

# Liste d'habiletés de la naissance à 18 ans

## De la naissance à 3 ans

### Général

- Cajolez votre enfant dans vos bras, souriez, chantez et jouez avec lui
- Offrez des choix à votre enfant
- Appliquez à un plan de financement ou à un régime d'assurance-médicaments au besoin

### Social/Physique

- Lisez, chantez et parlez à votre enfant
- Laissez votre enfant interagir avec d'autres enfants afin qu'il développe des compétences sociales et linguistiques
- Emmenez votre enfant à la bibliothèque, au parc et à des groupes de jeu
- Votre enfant doit accumuler au moins 180 minutes d'activité physique au cours de la journée, y compris:
  - Des activités variés dans des environnements différents
  - Des activités qui développent les habiletés motrices
- L'écran n'est pas recommandé aux enfants de moins de 2 ans (p. ex. la télévision, l'ordinateur/les jeux électroniques)
- Pour les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran doit être limité à moins d'une heure par jour; le moins possible c'est encore mieux

### Soins personnels

- Exposez votre enfant à différents types d'activités et d'environnements
- Apprenez à votre enfant les habiletés nécessaires à la vie quotidienne, telles que manger, se laver les mains, se brosser les dents et s'habiller
- Assurez-vous que votre enfant dort suffisamment chaque nuit:
  - de 1 à 2 mois : de 10,5 à 18 heures/jour
  - de 3 à 11 mois : de 9 à 12 heures/jour
  - de 1 à 3 ans : de 12 à 14 heures/jour
- Servez de modèle en choisissant des aliments du Guide alimentaire 80 % du temps
- Établissez un horaire régulier de repas et de collation
- Prenez vos repas de famille à table sans écran

## Éducation

- Laissez votre enfant choisir le livre que vous allez lui lire
- Enseignez les lettres, les chiffres, les couleurs, les sons d'animaux et les parties du corps à votre enfant

## Médical

- Établissez de bonnes relations avec l'équipe de soins
- Conservez une trace des antécédents médicaux, des médicaments et des vaccinations de votre enfant
- Adoptez une routine pour administrer les médicaments
- Félicitez votre enfant lorsqu'il prend ses médicaments
- Discutez des problèmes médicaux avec votre équipe de soins
- Pensez aux personnes avec lesquelles vous devez partager les renseignements médicaux de votre enfant
- Soyez honnête lorsque vous expliquez une procédure, même si celle-ci peut être douloureuse
- Créez un passeport Ma santé pour votre enfant

## De 4 à 9 ans

### Général

- Enseignez à votre enfant à s'exprimer et à exprimer ses désirs et ses besoins
- Aidez votre enfant à reconnaître ses talents et intérêts particuliers
- Enseignez à votre enfant à différencier un bon toucher d'un mauvais toucher
- Enseignez à votre enfant les conséquences de son comportement

### Social/Physique

- Exposez votre enfant à un grand nombre d'activités telles qu'aller à la bibliothèque, faire du sport ou jouer de la musique
- Reconnaissez et encouragez le besoin croissant d'indépendance de votre enfant
- Donnez progressivement plus de responsabilités à votre enfant à la maison
- Votre enfant doit accumuler au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à vigoureuse (le type d'activité qui fait respirer plus fort et commencer à transpirer)
- Limitez votre enfant à un maximum de 2 heures par jour devant un écran (p.ex. la télévision, l'ordinateur, les jeux électroniques) et encouragez la marche, le mouvement et le temps en plein air.

