



TÉCNICA DE LA TORTUGA
para el control del enojo

- En las últimas semanas, muchas familias nos han compartido que sus hijos se muestran enojados constantemente, que se desesperan fácilmente y que están frustrados de seguir en casa.
- Pyramid Model nos provee una técnica maravillosa que ayuda a los niños a saber qué hacer cuando se sienten así, con 4 pasos muy sencillos de enseñar.
- Esta semana, durante las sesiones individuales, las misses contarán el cuento de la Tortuga Tucker a sus hijos, y poco a poco los guiarán en el reconocimiento de sus emociones y en la búsqueda de soluciones.
- Esta vez, les sugerimos estar con ellos durante la sesión individual, para que puedan incorporar la Técnica de la Tortuga Tucker en casa, leyendo el cuento cada que sea necesario y aplicando algunas de las estrategias que vienen al final de la presentación.



La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar *en casa*

Una historia con guión para
asistir con la enseñanza de
la "Técnica de la tortuga"

Escrita por Rochelle Lentini, Lindsay N. Giroux
y Mary Louise Hemmeter

ChallengingBehavior.org

The reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required. If modified or used in another format, please cite original source. This is a product of the National Center for Pyramid Model Innovations with contributions from WIP Pyramid Model and was made possible by Cooperative Agreement #H326B170003 which is funded by the U.S. Department of Education, Office of Special Education Programs. However, those contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government.

Pub: 03/20/20



La tortuga Tucker es una tortuga maravillosa.
Vive con su familia en un pequeño estanque.



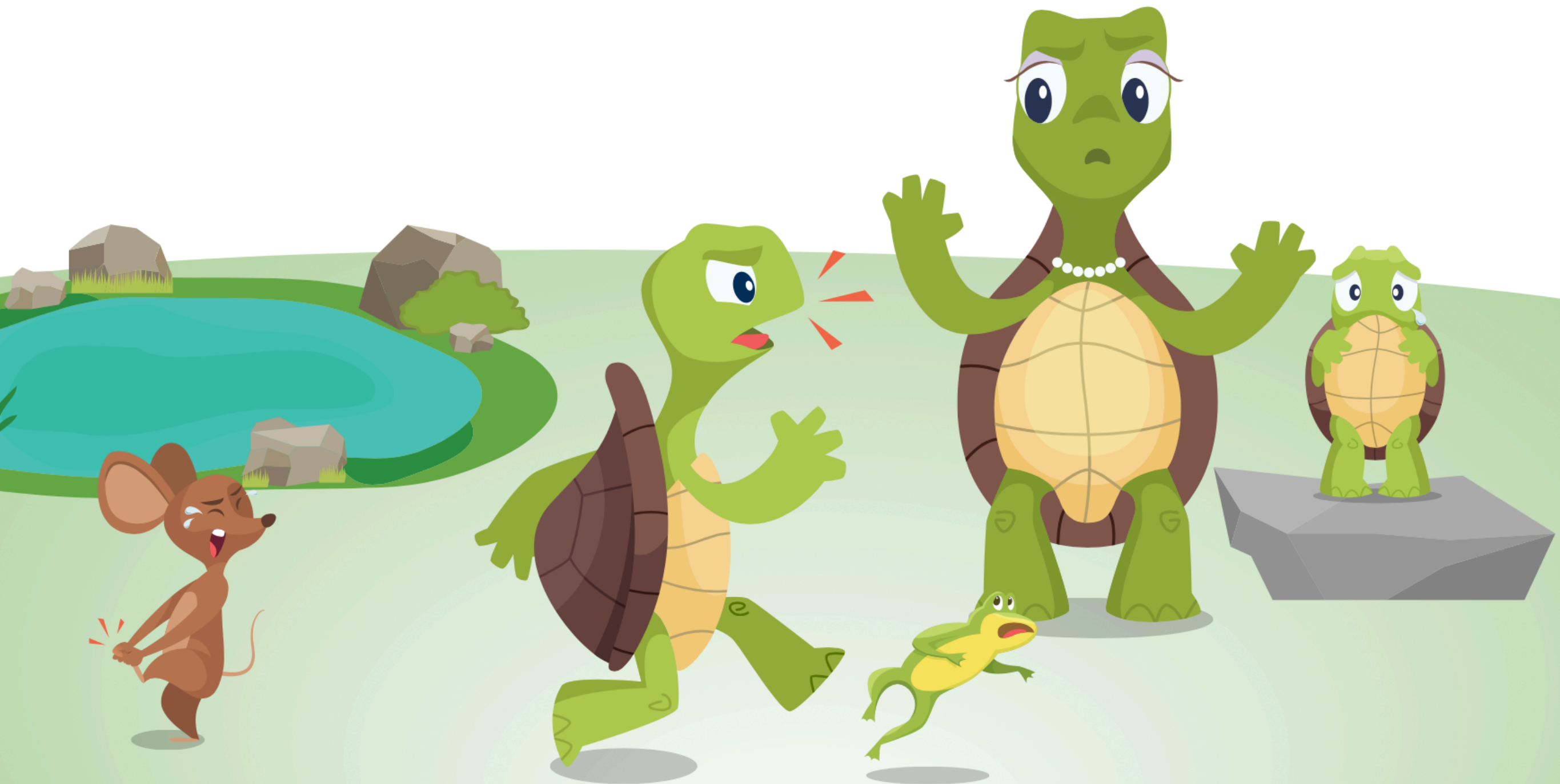
Tucker quisiera salir de casa, quisiera ir a la escuela, ver a sus amigos y abuelos, pero debe quedarse en casa.

