **Check again at the next age**
Write the date at the bottom of the page and come back when your child reaches the next age.

اگلی عمر پر دوبارہ دیکھیں
صفحے کے نیچے تاریخ لکھ لیں اور بچہ اگلی عمر کو پہنچے تو دوبارہ دیکھیں۔

Good to know

- Each page lists skills that most children, about 3 out of 4, can do by that age.
- "He" and "his" are used for every child, boy or girl.
- If your child was born early, ask your doctor which age page to use.

- ہر صفحے پر وہ کام ہیں جو اس عمر تک زیادہ تر بچے، تقریباً 4 میں سے 3، کر لیتے ہیں۔
- "بچہ" سے مراد بیٹا اور بیٹی دونوں ہیں۔
- اگر بچہ وقت سے پہلے پیدا ہوا تھا تو ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کس عمر کا صفحہ دیکھنا ہے۔

Please read

This checklist is for education only. It is not a test and it cannot diagnose autism, speech delay or any other condition. It does not replace an individual assessment. Please consult a qualified professional for your child's assessment and therapy.

یہ چیک لسٹ صرف رہنمائی کے لیے ہے۔ یہ کوئی ٹیسٹ نہیں اور اس سے آٹزم، بولنے میں تاخیر یا کسی اور کیفیت کی تشخیص نہیں ہو سکتی۔ یہ کسی بچے کی انفرادی اسیسمنٹ کا متبادل نہیں۔ اپنے بچے کی اسیسمنٹ اور تھراپی کے لیے متعلقہ پروفیشنل سے ضرور رجوع کریں۔

6 months

Most children can do these things by this age

6 ماہ

Social and play

میل جول اور کھیل

- [ ] Recognises familiar people — جانے پہچانے لوگوں کو پہچانتا ہے
- [ ] Likes looking at his own face in a mirror — آئینے میں اپنا چہرہ دیکھ کر خوش ہوتا ہے
- [ ] Laughs — کھل کر ہنستا ہے

Speech and communication

بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Makes sounds back when you talk to him — آپ بات کریں تو جواب میں آوازیں نکالتا ہے
- [ ] Sticks his tongue out and blows — زبان باہر نکال کر پھونک مارتا ہے
- [ ] Makes squealing sounds — خوشی سے تیز باریک آوازیں نکالتا ہے

Thinking and learning

سوچ اور سیکھنا

- [ ] Puts things in his mouth to explore them — چیزوں کو منہ میں ڈال کر پرکھتا ہے
- [ ] Reaches for a toy he wants — پسند کا کھلونا پکڑنے کے لیے ہاتھ بڑھاتا ہے
- [ ] Closes his lips when he does not want more food — مزید کھانا نہ چاہے تو ہونٹ بند کر لیتا ہے

Movement

حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Rolls from tummy to back — پیٹ کے بل سے پلٹ کر پیٹھ کے بل ہو جاتا ہے
- [ ] Pushes up on straight arms when lying on his tummy — پیٹ کے بل لیٹ کر سیدھے بازوؤں پر اوپر اٹھتا ہے
- [ ] Leans on his hands for support when sitting — بیٹھتے وقت ہاتھوں کا سہارا لیتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 12

Date: _____

کل نشان: _____ / 12

9 months

Most children can do these things by this age

9 ماہ

Social and play — میل جول اور کھیل

- [ ] Is shy or clingy around strangers — اجنبی لوگوں سے جھجکتا ہے یا آپ سے چمٹ جاتا ہے
- [ ] Shows feelings on his face: happy, sad, angry, surprised — چہرے سے خوشی، اداسی، غصہ اور حیرت ظاہر کرتا ہے
- [ ] Looks when you call his name — نام پکارنے پر آپ کی طرف دیکھتا ہے
- [ ] Reacts when you leave: looks, reaches for you or cries — آپ کے جانے پر دیکھتا، ہاتھ بڑھاتا یا روتا ہے
- [ ] Smiles or laughs when you play hide-your-face games — چہرہ چھپا کر دکھانے والے کھیل پر مسکراتا یا ہنستا ہے

