Shubert y Sophie se Quedan en Casa

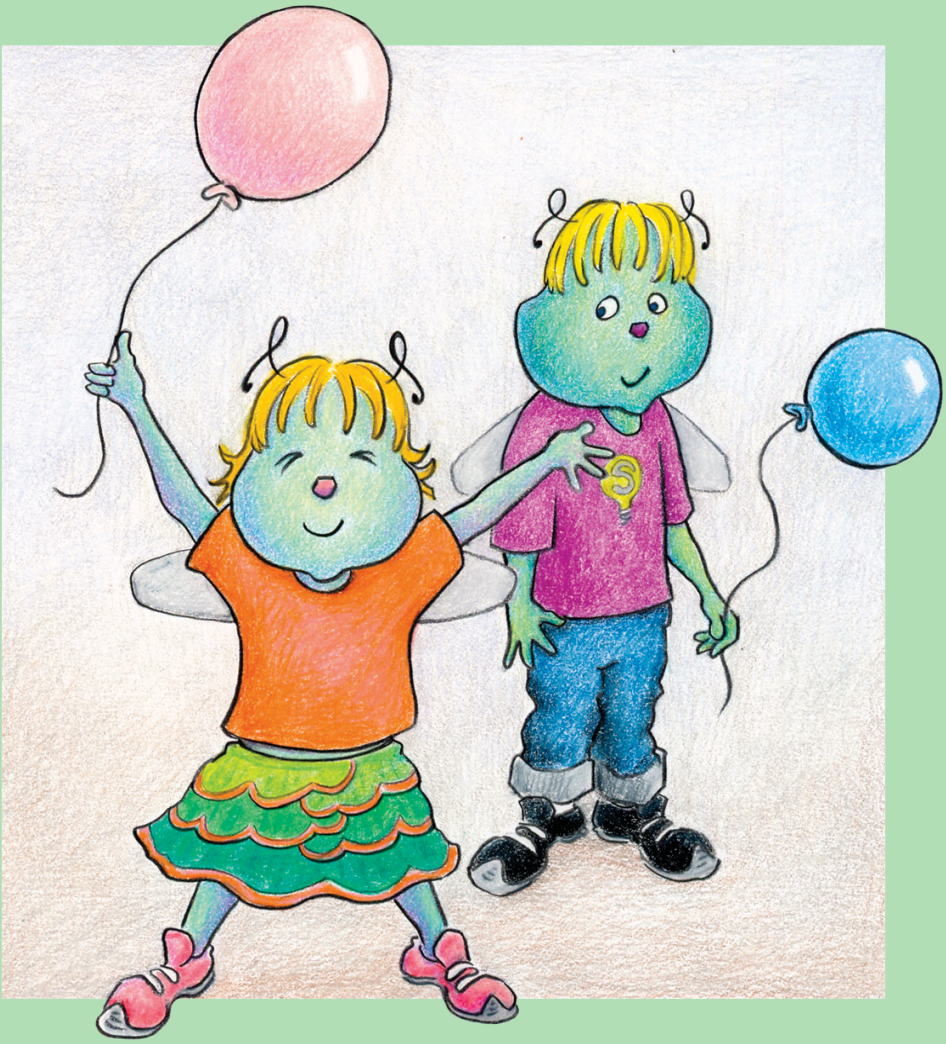
La serie de libros de Conscious Discipline de Shubert y Sophie, enseñan tanto a niños como a adultos a navegar los conflictos que se presentan, resolverlos y construir carácter. En esta historia, gratis, lista para imprimir, tus hermanos bichos iluminados favoritos te demuestran instrumentos muy útiles para manejar los enormes sentimientos acerca del COVID-19.

Como los demás niños alrededor del mundo, Shubert y Sophie se están quedando en casa. Ellos están ayudando a mantener a la comunidad segura quedándose con su familia. Aunque en un principio se siente como vacación, Shubert y Sophie (y mamá y papá) gradualmente empiezan a estar de mal humor. Extrañan a sus amigos, los paseos escolares, los juegos de fútbol.

