



## **Shubert y Sophie ta keda cas**

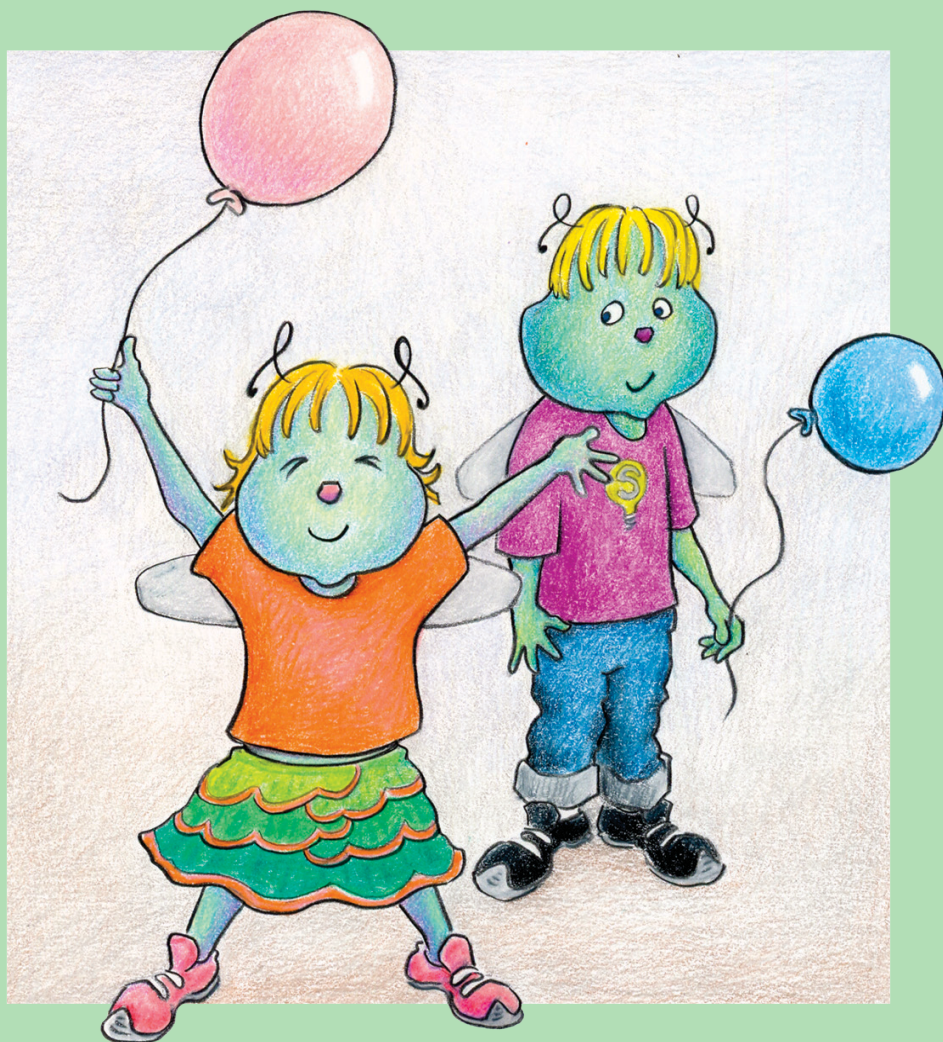
**E serie di bukinan di Shubert y Sophie di Disciplina Consciente ta siña mucha y adulto con pa maneha conflicto, resolve problema y forma character. Den e edicion gratis aki, e rumannan ta mostra nos con pa aplica hermentnan cu ta hopi di ayudo pa anda cu e emocionnan grandi cu e crisis di e Corona virus, COVID-19 ta trece cu ne.**

Manera otro muchanan rond mundo, Shubert y Sophie ta kedando cas. Nan ta yuda nan comunidad pa keda sigur (safe) door di keda cas cu nan famia. Maske cu na cuminsamento e ta parce manera ta vakantie nan tin, Shubert y Sophie (y mami y papi) gradualmente ta cuminsa sinti fastioso y ta sinti stress. Nan ta haya falta di nan amigonan, dlanan di excursion y weganan di futbol.