Speech and communication — بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Repeats sounds like "ma-ma-ma" and "ba-ba-ba" — "ما ما ما" اور "با با با" جیسی آوازیں دہراتا ہے
- [ ] Lifts his arms to be picked up — گود میں آنے کے لیے بازو اٹھاتا ہے

Thinking and learning — سوچ اور سیکھنا

- [ ] Looks for things when they drop out of sight — چیز گر کر نظر سے اوجھل ہو تو اسے ڈھونڈتا ہے
- [ ] Bangs two things together — دو چیزوں کو آپس میں ٹکراتا ہے

Movement — حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Gets into a sitting position by himself — خود سے اٹھ کر بیٹھ جاتا ہے
- [ ] Sits without support — بغیر سہارے کے بیٹھتا ہے
- [ ] Moves things from one hand to the other — چیز کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں لیتا ہے
- [ ] Uses his fingers to pull food towards himself — انگلیوں سے کھانا اپنی طرف سمیٹتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 13

Date: _____

کل نشان: _____ / 13

12 months

Most children can do these things by this age

1 سال

Social and play

میل جول اور کھیل

- [ ] Plays simple clapping games with you — آپ کے ساتھ تالی والے سادہ کھیل کھیلتا ہے

Speech and communication

بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Waves goodbye — رخصت کے وقت ہاتھ ہلاتا ہے
- [ ] Calls a parent "mama", "baba" or another special name — ماں باپ کو "ماما"، "بابا" یا کسی خاص نام سے پکارتا ہے
- [ ] Understands "no": pauses or stops for a moment — "نہیں" سمجھتا ہے: ذرا دیر کے لیے رک جاتا ہے

Thinking and learning

سوچ اور سیکھنا

- [ ] Puts a thing into a container, like a block into a cup — چیز کو برتن میں ڈالتا ہے، جیسے بلاک کپ میں
- [ ] Looks for things he sees you hide — جو چیز آپ اس کے سامنے چھپائیں اسے ڈھونڈتا ہے

Movement

حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Pulls himself up to stand — سہارا لے کر کھڑا ہو جاتا ہے
- [ ] Walks while holding on to furniture — فرنیچر پکڑ کر چلتا ہے
- [ ] Drinks from an open cup while you hold it — آپ کے پکڑے ہوئے کھلے کپ سے پیتا ہے
- [ ] Picks up small things between thumb and finger — چھوٹی چیز انگوٹھے اور انگلی سے اٹھاتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 10

Date: _____

کل نشان: _____ / 10

15 months

Most children can do these things by this age

سوا سال

Social and play — میل جول اور کھیل

- [ ] Copies other children while they play — دوسرے بچوں کو کھیلتے دیکھ کر ان کی نقل کرتا ہے
- [ ] Shows you a thing he likes — اپنی پسند کی چیز آپ کو دکھاتا ہے
- [ ] Claps when he is excited — خوش ہو کر تالی بجاتا ہے
- [ ] Hugs a doll or soft toy — گڑیا یا نرم کھلونے کو گلے لگاتا ہے
- [ ] Shows you love: hugs, cuddles or kisses — پیار جتاتا ہے: گلے لگتا یا چومتا ہے

Speech and communication — بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Tries to say one or two words besides "mama" and "baba" — "ماما"، "بابا" کے علاوہ ایک دو لفظ بولنے کی کوشش کرتا ہے
- [ ] Looks at a familiar thing when you name it — جانی پہچانی چیز کا نام لیں تو اس کی طرف دیکھتا ہے
- [ ] Follows an instruction given with a gesture and words together — اشارے اور لفظ دونوں کے ساتھ دی گئی ہدایت پر عمل کرتا ہے
- [ ] Points to ask for something or to get help — کچھ مانگنے یا مدد کے لیے انگلی سے اشارہ کرتا ہے

Thinking and learning — سوچ اور سیکھنا

- [ ] Tries to use things the right way: phone, cup, book — چیزوں کو صحیح طریقے سے برتنے کی کوشش کرتا ہے: فون، کپ، کتاب
- [ ] Stacks at least two small things — کم از کم دو چھوٹی چیزیں ایک دوسرے پر رکھتا ہے