En esta historia gratis, lista para imprimirse, Sophie y Shubert aprenden a navegar sus grandes sentimientos acerca del COVID-19 con la ayuda de sus padres. La historia resalta estrategias útiles como respiraciones profundas y la práctica de la gratitud. Como en otras historias de Shubert y Sophie, los hermanos modelan Conscious Discipline para los niños, mientras los padres modelan Conscious Discipline para los adultos

Lee esta historia con tus niños para compartir un momento de conexión y disfrutar otra visita al Valle de los Insectos, todo mientras se aprenden herramientas útiles en el camino.

Shubert Y Sophie Se Quedan en Casa



Por: Dra. Becky Bailey con Vicky Hepler Y Julie Ruffo
Ilustrado por James Hrkach

Las cosas en el Valle de los Insectos han cambiado últimamente. Shubert y Sophie han estado en casa por muchos días.

ConsciousDiscipline.com © 2020 Loving Guidance, LLC

Hay un virus nuevo que ha enfermado a mucha gente. Quedarnos en casa ayuda a que las familias estén seguras y con salud y ayuda a prevenir que el virus se extienda. La gente todo alrededor del mundo se está quedando en casa.

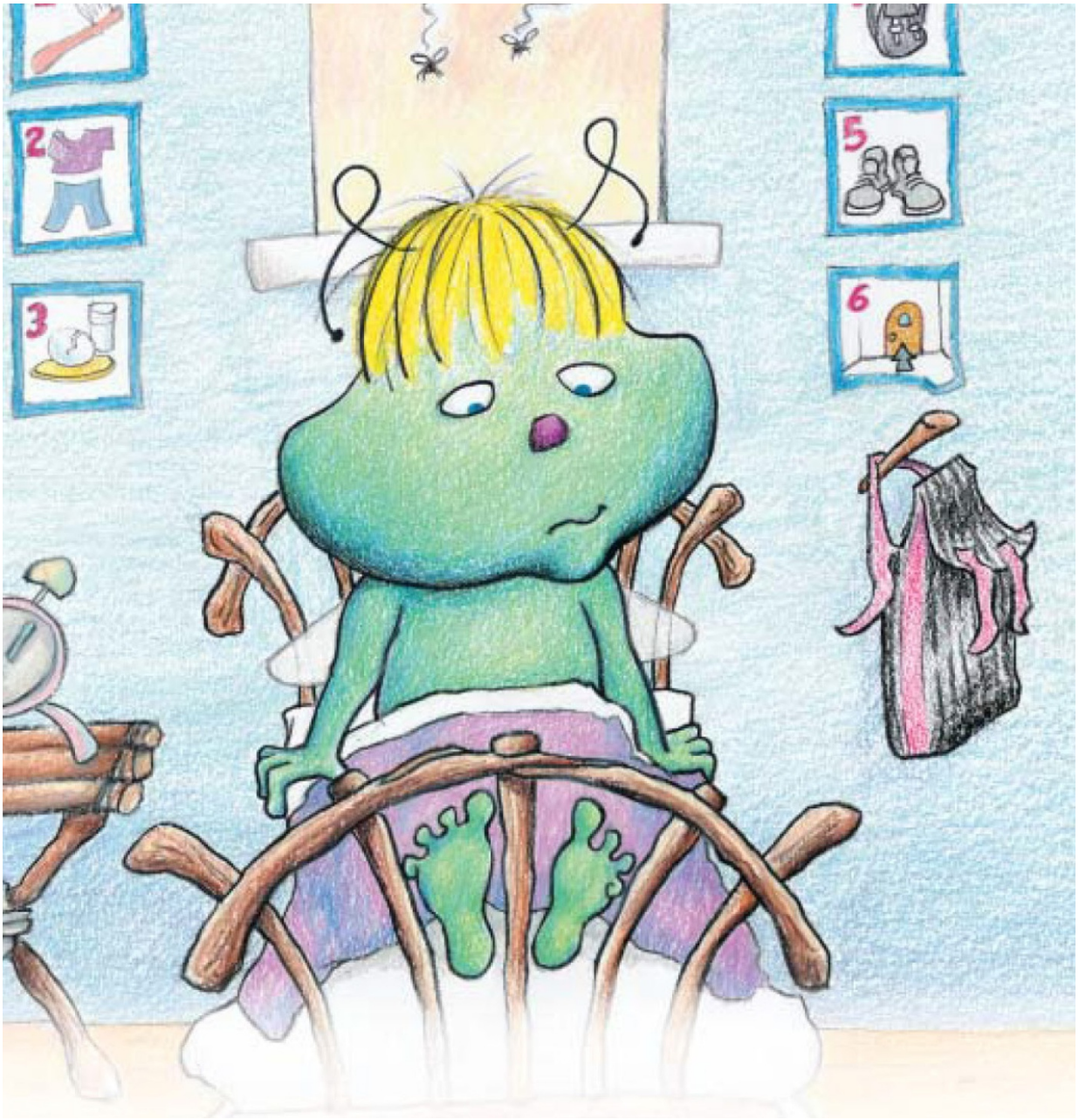
© 2020 Loving Guidance, LLC

Los primeros días en casa fueron divertidos para Shubert y Sophie, eran como días libres o de vacaciones.

© 2020 Loving Guidance, LLC

Jugaron juegos de mesa y jugaron afuera. Salieron a caminar en familia y hasta armaron un enorme rompecabezas juntos.