De e edicion gratis aki, Sophie y Shubert ta siña maneha e emocionnan grandi cu COVID-19 ta trece cu ne cu ayudo di nan mayornan. E storia ta enfoca riba strategianan di hala rosea profundo y practica gratitud. Mescos cu den otro storianan, e rumannan ta modela Disciplina Consciente pa e muchanan, mientras e mayornan ta modela Disciplina Consciente pa e adultonan.

Les a storia cu bo yiunan y comparti un momento di connexion y disfruta di un otro bishita na e Pueblo di Insecto, mientras ta siña abilidadnan cu ta di ayudo.

# Shubert Y Sophie ta keda cas



**Di Dr. Becky BAILEY hunto cu Vicky Hepler y Julie Ruffo**  
ilustra pa JAMES HRKACH





Ultimo tempo cosnan a cambia na e Pueblo di Insecto. Ya ta hopi dia caba cu Shubert y Sophie ta na cas.





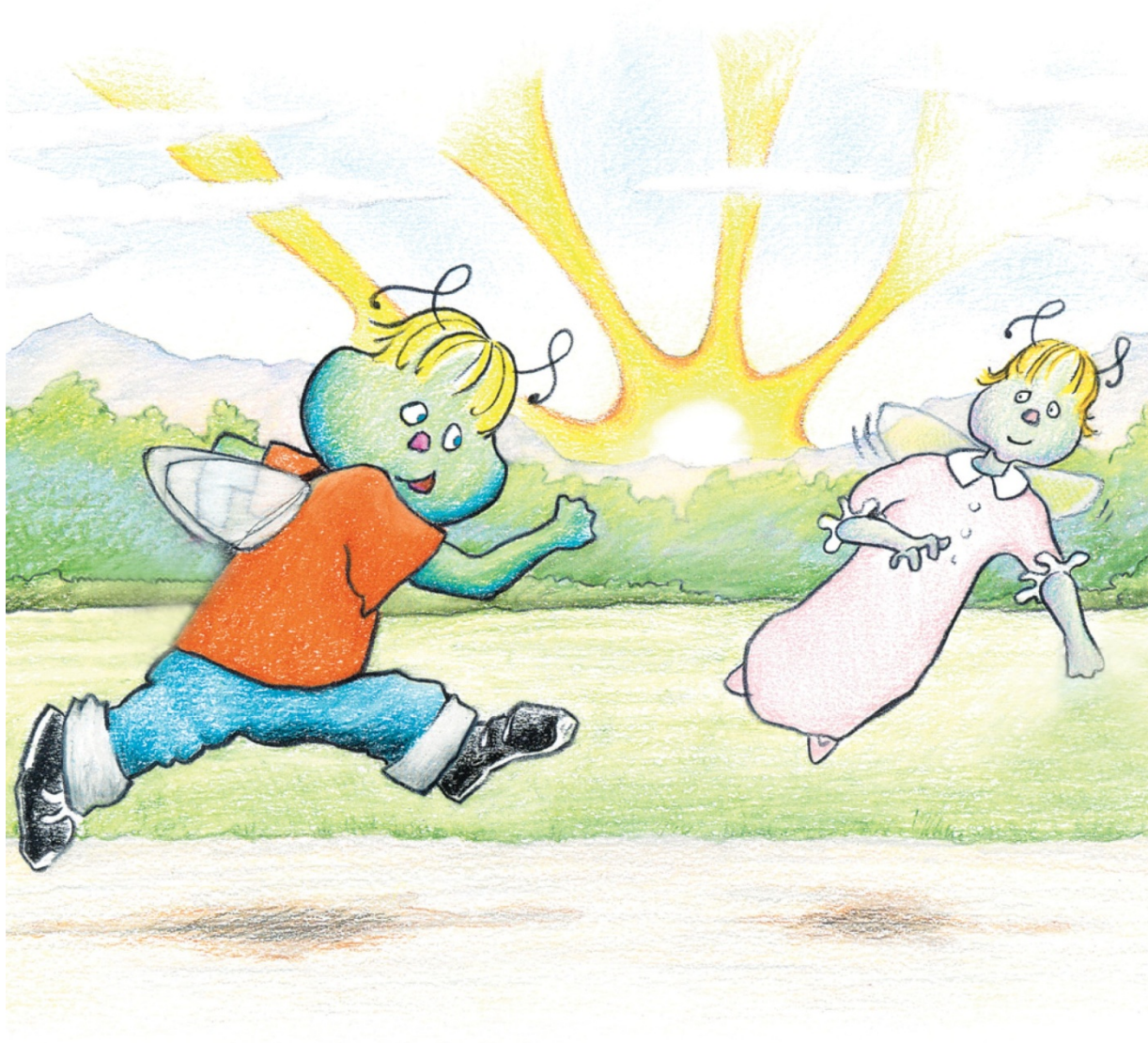
Tin un virus nobo cu ta haci hopi hende malo. Si nos keda cas nos ta yuda e famianan keda safe y salud. Esey ta yuda tambe cu e virus no ta sigui plama. Rond di mundo e hendenan ta keda cas.



