

# Early Childhood Mental Health Newsletter

February 2021



Click on the picture to play the video!



Breathing deeply can help us to slow down our thoughts and move through our big emotions like sadness, anger and fear. Breathing moves us up out of our brain stems and into our executive brain so we can respond as opposed to react. Remember belly breathing is the most effective way to calm ourselves down, meaning your belly should expand when you breathe in and contract when you breathe out.

To practice belly breathing, I like to lay on my back with my hands or a small object on my belly. When I breathe in, the object should move up with my belly. As I breathe out, the object will move down. I find this is a very helpful way to make sure I am belly breathing as opposed to breathing through my chest instead. Getting that oxygen down into our bellies is far more effective than breathing with our chests alone.

## Activity

Visit your local Dollar Tree, either online or in person, and pick up a pinwheel and a fake flower.

Tape the bloom of the flower to the pinwheel, making sure the flower is below the actual pinwheel.

Now smell the flower and blow the pinwheel to practice breathing in and out. This is a great way to help little ones learn how to breathe.

The Family Conservancy provides counseling support and education for children, families, couples, individuals, and groups in Spanish and English.

For more information, please call 913.742.4357

En Español: 913.573.1110

¡Haz clic en la imagen para reproducir el video!



**Respirar profundamente puede ayudarnos a disminuir nuestros pensamientos y a superar nuestras grandes emociones como la tristeza, la ira, y el miedo. La respiración nos hace salir de nuestros tallos cerebrales y entrar en nuestro cerebro ejecutivo para poder responder en lugar de reaccionar. Recuerde que la respiración abdominal es la forma más eficaz de calmarnos, lo que significa que su vientre debe expandirse al inspirar y contraerse al espirar.**

**Para practicar la respiración abdominal, me gusta acostarme de espaldas con mis manos en el abdomen o con un objeto pequeño. Cuando inhalo, el objeto debe moverse hacia arriba con mi vientre. Mientras exhalo, el objeto se moverá hacia abajo. Creo que esta es una forma muy útil de asegurarse de que estoy respirando con el vientre en lugar de respirar a través del pecho. Hacer que ese oxígeno llegue a nuestro estómago es mucho más efectivo que respirar solo con el pecho.**

### Actividad

Visite su tienda local Dollar Tree, ya sea en línea o en persona, compre un molinillo y una flor artificial.

Pegue con cinta la flor al molinillo, asegurándose de que la flor esté debajo del molinillo real.

Ahora huela la flor y sople el molinillo para practicar inhalar y exhalar. Esta es una excelente manera de ayudar a los más pequeños a aprender a respirar .

**The Family Conservancy brinda asesoramiento, apoyo y educación para niños, familias, parejas, individuos y grupos en español e inglés.**

**Para mas información, llame:  
913.573.1110**