



## Building a Calm-Down Space

Though they're young, children can experience overwhelming feelings in their lives. These feelings may make it difficult for them to concentrate on schoolwork and develop healthy relationships at school and home.

At school, your child discussed ways to build a calm-down space in the classroom. A calm-down space is a dedicated area for a child to go when they feel overwhelmed and need time to "cool down."

Consider creating a dedicated calm-down space in your home. It doesn't need to be fancy. Even a spot with a comfy pillow and a calming activity, like coloring, can work.

Help your child imagine their ideal calm down space:

- What would the lighting look like?
- What would the materials and furniture be?
- What items would you put in the space?
- How would you decorate it?

Possible items for the space include:

- Pop-it toys
- Blankets/pillows for sensory comfort
- Coloring pages and markers/crayons
- Pinwheels to help kids practice slow breathing



When your child enters the calm-down space, you may practice slow breathing together or turn on soft music. The point of the space is to give children a chance to regulate their emotions and return to a stable mood.

## For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at [KidsMentalHealthFoundation.org](https://KidsMentalHealthFoundation.org) and sign up for our newsletter at [KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up](https://KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up).



## Cómo crear un rincón de la calma

Aunque sean pequeños, los niños pueden experimentar sentimientos abrumadores en sus vidas. Estas emociones pueden dificultar que se concentren en las tareas escolares y que construyan relaciones sanas en la escuela y en casa.

En la escuela, tu hijo habló sobre cómo crear un rincón de la calma en el salón de clases. Un rincón de la calma es un área dedicada para que un niño vaya cuando se siente abrumado y necesita tiempo para “tranquilizarse”.

Considera crear un rincón de la calma en tu hogar. No necesita ser muy elaborado. Incluso un lugar con un cojín cómodo y alguna actividad relajante, como colorear, puede funcionar.

Ayuda a tu hijo a imaginar su rincón de la calma ideal:

- ¿Cómo sería la iluminación?
- ¿Cuáles serían los materiales y los muebles?
- ¿Qué objetos pondría en el espacio?
- ¿Cómo lo decoraría?

Algunos objetos que puede incluir el espacio son:

- Juguetes “Pop-It”
- Cobijas y almohadas para la comodidad sensorial
- Hojas para colorear y marcadores o crayones
- Molinete de papel para ayudar a los niños a practicar la respiración lenta.



Cuando tu hijo entre al rincón de la calma, pueden practicar la respiración lenta juntos o reproducir música suave. El punto del espacio es darles a los niños la oportunidad de regular sus emociones y regresar a un estado de ánimo estable.

## Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental es una parte fundamental en la crianza de cada niño. Por eso, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre el bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en [KidsMentalHealthFoundation.org/es](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org/es).