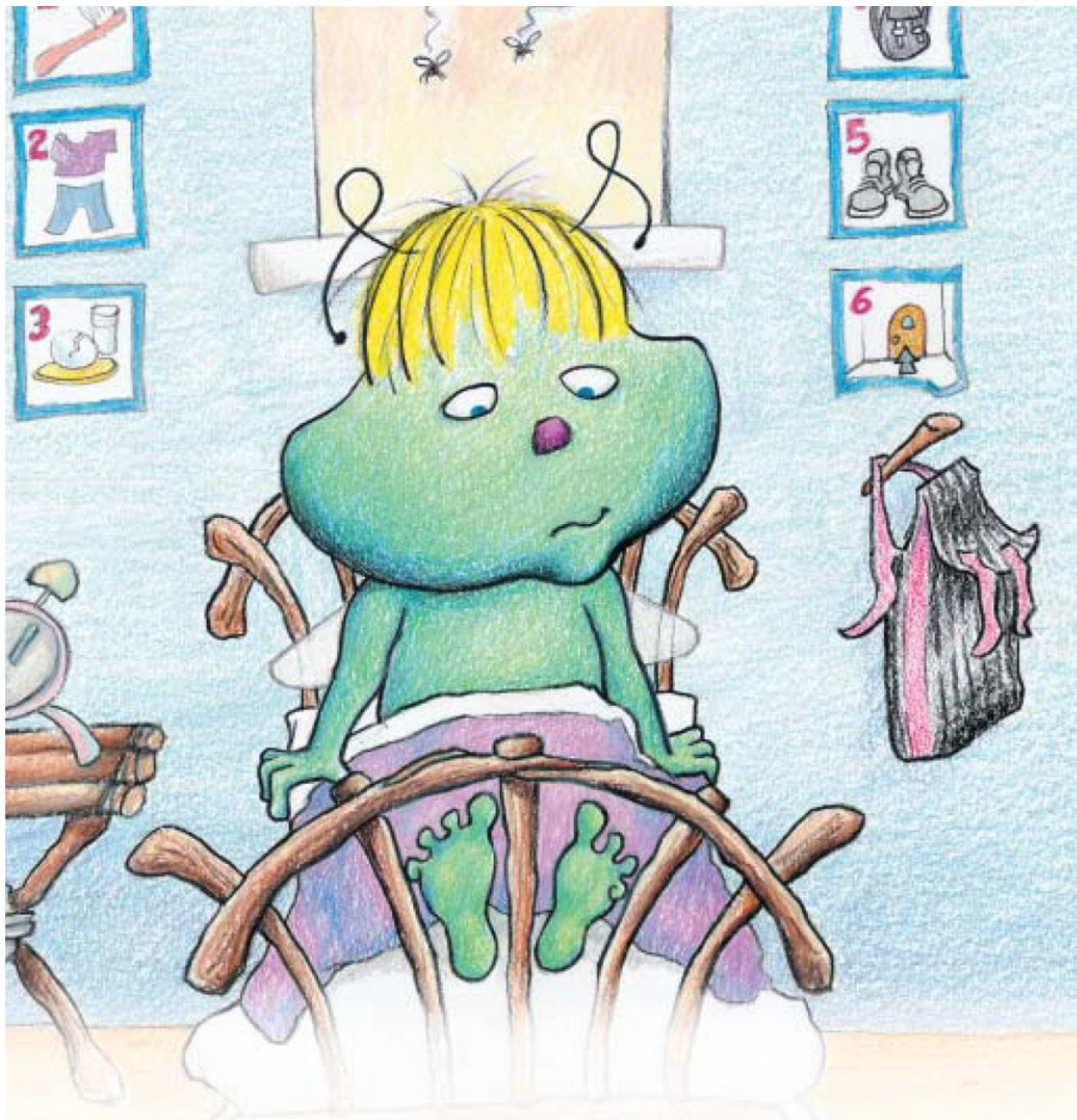


E prome dianan na cas tawata hopi dushi pa Shubert y Sophie. Nan a hunga dushi y nan a pasa pret. Ta parce manera cu ta un vakantie nan a haya.

Nan a hunga weganan di mesa. Nan a hunga pafo. Y te asta nan a bay cana cu henter famia. Asta nan a traha un puzzel masha grandi mes.