© 2020 Loving Guidance, LLC

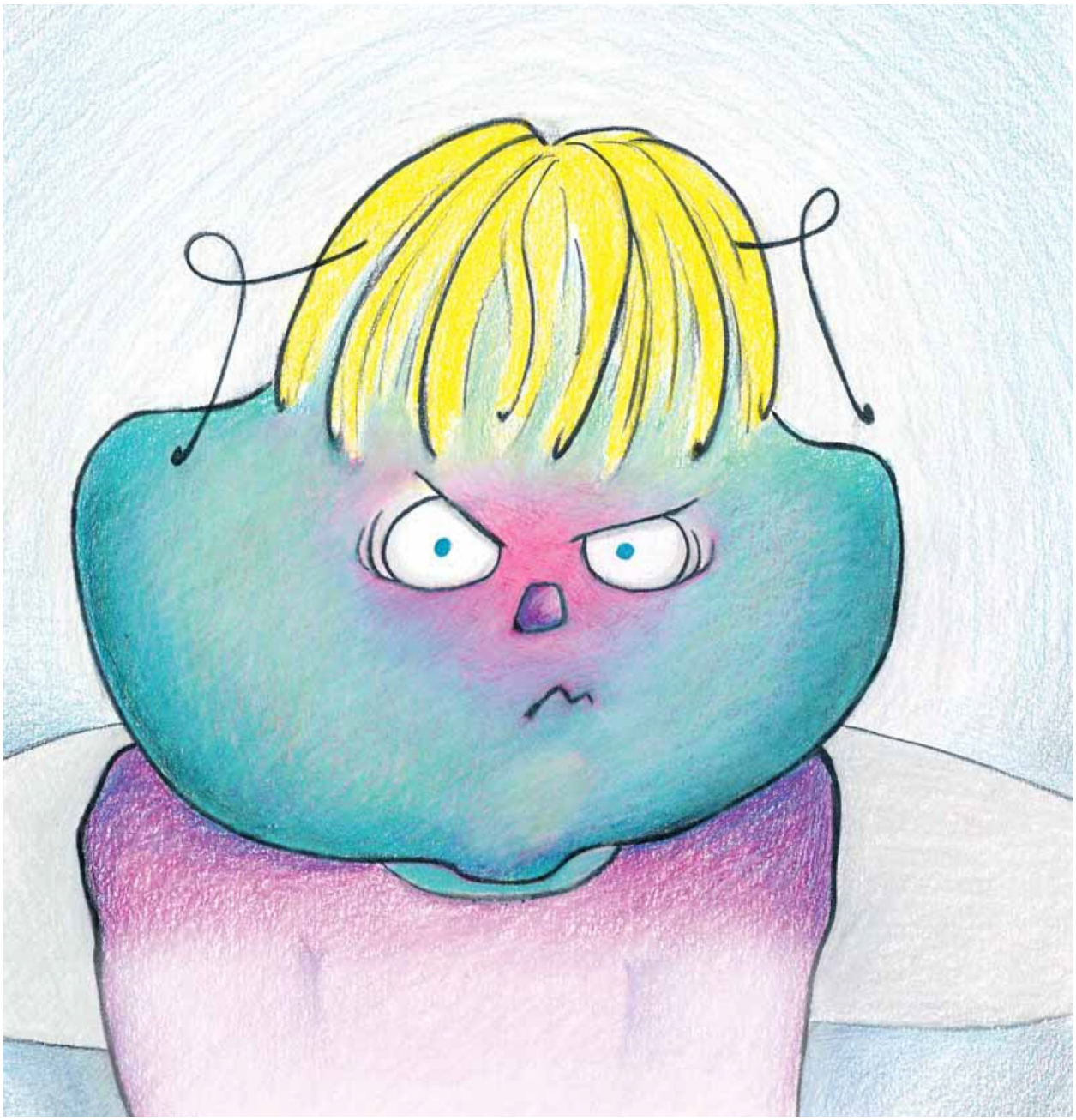


Una mañana, después de haberse quedado en casa toda una semana, Shubert amaneció de muy mal humor. Se quejó de tener que hacer el trabajo de su escuela. Se quejó de tener que quedarse en casa y de perderse sus partidos de fútbol. Se quejó de todo.

ConsciousDiscipline.com © 2020 Loving Guidance, LLC

¡Sophie despertó de mal humor ese mismo día! Se puso a llorar y decía, “¡Extraño a mi Familia de la Escuela! ¡Extraño a mis amigos! Y estoy muy enojada porque se canceló la visita de la escuela al zoológico”

© 2020 Loving Guidance, LLC



Sus sentimientos de enojo se convirtieron en acciones de enojo. Sophie le arrebató su lápiz a Shubert mientras él hacía su trabajo de la escuela. Shubert gritó, “¡PARA! Mamááá, Sophie me está molestando!”

© 2020 Loving Guidance, LLC

Mamá estaba de mal humor también. Explotó con Shubert y Sophie, “ ¿Podrían ustedes dos parar de pelear?”

Papá entonces pegó un grito, “¡Suficiente!”