Movement — حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Takes a few steps on his own — خود سے چند قدم چلتا ہے
- [ ] Feeds himself some food with his fingers — انگلیوں سے خود کچھ کھانا کھاتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 13

Date: _____

کل نشان: _____ / 13

18 months

Most children can do these things by this age

ڈیڑھ سال

Social and play — میل جول اور کھیل

- [ ] Moves away from you but looks back to check you are near — آپ سے دور جاتا ہے مگر مڑ کر دیکھتا ہے کہ آپ قریب ہیں
- [ ] Points to show you something interesting — کوئی دلچسپ چیز دکھانے کے لیے انگلی سے اشارہ کرتا ہے
- [ ] Holds his hands out for you to wash them — ہاتھ دھلوانے کے لیے ہاتھ آگے کرتا ہے
- [ ] Looks at a few pages of a book with you — آپ کے ساتھ کتاب کے چند صفحے دیکھتا ہے
- [ ] Helps you dress him, like pushing an arm through a sleeve — کپڑے پہناتے وقت مدد کرتا ہے، جیسے بازو آستین میں ڈالنا

Speech and communication — بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Tries to say three or more words besides "mama" and "baba" — "ماما"، "بابا" کے علاوہ تین یا زیادہ لفظ بولنے کی کوشش کرتا ہے
- [ ] Follows a one-step instruction without any gesture, like "give it to me" — بغیر اشارے کے ایک قدم کی ہدایت پر عمل کرتا ہے، جیسے "مجھے دے دو"

Thinking and learning — سوچ اور سیکھنا

- [ ] Copies you doing housework, like sweeping — گھر کے کاموں میں آپ کی نقل کرتا ہے، جیسے جھاڑو دینا
- [ ] Plays with toys in a simple way, like pushing a toy car — کھلونوں سے سادہ انداز میں کھیلتا ہے، جیسے گاڑی دھکیلنا

Movement — حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Walks without holding on to anyone or anything — بغیر سہارے کے چلتا ہے
- [ ] Scribbles — کاغذ پر آڑی ترچھی لکیریں کھینچتا ہے
- [ ] Drinks from an open cup by himself, and may spill sometimes — کھلے کپ سے خود پیتا ہے، کبھی گرا بھی دیتا ہے
- [ ] Eats with his fingers and tries to use a spoon — انگلیوں سے خود کھاتا ہے اور چمچ برتنے کی کوشش کرتا ہے
- [ ] Climbs on and off a sofa or chair without help — بغیر مدد کے صوفے یا کرسی پر چڑھتا اترتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 14

Date: _____

کل نشان: _____ / 14

2 years

Most children can do these things by this age

2 سال

Social and play

میل جول اور کھیل

- [ ] Notices when someone is hurt or upset: stops or looks sad — کسی کو تکلیف یا پریشانی میں دیکھ کر رک جاتا یا اداس ہوتا ہے
- [ ] Looks at your face to see how to react in a new situation — نئی صورتحال میں آپ کا چہرہ دیکھتا ہے کہ کیا کرنا ہے

Speech and communication

بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Points to things in a book when you ask, like "where is the cat?" — کتاب میں پوچھنے پر چیز کی طرف اشارہ کرتا ہے، جیسے "بلی کہاں ہے؟"
- [ ] Says at least two words together, like "more milk" — کم از کم دو لفظ ملا کر بولتا ہے، جیسے "اور دودھ"
- [ ] Points to at least two body parts when you ask — پوچھنے پر جسم کے کم از کم دو حصے بتاتا ہے
- [ ] Uses more gestures than waving and pointing, like nodding yes — ہاتھ ہلانے اور انگلی کے اشارے کے علاوہ بھی اشارے کرتا ہے، جیسے ہاں میں سر ہلانا