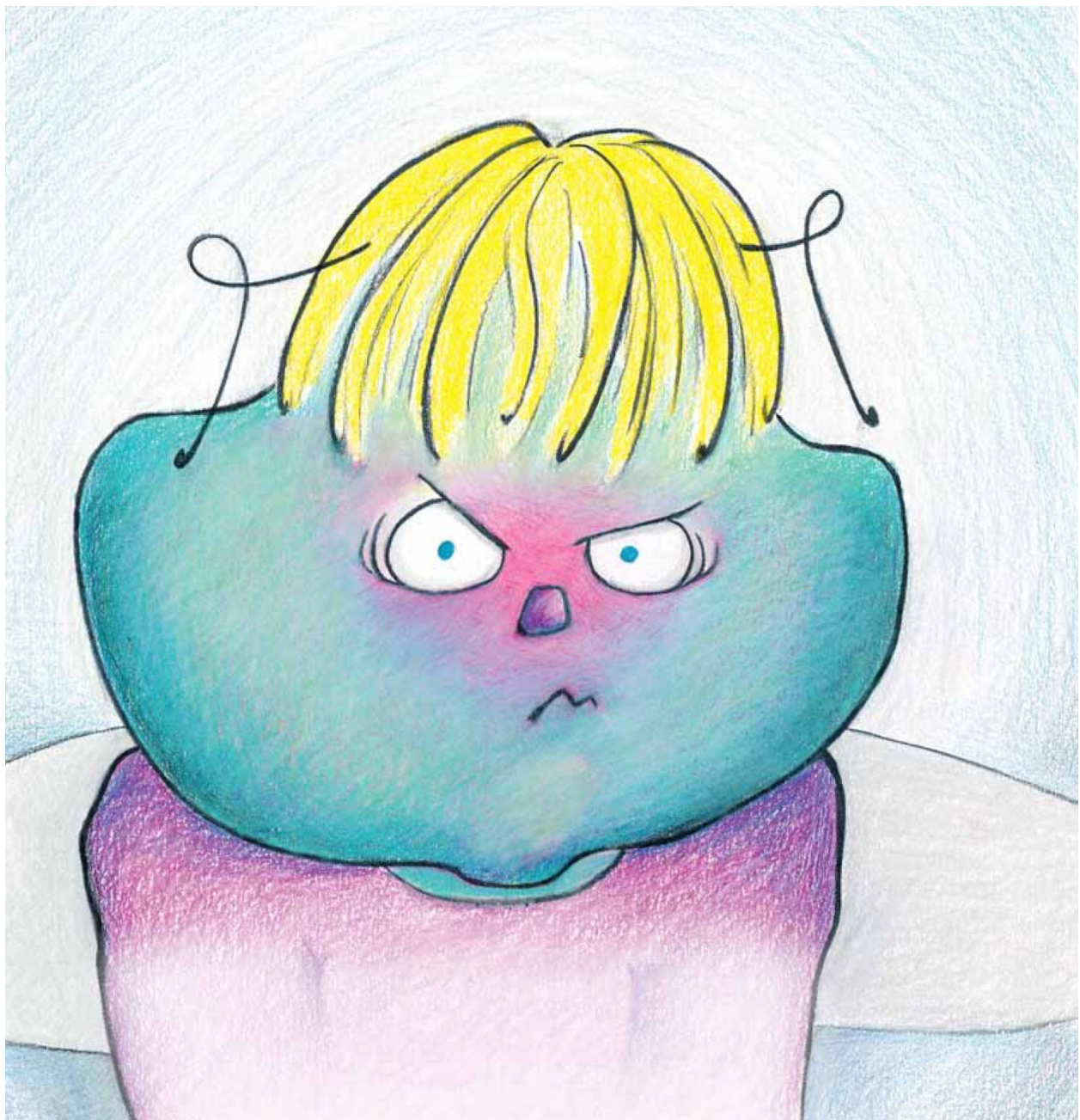


Un dialuna mainta, despues di ta un siman na cas, Shubert ta lanta y e ta sinti un poco rabia. E ta keha pasobra e mester haci su tareanan di scol. E ta keha pasobra e tin cu keda cas y ta haya falta di su weganan di futbol. E ta keha di tur cos.



E mesun dia ey Sophie ta lanta y ta sinti un tiki tristo. E ta yora. "Mi ta haya falta di mi famia di scol. Mi ta haya falta di mi amigonan. Mi ta sinti rabia pasobra nos bishita na e parke di bestia tambe a cancela."





Nan sentimento di rabbia y tristo ta bira nan comportacion fastioso. Sophie ta ranca e potlood di Shubert mientras e ta haci su tarea di scol. "STOP! Mamiiii, Sophie ta molesta mi."



Mami cu tambe ta sinti un poco fastioso ta zundra nan: "Boso dos no por stop di pleita?" Papi ta dal un grito duro: " Ta basta!"







Ta parce cu tur hende a lubida con pa resolve problema. Nan a lubida con pa pidi pa beurt pa papia. Nan a lubida con pa uza nan stem grandi. Y te asta nan a lubida con pa hala rosea pa nan calma. Tin dia cu keda cas ta bira hopi dificil.