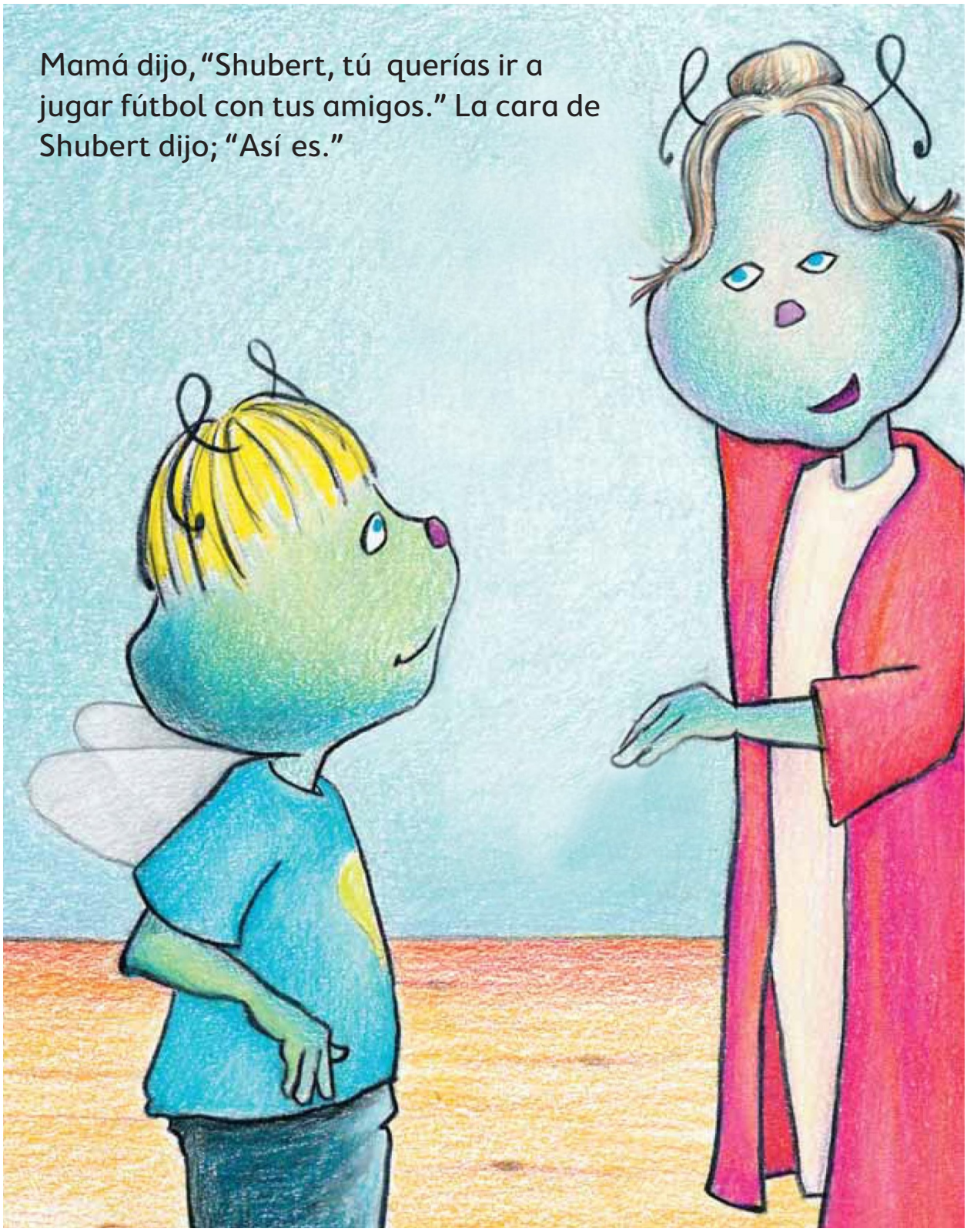
© 2020 Loving Guidance, LLC

Era como que toda la familia había olvidado cómo resolver problemas. Olvidaron pedir turnos, olvidaron usar sus palabras, olvidaron usar su Gran Voz. Hasta olvidaron respirar profundamente desde sus pancitas. Algunos días eran difíciles al quedarse en casa.

