



# Estoy durmiendo seguro



¡Según el ABC de Safe Sleep!

“**A**lone” solo, en mi

“**B**ack,” espalda en un

**C**una



Prevent Child Abuse  
Florida





# ¡Necesito algo de tiempo!

A veces lloro sin motivo, ¡y está bien! Podría llorar durante 3 horas o más al día incluso cuando todas mis necesidades estén satisfechas.

## Esto es lo que puedes hacer:

- Que alguien más me observe un rato.
- Colócame en mi cuna u otro lugar seguro y ve a la habitación de al lado.
- Visítame cada 10 minutos para ver si necesito algo.
- Escuche música o haga ejercicio.
- Llame a un amigo, familiar o al 2-1-1 para obtener ayuda.