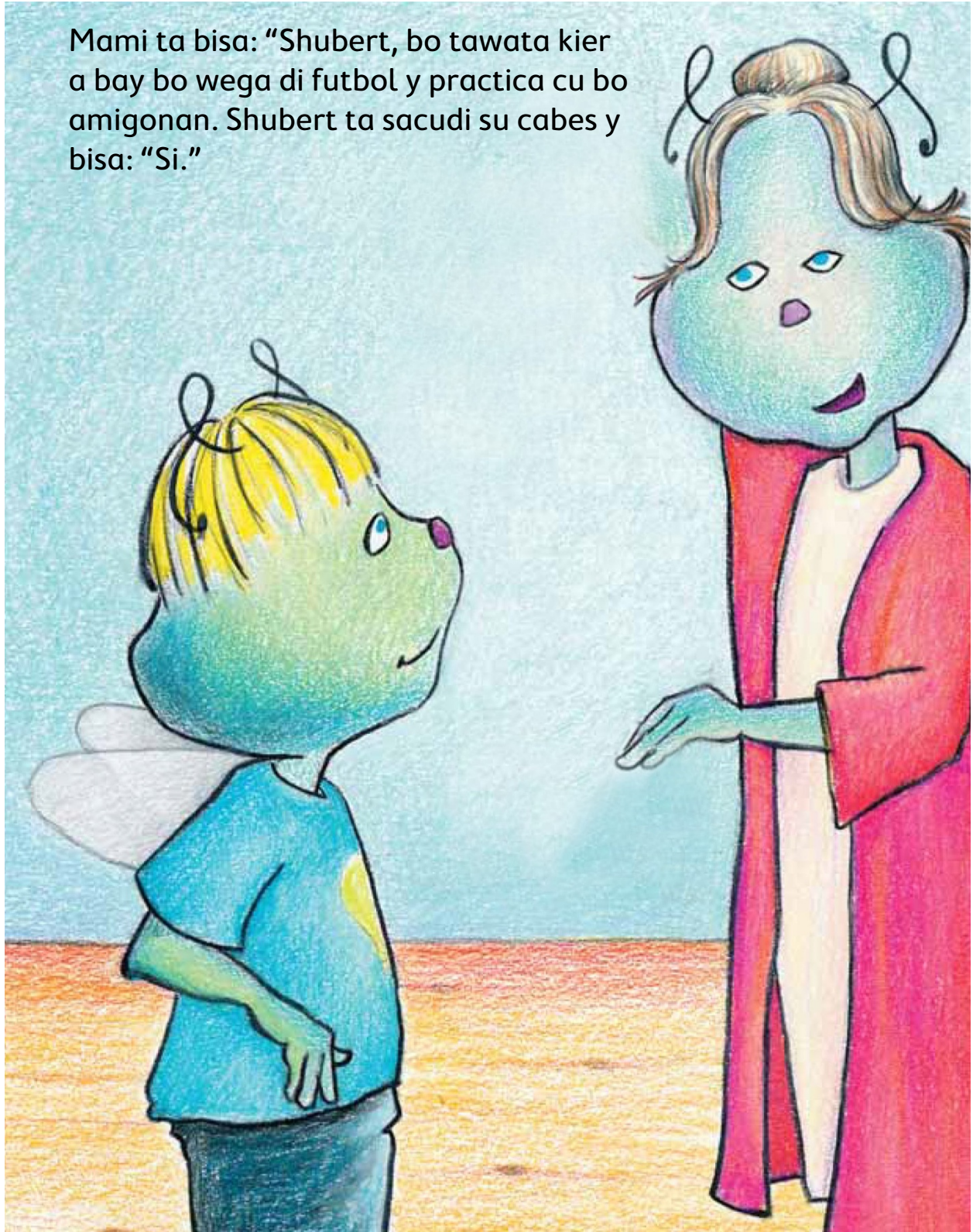


Mami y papi ta scucha e frustracion den nan mesun stem y nan ta sinti un konopi den nan stoma. Nan ta bira wak otro y hunto nan ta hala tres rosea profundo. Despues di un rato papi a bisa: "Tin biaha ta dificil ora tin asina hopi cambio. Ta parce cu nos tur ta sinti emocionnan grandi manera tristo y frustra."