© 2020 Loving Guidance, LLC

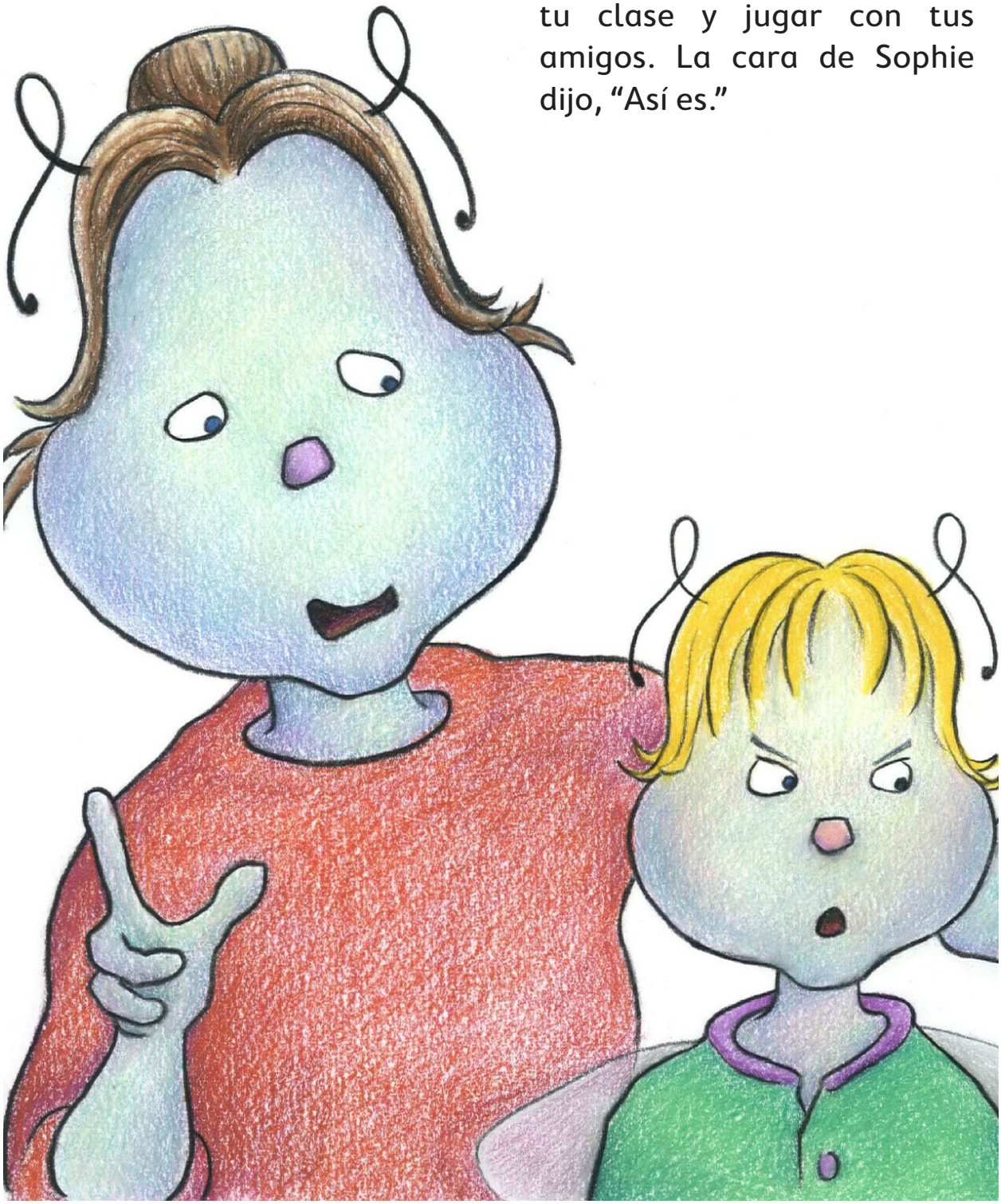
Mamá y papá escucharon la frustración en sus propias voces y sintieron un hoyo en el estómago. Se voltearon a ver uno al otro y respiraron profundamente juntos. Finalmente, papá dijo, “Es difícil tener tantos cambios. Se ve que todos estamos sintiendo enormes sentimientos como tristeza y frustración.”

