

## When I Sleep

- ❖ Place me on my **back** for naps and bedtime.
- ❖ Only place me on a firm mattress in my crib.
- ❖ Remove pillows, blankets, comforters, toys, and other soft products from my crib.
- ❖ Dress me in light sleep clothing, one-piece sleeper.
- ❖ Make sure my head and face are uncovered.
- ❖ At all times, provide me with a smoke-free environment.
- ❖ If you get tired, put me in my crib.

## When I Play

- ❖ Supervise me at all times.
- ❖ Place me on my tummy. It will help me strengthen my neck and shoulder muscles.
- ❖ My toys should be big enough that they do not fit in my mouth, nose, or ears.
- ❖ My toys should not have sharp edges, loose ribbons, strings, or removable parts.
- ❖ Remember, no balloons!

**Messages:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## All About Me!

My Name: \_\_\_\_\_  
My Address: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
My Phone Number: \_\_\_\_\_  
My Date of Birth: \_\_\_\_\_

## My Day

Mealtime: \_\_\_\_\_  
Naptime: \_\_\_\_\_  
Playtime: \_\_\_\_\_  
Allergies: \_\_\_\_\_  
Medications: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Emergency Phone Numbers

My Parents Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_  
Cell: \_\_\_\_\_  
My Doctor: \_\_\_\_\_  
Fire Station: \_\_\_\_\_

**Poison Control: 1-800-222-1222**

**Parent Helpline:  
1-800-CHILDREN (244-5373)**

**When in doubt, call 911**

PUB-5047 (Rev. 11/2015)

## What to do When I Cry

### Check to see if I am:

- Bored
- Hungry
- Lonely
- Scared
- Teething
- Tired
- Too Cold
- Too Hot
- Wet

**It's OK to call my mom or dad if you're not sure what to do!**

I like: \_\_\_\_\_

I don't like: \_\_\_\_\_

## What to do if my crying is frustrating you

- ❖ Take a deep breath and stay calm.
- ❖ Remember I cry to communicate with you.
- ❖ Soothe me by rocking me gently; or take me for a walk.
- ❖ Place me in a safe place like my crib, on my back, and take a short break.
- ❖ Check on me every 10-15 minutes.
- ❖ Offer me a pacifier.
- ❖ My crying may not stop no matter what you try.
- ❖ Call my mom or dad or someone you trust to help.

**Just remember my crying is normal...so have a plan to cope.**



Office of Children  
and Family Services



## Cuando Duermo

- ❖ Colócame de **espaldas** cuando tome una siesta o me vaya a dormir.
- ❖ Sólo colócame en mi cuna sobre un colchón firme.
- ❖ Retira almohadas, frazadas, juguetes y otros productos suaves de mi cuna.
- ❖ Vísteme con ropa liviana, una pijama de una sola pieza.
- ❖ Asegúrate de que mi cabeza y mi cara no estén cubiertas.
- ❖ Provéeme un ambiente libre de humo.
- ❖ Si estás cansado(a), colócame en la cuna.

## Cuando Juego

- ❖ Supervisa mis actividades todo el tiempo.
- ❖ Colócame de barriga. Me ayudará a reforzar mi cuello y los músculos de mis hombros.
- ❖ Mis juguetes deberían ser lo suficientemente grandes para no entrar en la boca, nariz u oreja.
- ❖ Mis juguetes no deberían tener ángulos o lados agudos, cintas o cuerdas flojas o partes removibles.
- ❖ Recuerda, no me des globos.

## Mensajes:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mis Datos

Me llamo: \_\_\_\_\_  
Mi dirección es: \_\_\_\_\_  
Mi número de teléfono es: \_\_\_\_\_  
Mi fecha de nacimiento es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Mi Día

Hora de comida: \_\_\_\_\_  
Hora de dormir: \_\_\_\_\_  
Hora de jugar: \_\_\_\_\_  
Alergias: \_\_\_\_\_  
Medicinas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Números de Emergencia

Mis padres se llaman: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Celular: \_\_\_\_\_  
Mi médico: \_\_\_\_\_  
Estación de Bomberos: \_\_\_\_\_

**Control de Envenenamiento:  
1-800-222-1222**

**Línea para los padres:  
1-800-CHILDREN (244-5373)**

**Si tienes dudas, llama al 911.**

PUB-5047-S (Rev. 11/2015)

## Cuando lloro, chequea para ver si estoy:

- Aburrido(a)
- Hambriento(a)
- Solo(a)
- Con miedo
- Con dolor de dientes
- Cansado(a)
- Demasiado frío(a)
- Demasiado caliente
- Mojado(a)

**Llama a mamá o papá si no  
sabes qué hacer**

Me gusta: \_\_\_\_\_  
No me gusta: \_\_\_\_\_

## Lo que debes hacer si te molesta mi llanto

- ❖ Respira profundamente y mantente tranquilo(a).
- ❖ Recuerda que lloro para comunicarme contigo.
- ❖ Cálrame, meciéndome con suavidad, o llévame a pasear.
- ❖ Colócame en un lugar seguro como una cuna, de espalda, o toma un descanso corto.
- ❖ Chequéame cada 10 ó 15 minutos. Ofréceme un chupón.
- ❖ Puede ser que no deje de llorar aunque me atiendas.
- ❖ Llama a mi mamá o papá o a alguien en quien confías.

**Recuerda que mi lloriqueo es  
normal...así que planea cómo  
arreglártelas**



**Oficina de Servicios  
para Niños y Familias**