Thinking and learning

سوچ اور سیکھنا

- [ ] Holds a thing in one hand while using the other, like taking a lid off a box — ایک ہاتھ میں چیز پکڑ کر دوسرے سے کام کرتا ہے، جیسے ڈبے کا ڈھکن اتارنا
- [ ] Tries the buttons, switches or knobs on a toy — کھلونے کے بٹن اور سوئچ دبا کر دیکھتا ہے
- [ ] Plays with more than one toy at the same time — ایک وقت میں ایک سے زیادہ کھلونوں سے کھیلتا ہے

Movement

حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Kicks a ball — گیند کو پاؤں سے مارتا ہے
- [ ] Runs — دوڑتا ہے
- [ ] Walks up a few stairs, with or without help — مدد سے یا خود چند سیڑھیاں چڑھتا ہے
- [ ] Eats with a spoon — چمچ سے کھاتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 13

Date: _____

کل نشان: _____ / 13

2½ years

Most children can do these things by this age

ڈھائی سال

Social and play

میل جول اور کھیل

- [ ] Plays next to other children and sometimes with them — دوسرے بچوں کے پاس اور کبھی کبھی ان کے ساتھ کھیلتا ہے
- [ ] Shows you what he can do and says "look at me!" — آپ کو دکھاتا ہے کہ وہ کیا کر سکتا ہے اور کہتا ہے "مجھے دیکھو!"
- [ ] Follows simple routines when told, like helping to put toys away — کہنے پر سادہ معمول پر چلتا ہے، جیسے کھلونے سمیٹنا

Speech and communication

بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Says about 50 words — تقریباً 50 لفظ بولتا ہے
- [ ] Says two or more words together, with one action word, like "dog run" — دو یا زیادہ لفظ ملا کر بولتا ہے جن میں ایک کام کا لفظ ہو، جیسے "کتا بھاگا"
- [ ] Names things in a book when you point and ask — کتاب میں اشارہ کر کے پوچھیں تو چیزوں کے نام بتاتا ہے
- [ ] Says words like "I", "me" or "we" — "میں"، "مجھے" یا "ہم" جیسے لفظ بولتا ہے

Thinking and learning

سوچ اور سیکھنا

- [ ] Pretends in play, like feeding a doll — فرضی کھیل کھیلتا ہے، جیسے گڑیا کو جھوٹ موٹ کھانا کھلانا
- [ ] Solves simple problems, like standing on a stool to reach something — سادہ مسئلے حل کرتا ہے، جیسے اونچی چیز کے لیے اسٹول پر چڑھنا
- [ ] Follows two-step instructions, like "put the toy down and close the door" — دو قدم کی ہدایت پر عمل کرتا ہے، جیسے "کھلونا رکھو اور دروازہ بند کرو"
- [ ] Knows at least one colour — کم از کم ایک رنگ پہچانتا ہے

Movement

حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Twists things with his hands, like door handles or lids — ہاتھوں سے چیزیں گھماتا ہے، جیسے دروازے کا ہینڈل یا ڈھکن
- [ ] Takes some clothes off by himself — کچھ کپڑے خود اتار لیتا ہے
- [ ] Jumps off the ground with both feet — دونوں پاؤں سے اچھلتا ہے
- [ ] Turns the pages of a book one at a time — کتاب کے صفحے ایک ایک کر کے پلٹتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 15

Date: _____

کل نشان: _____ / 15

3 years

Most children can do these things by this age

3 سال

Social and play

میل جول اور کھیل

- [ ] Calms down within 10 minutes after you leave him, like at nursery

آپ کے چھوڑ کر جانے کے بعد 10 منٹ کے اندر پرسکون ہو جاتا ہے، جیسے نرسری میں

- [ ] Notices other children and joins them to play

دوسرے بچوں کو دیکھ کر ان کے کھیل میں شامل ہو جاتا ہے

Speech and communication

بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Talks with you, taking at least two turns each

آپ سے بات چیت کرتا ہے جس میں کم از کم دو بار باری آتی ہے

- [ ] Asks "who", "what", "where" or "why" questions

"کون"، "کیا"، "کہاں" یا "کیوں" والے سوال پوچھتا ہے

- [ ] Says what is happening in a picture, like "running" or "eating"

