



Estimados padres y tutores legales,

¡Bienvenidos a Soul Shoppe! Esperamos apoyar a sus hijos con respecto a sus amistades, en la vida escolar y en el **desarrollo socio-emocional** este año.

Nuestros talleres son divertidos e interactivos, que ayudan a fortalecer las habilidades y herramientas para la vida a través de historias que parecen desafíos y experiencias comunes de la "vida real". En su primer taller, "Check In: Vacía tu globo", trabajaremos para desarrollar la **autoconciencia** emocional (la capacidad de saber y decir cómo se siente y lo que necesita) y las habilidades de **autogestión** (la capacidad de regular sus emociones, saber cuándo necesita ayuda y reconocer a quién pedirla).

Este es el lenguaje que presentaremos, ¡el que le recomendamos usar en casa con sus hijos!

- **Sentir zumbidos:** Es la forma en que nos sentimos cuando comenzamos a notar la activación, el estrés o la preocupación en nuestros cuerpos. Los niños aprenderán a identificar las diferentes sensaciones corporales que les indican que es hora de revisarse y considerar qué necesidades podrían tener.
- **El globo:** Es ese lugar dentro de todos nosotros donde los sentimientos se acumulan cuando no satisfacemos nuestras necesidades o cuando surgen desafíos y no sabemos qué hacer.
- **Fugas / vaciado del globo:** Cuando cuidamos nuestros sentimientos (al hablar con un amigo, jugar un juego, escuchar música, etc.), vaciamos nuestros globos. Cuando no estamos vacíos, a menudo sacamos nuestros sentimientos cerca de los que nos rodean (comportamiento de fuga, tartamudeo, no compartir, ponerse físico, etc.).
- **Check-In:** Es la práctica de detenerse y notar qué sentimientos hay en nuestros globos y qué necesidades tenemos.

¡Pregúnteles a sus hijos qué aprendieron en Soul Shoppe, pídeles que le expliquen el globo y hablen sobre cómo pueden usar las herramientas en familia! Juntos, pueden nombrar todas sus formas favoritas de vaciar sus globos: hablar con amigos, salir a caminar, jugar con una mascota, llorar, abrazarse, etc. Intente modelar para sus hijos cuando su globo esté lleno al hablar sobre qué sentimientos hay en su globo y vaciarlo. Es muy útil que los niños vean a los adultos a su alrededor modelar cómo vaciar sus globos.

¿Quiere estar más involucrado? Nos gustaría invitarlo a construir un Rincón de Paz con su familia, y si está inspirado, ¡construya uno en el trabajo o en otras comunidades que frecuente! Siga este código QR para obtener instrucciones sobre cómo construir un Rincón de Paz y cómo compartirlo con nosotros (nos encantaría una foto de instragram con los hashtags #soulshoppe y #peacecorner).

Esperamos con ansias poder servir de la mejor manera a sus hijos y a su escuela este año.

Paz,



El equipo de talleres de Soul Shoppe