

When I Sleep

- ❖ Only place me on a firm mattress in my crib.
- ❖ Remove pillows, quilts, comforters, toys, and other soft products from my crib.
- ❖ Place me on my **back** for naps and bedtime.
- ❖ If I need a blanket, make sure it comes up no higher than my chest and is tucked under the mattress.
- ❖ 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. 8/2011)

What to do When I Cry

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

Check to see if I am:

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.

Quando dormo

- ❖ Sistemami nella culla su un materasso rigido.
- ❖ Togli cuscini, trapunte, coperte imbottite, giocattoli e altri oggetti morbidi dalla culla.
- ❖ Mettimi a **pancia in su** per i pisolini e il sonno notturno.
- ❖ Se ho bisogno di una coperta, controlla che non superi il torace e che sia rimboccata sotto il materasso.
- ❖ Assicurati che la testa e il viso restino scoperti.
- ❖ L'ambiente che mi circonda deve sempre essere libero dal fumo.
- ❖ Se sei stanca, mettimi nella culla.

Quando gioco

- ❖ Sorvegliami in ogni momento.
- ❖ Mettimi a pancia in giù: mi aiuterà a rinforzare il collo e i muscoli delle spalle.
- ❖ I giocattoli devono essere grandi abbastanza da non entrarmi in bocca, nel naso o nelle orecchie.
- ❖ I giocattoli non devono avere bordi taglienti, nastri slegati, lacci o parti rimovibili.
- ❖ Ricorda: niente palloncini!

Osservazioni: _____

Questo sono io!

Il mio nome: _____
Il mio indirizzo: _____
Il mio numero di telefono: _____
La mia data di nascita: _____

La mia giornata

Ora dei pasti: _____
Ora del pisolino: _____
E' ora di giocare: _____
Allergie: _____
Le mie medicine: _____

Numeri telefonici di emergenza

Nomi dei miei genitori: _____
Numero di telefono: _____
Cellulare: _____
Il mio medico: _____
Vigili del fuoco: _____

Centro antiveneni: 1-800-222-1222

**Telefono amico per genitori:
1-800-CHILDREN (244-5373)**

Per ogni dubbio, chiama il 911

PUB-5047-I (Rev. 8/2011)

Cosa fare quando piango Controlla se :

- mi annoio
- ho fame
- mi sento solo
- ho paura
- metto i denti
- sono stanco
- sono infreddolito
- ho troppo caldo
- sono bagnato

Quando non sai cosa fare, chiama mamma o papà!

Mi piace: _____

Non mi piace: _____

Cosa fare quando piango così tanto che ti senti scoraggiata

- ❖ Respira profondamente e mantieni la calma.
- ❖ Ricordati che piango per comunicare con te.
- ❖ Cerca di calmarmi cullandomi dolcemente oppure portami a passeggio.
- ❖ Mettimi in un posto sicuro come la culla, a pancia in su, e prenditi una breve pausa.
- ❖ Controllami ogni 10-15 minuti.
- ❖ Dammi il ciuccio.
- ❖ Potrei continuare a piangere anche se fai tutto il necessario.
- ❖ Chiama mamma o papà oppure qualcuno di cui ti fidi per farti dare una mano.

**Non dimenticare che piangere è
normale... perciò preparati ad
affrontare la situazione.**