## Soins personnels

- Apprenez à votre enfant des renseignements personnels, y compris votre adresse, votre numéro de téléphone et comment appeler le 911
- Assurez-vous que votre enfant dort suffisamment chaque nuit
  - de 4 à 5 ans : de 11 à 13 heures/jour
  - de 6 à 9 ans : de 10 à 11 heures/jour
- Servez de modèle en choisissant des aliments du Guide alimentaire 80 % du temps
- Encouragez votre enfant à participer à la planification et à la préparation des repas
- Prenez vos repas de famille à table sans écran

## Éducation

- Entraînez votre enfant à lire et à épeler
- Aidez votre enfant à faire ses devoirs lorsqu'il le demande
- Impliquez-vous dans l'école de votre enfant

## Médical

- Répondez de façon honnête aux questions de votre enfant en lui donnant de l'information adaptée à son âge (discutez avec votre équipe de soins des différentes stratégies)
- Continuez à supporter votre enfant lorsqu'il prend ses médicaments
- Mettez en place un système de récompense si votre enfant a des difficultés à prendre ses médicaments
- Discutez avec votre enfant de ses problèmes médicaux (trouvez un endroit sûr et confortable pour discuter)
- Continuez à penser aux personnes avec lesquelles vous devez partager les renseignements médicaux de votre enfant
- Créez un passeport Ma santé pour votre enfant

## De 10 à 12 ans

### Général

- Discutez avec votre enfant des sujets tels que l'alimentation saine, l'activité physique et d'autres choix de vie sains, y compris les dangers liés à la consommation de drogue et d'alcool.
- Augmenter les tâches domestiques telles que ranger sa chambre, faire la vaisselle

### Social/Physique

- Encouragez votre enfant à socialiser et à se divertir avec ses amis (p. ex. des passe-temps, des activités de loisir ou physiques)
- Encouragez votre enfant à participer à des activités communautaires sans les parents si possible

- Votre enfant doit accumuler au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à vigoureuse (le type d'activité qui fait respirer plus fort et commencer à transpirer)
- Limitez votre enfant à un maximum de 2 heures par jour devant un écran (p.ex. la télévision, l'ordinateur, les jeux électroniques) et encouragez la marche, le mouvement et le temps en plein air

## Soins personnels

- Apprenez à votre enfant à effectuer une toilette soignée et à adopter de bonnes habitudes d'hygiène
- Encouragez votre enfant à choisir ses propres vêtements lors des achats et de l'habillement
- Assurez-vous que votre enfant dort de 10 à 12 heures par nuit
- Servez de modèle en choisissant des aliments du Guide alimentaire 80 % du temps
- Encouragez votre enfant à participer à la planification et à la préparation des repas
- Prenez vos repas de famille à table sans écran

## Éducation

- Discutez avec votre enfant de la façon dont les amis peuvent avoir une influence positive ou négative.
- Demandez à votre enfant ce qu'il aimerait être lorsqu'il sera grand.
- Continuez à vous impliquer dans l'école de votre enfant et à assister aux réunions parents-enseignants.
- Encouragez votre enfant à être responsable de ses devoirs et à demander de l'aide si nécessaire.

## Médical

- Apprenez à votre enfant le nom de ses médicaments
- Encouragez votre enfant à prendre ses médicaments sous votre surveillance
- Félicitez votre enfant lorsqu'il prend ses médicaments en temps voulu
- Coopérez avec votre équipe de soins pour informer votre enfant de son état de santé
- Encouragez votre enfant à poser des questions et donnez à votre enfant des renseignements porteurs d'espoir pour l'avenir
- Continuez à expliquer à votre enfant ce que signifie la confidentialité des renseignements médicaux et à qui on peut en parler
- Créez un passeport Ma santé pour votre enfant

## De 13 à 15 ans

### Général

- Discute des relations amoureuses et des relations amicales avec une personne de confiance, tel qu'un parent, des amis ou ton équipe de soins de santé

- Apprends à exprimer tes pensées et à poser des questions à ton équipe de soins de santé

## Social/Physique

- Indiques-toi à des équipes, des clubs et des activités à l'école et en dehors de l'école
- Impliques-toi à des groupes de soutien dans ta clinique
- Passe du temps avec des amis qui te traitent avec respect et sur lesquels tu peux compter
- Parle avec une personne de confiance de sujets tels que la puberté, les relations amoureuses, le sexe, le tabac, les drogues et l'alcool
- Parle avec ton équipe de soins de sujets liés au mariage/à la vie en couple et à la fondation d'une famille
- Tu dois cumuler au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à vigoureuse (le type d'activité qui fait respirer plus fort et commencer à transpirer)
- Limite-toi à un maximum de 2 heures par jour devant un écran (p.ex. la télévision, l'ordinateur, les jeux électroniques) et encourage la marche, le mouvement et le temps en plein air