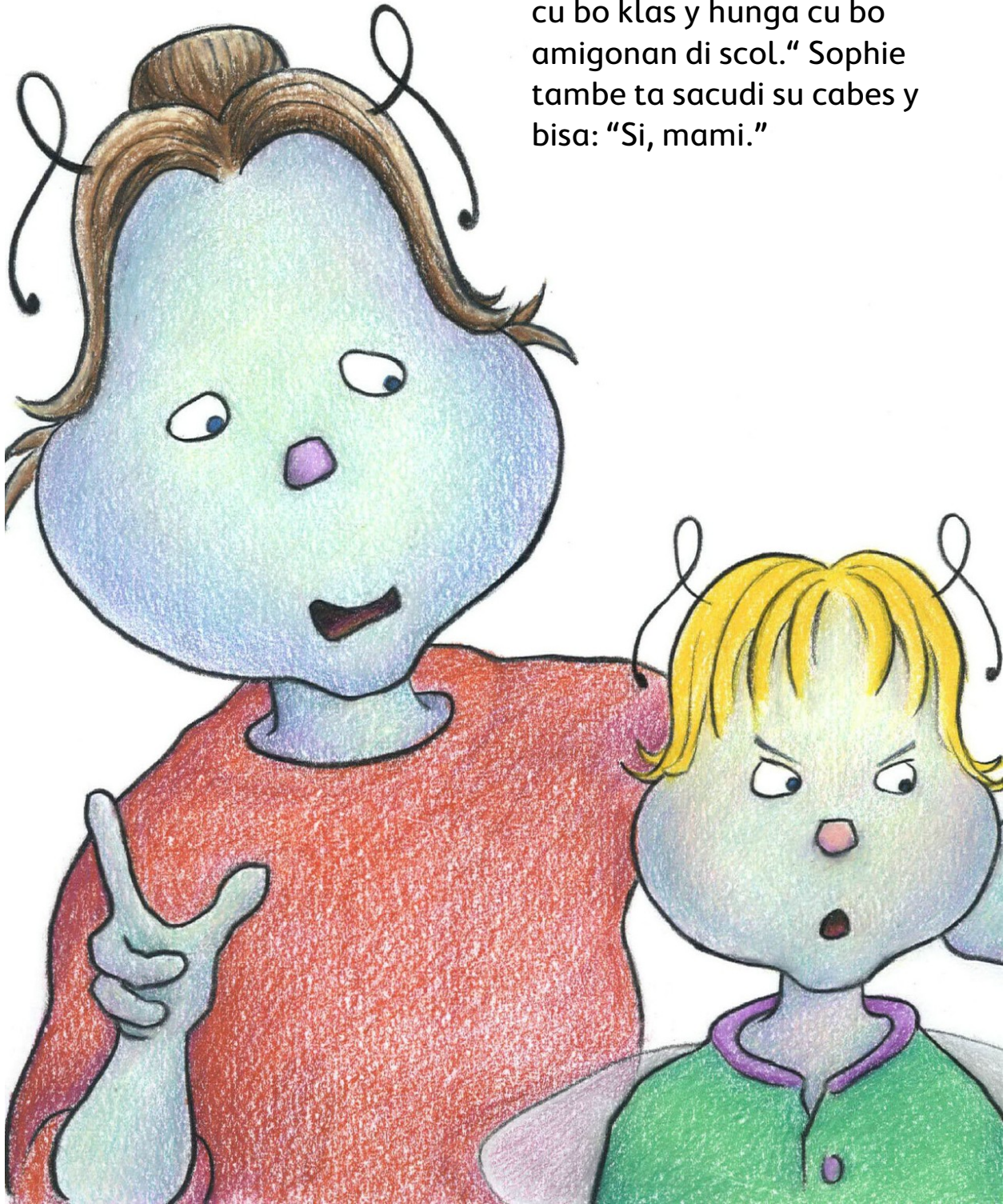


Mami ta bisa: "Shubert, bo tawata kier a bay bo wega di futbol y practica cu bo amigonan. Shubert ta sacudi su cabes y bisa: "Si."