تصویر دیکھ کر بتاتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے، جیسے "دوڑ رہا ہے"

- [ ] Says his first name when asked

پوچھنے پر اپنا نام بتاتا ہے

- [ ] Speaks clearly enough for other people to understand most of the time

اتنا صاف بولتا ہے کہ دوسرے لوگ زیادہ تر بات سمجھ لیتے ہیں

Thinking and learning

سوچ اور سیکھنا

- [ ] Draws a circle when you show him how

دکھانے پر گول دائرہ بناتا ہے

- [ ] Stays away from hot things, like a stove, when you warn him

خبردار کرنے پر گرم چیز کو ہاتھ نہیں لگاتا، جیسے چولہا

Movement

حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Threads things on a string, like large beads

چیزیں دھاگے میں پروتا ہے، جیسے بڑے موتی

- [ ] Puts on some clothes by himself, like loose trousers or a jacket

کچھ کپڑے خود پہن لیتا ہے، جیسے کھلی شلوار یا جیکٹ

- [ ] Uses a fork

کانٹے سے کھاتا ہے

Notes for the doctor

ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 12

Date: _____

کل نشان: _____ / 12

4 years

Most children can do these things by this age

4 سال

Social and play

میل جول اور کھیل

- ☐ Pretends to be someone else in play: a teacher, a hero, an animal
  کھیل میں کوئی اور بن جاتا ہے: استاد، ہیرو یا جانور
- ☐ Asks to go and play with children if none are around
  آس پاس بچے نہ ہوں تو ان کے ساتھ کھیلنے جانے کو کہتا ہے
- ☐ Comforts someone who is hurt or sad
  کوئی دکھی یا تکلیف میں ہو تو اسے تسلی دیتا ہے
- ☐ Avoids danger, like not jumping from a high place
  خطرے سے بچتا ہے، جیسے اونچی جگہ سے نہ کودنا
- ☐ Likes to help
  مدد کرنا پسند کرتا ہے
- ☐ Behaves differently in different places: mosque, library, playground
  جگہ کے مطابق رویہ بدلتا ہے: مسجد، لائبریری، پارک

Speech and communication

بول چال اور بات سمجھنا

- ☐ Says sentences of four or more words
  چار یا زیادہ لفظوں کے جملے بولتا ہے
- ☐ Says some words from a song, story or rhyme
  کسی نظم، گانے یا کہانی کے کچھ بول سناتا ہے
- ☐ Tells you about at least one thing that happened in his day
  دن میں ہونے والی کم از کم ایک بات بتاتا ہے
- ☐ Answers simple questions, like "what is a coat for?"
  سادہ سوالوں کے جواب دیتا ہے، جیسے "کوٹ کس لیے ہوتا ہے؟"

Thinking and learning

سوچ اور سیکھنا

- ☐ Names a few colours
  چند رنگوں کے نام بتاتا ہے
- ☐ Tells what comes next in a story he knows well
  جانی پہچانی کہانی میں بتاتا ہے کہ آگے کیا ہوگا
- ☐ Draws a person with three or more body parts
  تین یا زیادہ اعضا والی انسانی شکل بناتا ہے

Movement

حرکت اور جسمانی مہارت

- ☐ Catches a large ball most of the time
  زیادہ تر بڑی گیند پکڑ لیتا ہے
- ☐ Serves himself food or pours water while an adult watches
  بڑوں کی نگرانی میں خود کھانا ڈالتا یا پانی انڈیلتا ہے
- ☐ Opens some buttons
  کچھ بٹن کھول لیتا ہے
- ☐ Holds a pencil between fingers and thumb, not in a fist
  پنسل کو مٹھی میں نہیں بلکہ انگلیوں اور انگوٹھے سے پکڑتا ہے