## Soins personnels

- Établis ta propre routine telle que prendre tes médicaments et indiquer à tes parents quand tu commences à en manquer
- Apprends à faire le lavage de ton linge et à maintenir ta chambre propre
- Apprends à te débrouiller seul(e) dans les transports publics
- Assure-toi de dormir de 8,5 à 9,25 heures par nuit
- Choisis des aliments du Guide alimentaire 80 % du temps
- Apprends à planifier et à préparer des repas sains (avec 3 ou 4 groupes d'aliments) et des collations (avec 2 ou 3 groupes d'aliments)
- Prends tes repas de famille à table sans écran

## Éducation

- Planifie à l'avance le travail d'école à rattraper lorsque tu te rends à la clinique
- Discute de tes intérêts de carrière et commence à fixer des objectifs concernant le travail, l'entrée au collège ou à l'université
- Trouve des activités de bénévolat ou un emploi à temps partiel pour acquérir plus d'indépendance

## Médical

- Passe une partie de ta visite médicale seul(e) avec ton équipe médicale
- Augmente tes connaissances sur tes médicaments (p. ex. leur fonctionnement, leurs effets indésirables, ce qui se passe si tu oublies de prendre une dose, ce qui se passe lorsqu'ils sont mélangés à de la drogue ou à de l'alcool)

- Apprends la façon dont les maladies peuvent se transmettre et la manière de te protéger et de protéger les autres des infections et d'une grossesse
- Demande à ton équipe de soins de santé avec qui tu peux partager tes renseignements médicaux
- Renseigne-toi au sujet de la transition vers les soins aux adultes avant tes 18 ans
- Créez un passeport Ma santé

## 16 ans et plus

### Général

- Revise les conseils énumérés dans la colonne précédente de 13 à 15 ans
- Commence à te considérer comme un modèle à suivre
- Discute des relations amoureuses et des relations amicales avec une personne de confiance

### Social/Physique

- Participe à des programmes communautaires pour jeunes adultes qui correspondent à tes intérêts
- Garde le contact avec tes amis du secondaire, des camps et de la clinique
- Maintiens une bonne forme physique au moyen d'exercice physique régulier et d'un régime alimentaire sain
- Tu dois accumuler au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à vigoureuse (le type d'activité qui fait respirer plus fort et commencer à transpirer)
- Limite-toi à un maximum de 2 heures par jour devant un écran (p.ex. la télévision, l'ordinateur, les jeux électroniques) et encourage la marche, le mouvement et le temps en plein air.

### Soins personnels

- Assure-toi de dormir de 8,5 à 9,25 heures par nuit
- Choisis des aliments du Guide alimentaire 80 % du temps
- Apprends à planifier et à préparer des repas sains (avec 3 ou 4 groupes d'aliments) et des collations (avec 2 ou 3 groupes d'aliments)
- Entraîne-toi à développer des habiletés en matière d'établissement de budget et d'opérations bancaires
- Discute de façons de gérer le stress de manière positive et d'obtenir le soutien des ressources communautaires
- Prends tes repas de famille et les repas entre amis à table sans écran

### Éducation

- Planifie ton entrée au collège, à l'université ou dans le monde du travail après le secondaire
- Effectue des recherches sur ton état de santé et apprends à trouver de l'information précise avec l'aide de ton équipe de soins

## Médical

- Rends-toi seul(e) aux visites médicales
- Obtiens un résumé de tes antécédents médicaux et trie-les dans un classeur
- Discute de tes choix de cliniques pour adultes avec ton équipe de soins
- Entre en contact avec des personnes qui ont intégré une clinique pour adultes
- Obtiens davantage d'information sur tes médicaments et prends en charge toi-même la prise de tes médicaments
- Appelle toi-même pour prendre ou annuler tes rendez-vous cliniques
- Créez un passeport Ma santé