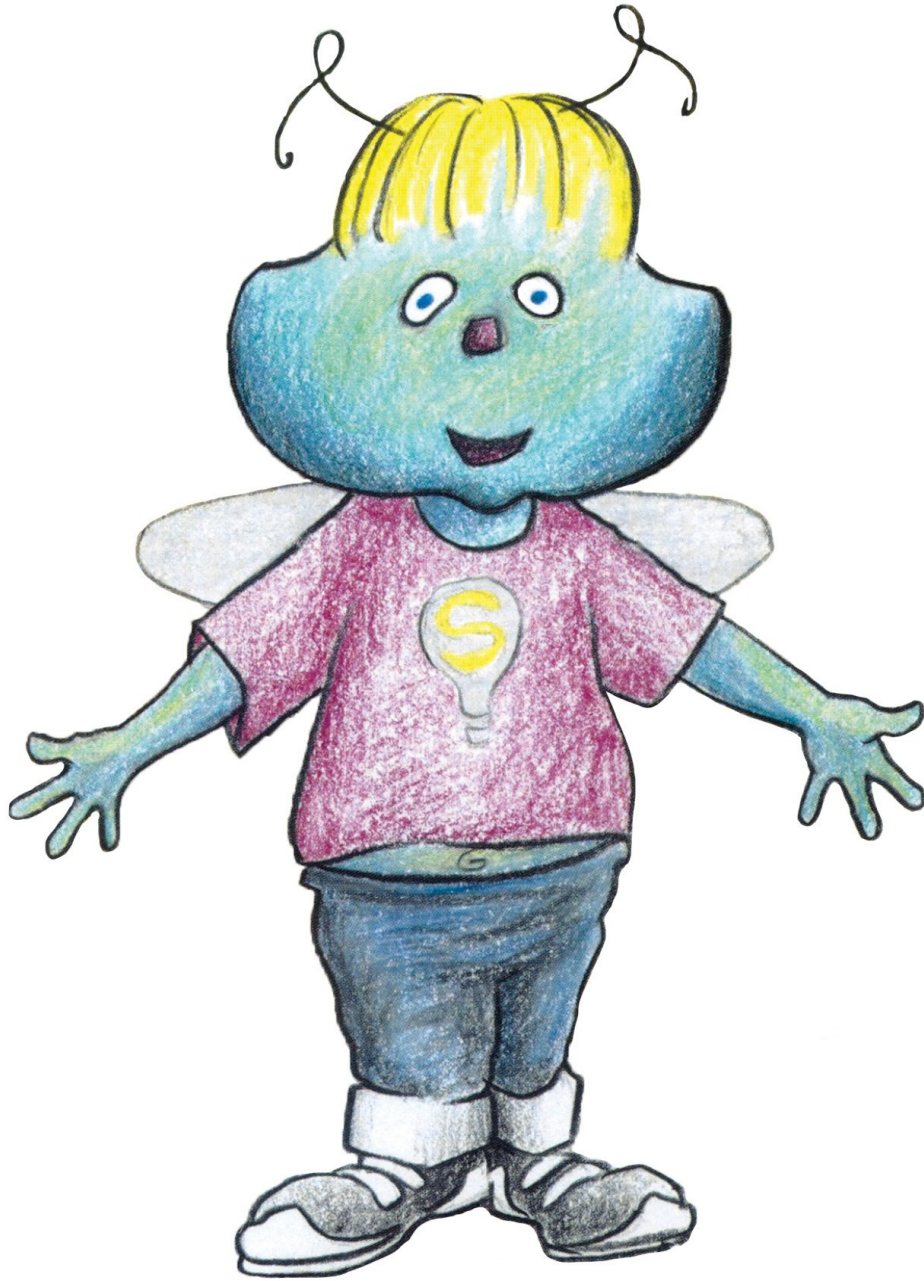
Mami ta sigui papia: "Sophie  
abo kier a bay parke di bestia  
cu bo klas y hunga cu bo  
amigonan di scol." Sophie  
tambe ta sacudi su cabes y  
bisa: "Si, mami."





Mami ta sigui bisa: "Nos tur por anda cu keda cas. E ta dificil y duro, pero nos por. Hala rosea cu mi." Henter e famia hunto ta hala tres rosea, poco poco y profundo. Nan schouder ta relaha, nan frenta ta habri y e konopi den nan stoma ta disparte.





Atardi mientras nan ta sinta ta come como famia, Shubert ta bisa:  
"Un di e tareanan cu nos a haya di juffrouw Buki Buki ta pa nos skirbi  
tur dia algo cu nos ta aprecia y kier bisa danki p'e. Asta despues di  
un dia cu ami ta sinti fastioso, mi a skirbi cu mi ta aprecia y ta  
agradecido pa mi famia."



Sophie tin un idea: "Laga nos comparti gratitud cu otro." Cada un ta haya un beurt pa bisa kico nan ta agradecido p'e. Nan tur ta sinti asina bon despues cu nan ta dicidi cu tur dia nan lo comparti gratitud cu otro prome cu come.



*Si bo ta conoci cu e modelo di e cerebro di Disciplina Consciente, bo sa cu ora nos no ta sinti bon y tin stress cu nos ta bay di e estado ehecutivo den cual nos por resolve problema y ta creativo pa un estado emocional of di sobrevivencia.*

*Durante temponan di cambio, tempestad y incertidumbre, e por ta un reto pa keda regula bo mes y keda den e estado ehecutivo. Hala rosea profundo y gratitude ta hermentnan poderoso cu por hiba nos den nos estado ehecutivo. Nos di Disciplina Consciente ta agradecido pa bo. Y manera semper, nos ta desea bo tur cos bon: "wish you well".*