

Aprender a cómo respirar profundamente puede ser una estrategia de salud mental clave en el apoyo del bienestar emocional para los niños y también sus cuidadores. Inténtalo!

Cómo CALi usa la Tira Calmante para la Respiración Cuadrada

Comienza aquí y traza el cuadrado con el dedo mientras inhalas lentamente, contando 1-2-3

Continúa exhalando, mientras cuentas 1-2-3



Contén la respiración, contando 1-2-3

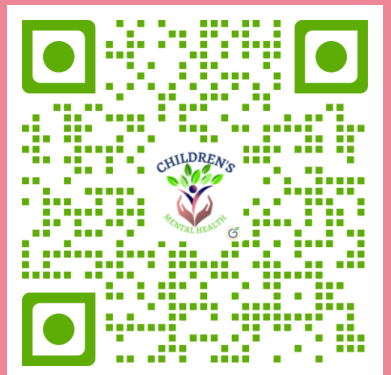
Exhala lentamente, contando 1-2-3.

Repite este proceso 4 o más veces para ayudar a ralentizar la respiración y calmarse cuando te sientas abrumado, triste, ansioso o molesto.

La Salud Mental Infantil Importa



¡Escanee aquí para ver un video de CALi practicando la respiración cuadrada!



**Georgia Dept
of Early Care
and Learning**
BRIGHT FROM THE START



Otros Recursos para apoyar la Salud Mental Infantil



Georgia's SEEDS for Success Helpline conecta a profesionales de la educación infantil y familias con recursos para ayudarlos a comprender mejor las necesidades sociales, emocionales y conductuales de los niños y a reducir comportamientos desafiantes e incidentes que conducen a la suspensión y expulsión.

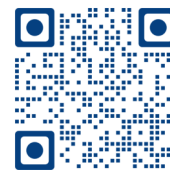
APRENDA SOBRE DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

Encuentre listas de control de indicadores que le ayuden a entender el desarrollo temprano, comparta consejos para apoyar ese desarrollo y encuentre recursos para apoyar a las familias.

INDICADORES DEL DESARROLLO



<https://development.decal.ga.gov/#/>



Findhelpga.org

ENCUENTRE AYUDA EN SU COMUNIDAD

Ya sea asistencia financiera, despensas comunitarias, atención médica, cuidado infantil, capacitación laboral y otros servicios gratuitos o de bajo costo, específicos para su área, estos recursos esenciales se pueden encontrar aquí.