



Estimados Padres,

Estamos emocionados de ver a sus hijos en nuestro próximo taller, "Emociones Ardientes." Nos enfocaremos en la **autoconciencia emocional** (capacidad de reconocer y entender sus propias emociones e identidad) y **habilidades de autocuidado** (capacidad de regular y monitorear los comportamientos, emociones e impulsos para satisfacer las necesidades y tomar decisiones responsables). En los talleres de Emociones Ardientes, sus estudiantes aprenderán acerca de emociones como el enojo, frustración, preocupación e irritación se sienten en el cuerpo, y como manejar pacíficamente esas importantes emociones. Usted juega un rol importante en el apoyo al desarrollo social y emocional de sus hijos en casa y a lo largo del tiempo, por lo que esperamos que esos instrumentos, conceptos e historias serán de ayuda al trabajo que usted ya está realizando con sus estudiantes.

Instrumentos & Conceptos Principales Presentados

La herramienta principal que sus estudiantes aprenderán es el **Detenerse & Respirar**: Esa es una herramienta para utilizarla cuando las cosas comienzan a ponerse fieras y los niños (¡y adultos!) necesitan un momento para estabilizarse y calmarse. Eso cuenta con cuatro partes

- **Detenerse** y enfocar su atención.
- **Respirar** profundo, utilizar una respiración consciente para calmarse por sí solo y retornar al modo de pensamiento.
- **Reflexionar** sobre cuáles emociones están dentro de su globo y qué usted podría necesitar.
- ¡**Tomar medidas** junto con una decisión responsable que mejore situación!

El concepto principal con el cual nosotros estaremos trabajando es que las emociones fieras como la irritación, enojo, y frustración son normales y útiles. Las técnicas del desahogo como respirar puede ayudarnos a sentirnos calmados. Nosotros también podemos ayudar a otros a centrarse cuando ellos no pueden hacerlos por sí solos.

- Los niños aprenderán dos técnicas de respiración consciente para ayudarse cuando ellos sientan emociones fuertes, incluyendo la Estrella de mar: Utilizando el dedo índice de una mano, recorrer un lado de cada dedo en la otra mano, inhalando despacio. Exhale despacio mientras recorre el otro lado.
- Los niños aprenderán específicamente sobre reconocer y manejar sus preocupaciones (a través de una historia sobre los monstruos de la preocupación) y reconocer y manejar sus emociones a través de una historia sobre cómo reconocer cuando sus "dragones internos" se están convirtiendo en fieros y cómo dominarlos .

¡Cuando sus hijos vengan, por favor pregúnteles qué ellos aprendieron! Ustedes pueden preguntarles sobre los monstruos de la preocupación o los dragones internos, y simulen sentir vulnerabilidad a sus hijos al compartir cómo se siente cuando ustedes se preocupan, y qué les gustan hacer para ayudarse a ustedes mismos a estabilizarse. Discutan cómo ustedes podrían utilizar el Detenerse + Respirar y las respiraciones conscientes como familia, y nosotros le invitamos a crear su propia respiración en familia. Tomen una fotografía de ustedes y/o sus familias haciéndolo, y publíquela aquí en nuestra página de Facebook : www.facebook.com/SoulShoppe/ Siéntanse libre en comunicarnos qué piensan sus hijos y envíenos cualquier pregunta que tenga!

Cordialmente,
Chelsey & Ravi
chelsey@soulshoppe.com & ravi@soulshoppe.com