Notes for the doctor

ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 17

Date: _____

کل نشان: _____ / 17

5 years

Most children can do these things by this age

5 سال

Social and play

میل جول اور کھیل

- [ ] Follows rules and takes turns in games — کھیل میں اصول مانتا اور اپنی باری کا انتظار کرتا ہے
- [ ] Sings, dances or acts for you — آپ کے سامنے گاتا، ناچتا یا اداکاری کرتا ہے
- [ ] Does simple jobs at home, like pairing socks or clearing the table — گھر کے سادہ کام کرتا ہے، جیسے جرابیں جوڑنا یا دسترخوان سمیٹنا

Speech and communication

بول چال اور بات سمجھنا

- [ ] Tells a story, heard or made up, with at least two events — سنی ہوئی یا اپنی بنائی کہانی سناتا ہے جس میں کم از کم دو واقعات ہوں
- [ ] Answers simple questions about a story after hearing it — کہانی سننے کے بعد اس کے بارے میں سادہ سوالوں کے جواب دیتا ہے
- [ ] Keeps a conversation going for more than three turns each — بات چیت جاری رکھتا ہے جس میں تین سے زیادہ بار باری آتی ہے
- [ ] Knows or makes rhyming words — ہم قافیہ لفظ پہچانتا یا بناتا ہے، جیسے "بلی، دلی"

Thinking and learning

سوچ اور سیکھنا

- [ ] Counts to 10 — دس تک گنتا ہے
- [ ] Names some numbers between 1 and 5 when you point to them — اشارہ کرنے پر 1 سے 5 تک کے کچھ ہندسے پہچانتا ہے
- [ ] Uses words about time, like yesterday, tomorrow, morning, night — وقت کے لفظ بولتا ہے، جیسے کل، صبح، رات
- [ ] Pays attention to an activity for 5 to 10 minutes — کسی سرگرمی میں 5 سے 10 منٹ توجہ دیتا ہے
- [ ] Writes some letters of his name — اپنے نام کے کچھ حروف لکھتا ہے
- [ ] Names some letters when you point to them — اشارہ کرنے پر کچھ حروف کے نام بتاتا ہے

Movement

حرکت اور جسمانی مہارت

- [ ] Closes some buttons — کچھ بٹن بند کر لیتا ہے
- [ ] Hops on one foot — ایک پاؤں پر اچھلتا ہے

Notes for the doctor — ڈاکٹر کے لیے نوٹ

Ticks: _____ of 15

Date: _____

کل نشان: _____ / 15

What your ticks mean

آپ کے نشانوں کا مطلب

Every box is ticked

Your child is doing what most children do at this age. Keep talking, playing and reading with him, and check again at the next age.

ہر خانے پر نشان ہے

آپ کا بچہ وہ سب کر رہا ہے جو اس عمر کے زیادہ تر بچے کرتے ہیں۔ اس سے باتیں کرتے، کھیلتے اور کتابیں دکھاتے رہیں، اور اگلی عمر پر دوبارہ دیکھیں۔

One or more boxes are empty

Do not panic, and do not wait. Many children catch up, but an early check is always better than a late one. Note the skills you could not tick, show this page to a child specialist, and ask for a developmental check-up.

ایک یا زیادہ خانے خالی ہیں

گھبرائیں نہیں، مگر انتظار بھی نہ کریں۔ بہت سے بچے وقت کے ساتھ سیکھ لیتے ہیں، لیکن جلدی معائنہ دیر سے بہتر ہے۔ جن کاموں پر نشان نہیں لگا وہ لکھ لیں، یہ صفحہ بچوں کے ماہر ڈاکٹر کو دکھائیں اور نشوونما کے معائنے کا کہیں۔

He has lost a skill he had before

If your child stops doing something he used to do, such as words he used to say, see a child specialist as soon as you can. Do this even if most boxes are ticked. Do the same if you are worried for any other reason.