© 2020 Loving Guidance, LLC



© 2020 Loving Guidance, LLC

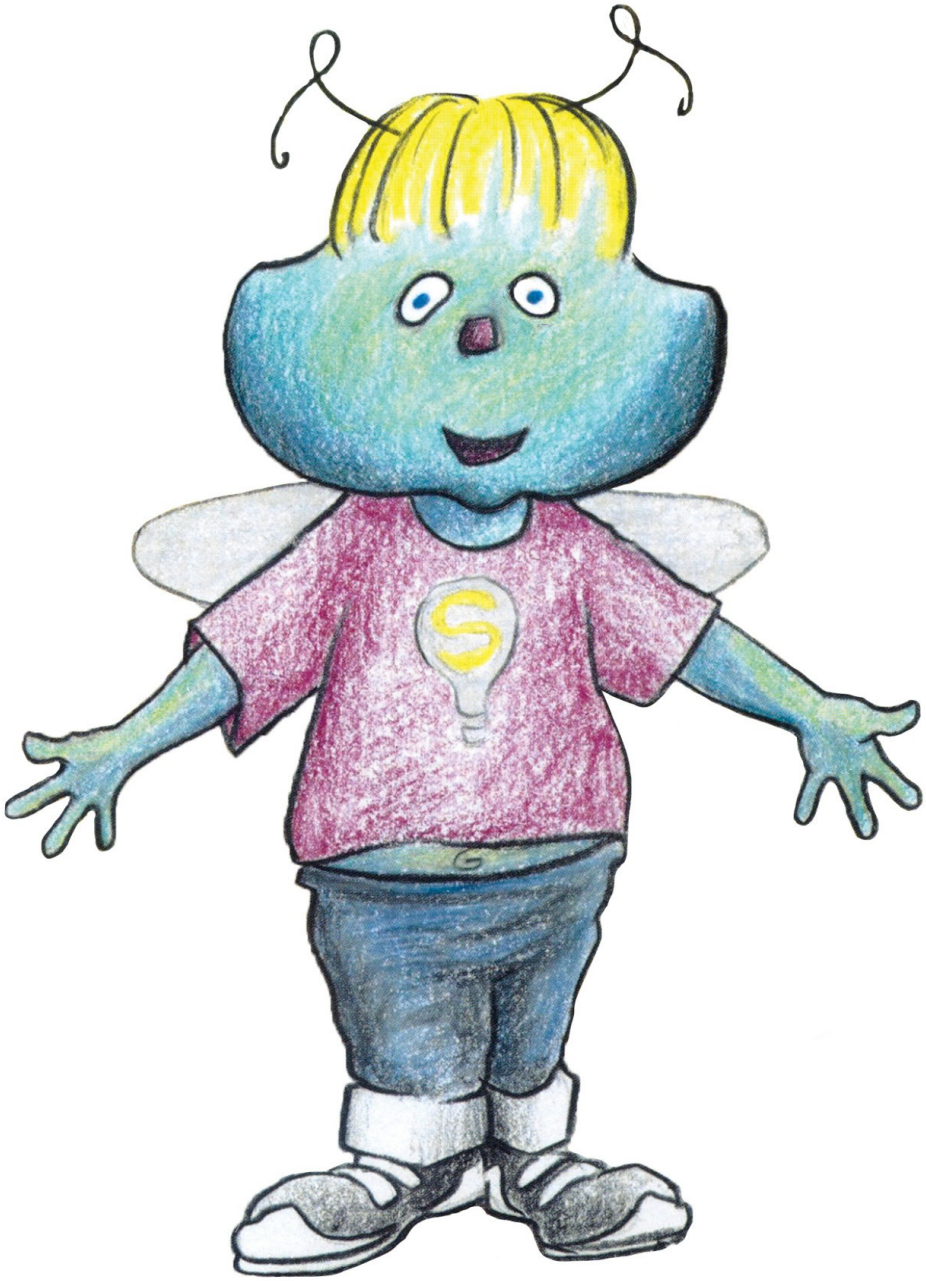
Mamá continuó, “Sophie, tú querías ir al zoológico con tu clase y jugar con tus amigos. La cara de Sophie dijo, “Así es.”



© 2020 Loving Guidance, LLC

Mamá continuó, “Nosotros podemos manejar el quedarnos en casa. Es difícil, pero podemos. Respiren conmigo.” Toda la familia junta tomó tres respiraciones profundas. Sus hombros se relajaron, sus ojos se suavizaron y el hoyo en su estómago fue desapareciendo.

ConsciousDiscipline.com © 2020 Loving Guidance, LLC



Esa noche durante la cena, Shubert dijo, “una de las tareas que nos dejó la Miss Bookbinder es escribir una cosa que agradecemos cada día. A pesar de mi día de malas yo escribí que estoy agradecido por mi familia”.

© 2020 Loving Guidance, LLC

Sophie tuvo una idea. “¡Vamos todos a agradecer algo!” Entonces, tomaron turnos compartiendo su gratitud. Se sintió tan maravilloso que decidieron hacer parte de su ritual diario de la cena, compartir lo que agradecían cada día.

© 2020 Loving Guidance, LLC

Si estás familiarizado con El Modelo Cerebral de Conscious Discipline, sabes que las molestias y la angustia nos baja de un alto Estado Ejecutivo que es creativo y resuelve problemas a un estado más bajo Emocional o de Supervivencia.

Durante tiempos de cambio, tiempos duros, de incertidumbre, puede ser un reto permanecer en un Estado Ejecutivo regulado. Respirar profundamente y practicar la gratitud son herramientas poderosas que nos regresan a un Estado Ejecutivo.

Aquí en Conscious Discipline estamos agradecidos por ti, y como siempre, te deseamos lo mejor.