بچہ پہلے سیکھا ہوا کام بھول گیا ہے

اگر بچہ وہ کام چھوڑ دے جو پہلے کرتا تھا، جیسے پہلے بولے جانے والے لفظ، تو جتنی جلدی ہو سکے بچوں کے ماہر ڈاکٹر کو دکھائیں، چاہے زیادہ تر خانوں پر نشان لگا ہو۔ کسی اور وجہ سے فکر ہو تب بھی یہی کریں۔

Signs to tell the doctor about

یہ علامات ڈاکٹر کو ضرور بتائیں

- Does not look when you call his name, by 9 months
- 9 ماہ کی عمر تک نام پکارنے پر نہیں دیکھتا
- Does not play simple games like clapping, or uses few gestures like waving, by 12 months
- 1 سال تک تالی جیسے سادہ کھیل نہیں کھیلتا، یا ہاتھ ہلانے جیسے اشارے بہت کم کرتا ہے
- Does not show you things he likes by 15 months, or point to show you something by 18 months
- سوا سال تک پسند کی چیز نہیں دکھاتا، یا ڈیڑھ سال تک کچھ دکھانے کے لیے انگلی سے اشارہ نہیں کرتا
- Avoids eye contact or does not keep it
- نظر ملانے سے کتراتا ہے یا نظر ٹکا کر نہیں رکھتا
- Lines up toys, or gets very upset by small changes
- کھلونے قطار میں لگاتا ہے، یا معمولی تبدیلی پر بہت پریشان ہو جاتا ہے
- Repeats the same words again and again, flaps his hands, rocks or spins
- ایک ہی لفظ بار بار دہراتا ہے، ہاتھ پھڑپھڑاتا، جھولتا یا گول گھومتا ہے

These signs do not mean that a child has autism. Some children without autism show them too. Only a qualified professional can tell, after a proper assessment.

ان علامات کا مطلب یہ نہیں کہ بچے کو آٹزم ہے۔ یہ بعض ایسے بچوں میں بھی ہوتی ہیں جنہیں آٹزم نہیں۔ اس کا فیصلہ صرف ماہر پروفیشنل مکمل اسیسمنٹ کے بعد کر سکتا ہے۔

Five ways to help at home

گھر پر مدد کے پانچ طریقے

1

Talk through the day

Name what you are doing while you cook, dress and bathe him.

دن بھر باتیں کریں

کھانا پکاتے، کپڑے پہناتے اور نہلاتے وقت بتاتے جائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔

2

Sit face to face

Get down to his level and join whatever he is interested in.

آمنے سامنے بیٹھیں

بچے کے برابر بیٹھیں اور جس چیز میں اس کی دلچسپی ہو اسی میں شامل ہو جائیں۔

3

Copy and wait

Copy his sounds and actions, then pause and give him time to take his turn.

نقل کریں اور انتظار کریں

اس کی آوازوں اور حرکتوں کی نقل کریں، پھر رک کر اسے اپنی باری کا موقع دیں۔

4

Look at books together

Point to pictures and name them. A few minutes every day is enough.

مل کر کتاب دیکھیں

تصویروں کی طرف اشارہ کریں اور ان کے نام لیں۔ روز کے چند منٹ کافی ہیں۔

5

Less screen, more play

Keep phone and TV time low. Children learn to talk from people, not screens.

اسکرین کم، کھیل زیادہ

موبائل اور ٹی وی کا وقت کم رکھیں۔ بچے بولنا لوگوں سے سیکھتے ہیں، اسکرین سے نہیں۔

What to do next

The Autism Kit gives parents simple, research-based steps they can use at home, in easy Urdu. Find new videos every week on YouTube, Facebook, Instagram and TikTok. Search for **The Autism Kit**.

دی آٹزم کِٹ والدین کو آسان، ریسرچ پر مبنی طریقے دیتا ہے جو گھر پر کیے جا سکتے ہیں۔ ہر ہفتے نئی ویڈیوز کے لیے یوٹیوب، فیس بک، انسٹاگرام اور ٹک ٹاک پر The Autism Kit تلاش کریں۔

Source

The milestones and signs in this booklet are based on public guidance from the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): the "Learn the Signs. Act Early." developmental milestones and "Signs and Symptoms of Autism Spectrum Disorder" (cdc.gov). They have been rewritten and translated by The Autism Kit. The CDC has not reviewed or endorsed this booklet.

© 2026 The Autism Kit. Free for personal use by families. Please share the whole booklet, not parts of it. Do not sell or republish.