Al estar en casa, frecuentemente le pasan cosas que lo hacen sentir enojado, frustrado o desesperado.



Antes, cuando Tucker se enojaba, se frustraba o se desesperaba, empezaba a golpear, patear, gritar o aventaba cosas.

Su familia y amigos se asustaban y se sentían tristes cuando eso pasaba.



Ahora, Tucker sabe una nueva manera de mantener
la calma cuando se enoja.

Aprendió a reconocer sus sentimientos.



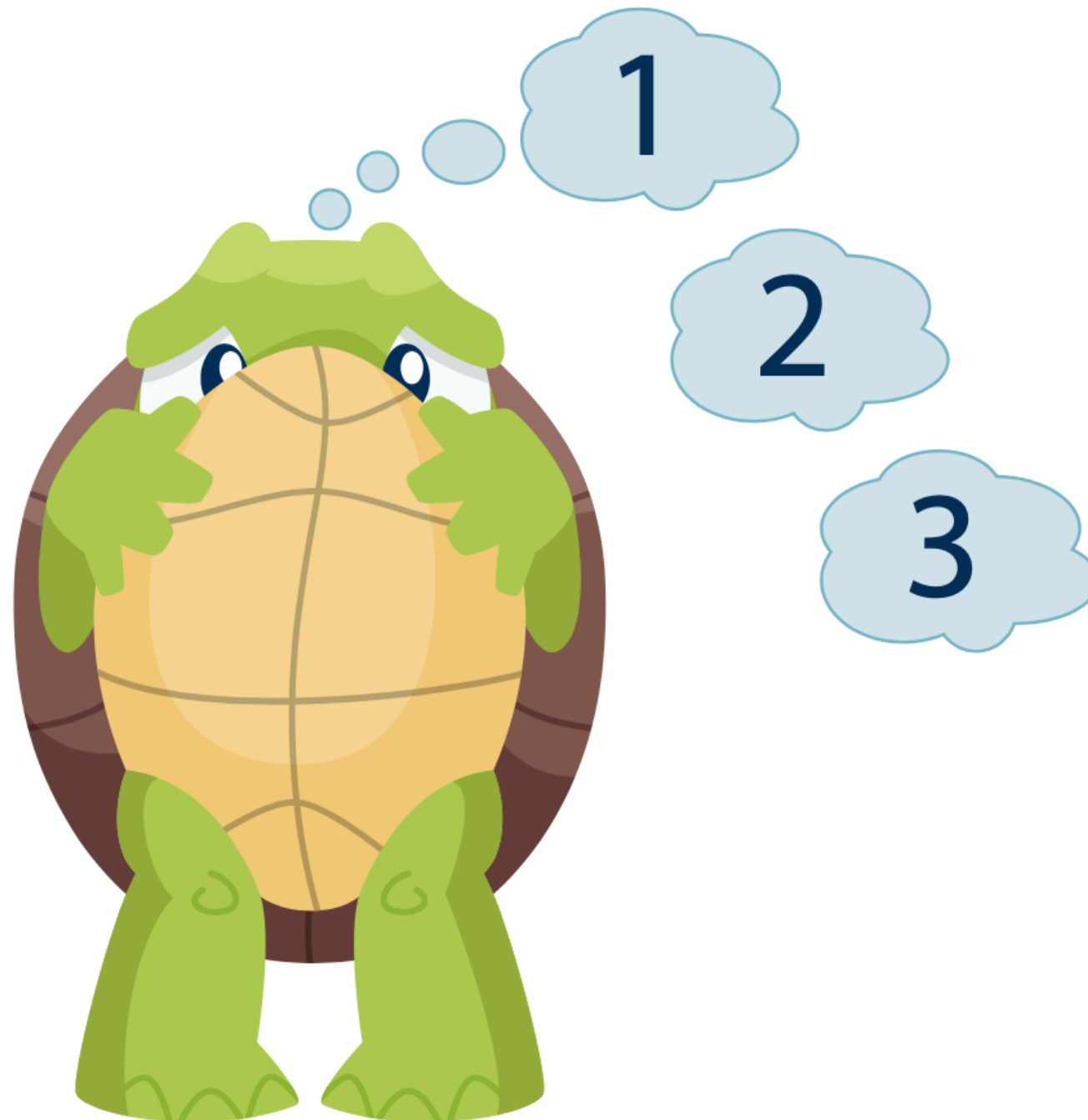
Paso 1

Sabe que puede hacer un alto, que puede dejar de gritar y controlar sus manos y su cuerpo.



Paso 2

Sabe que puede meterse dentro de su caparazón
y respirar profundamente 3 veces.



Paso 3

Ya que está tranquilo, Tucker puede buscar una solución para sus problemas.

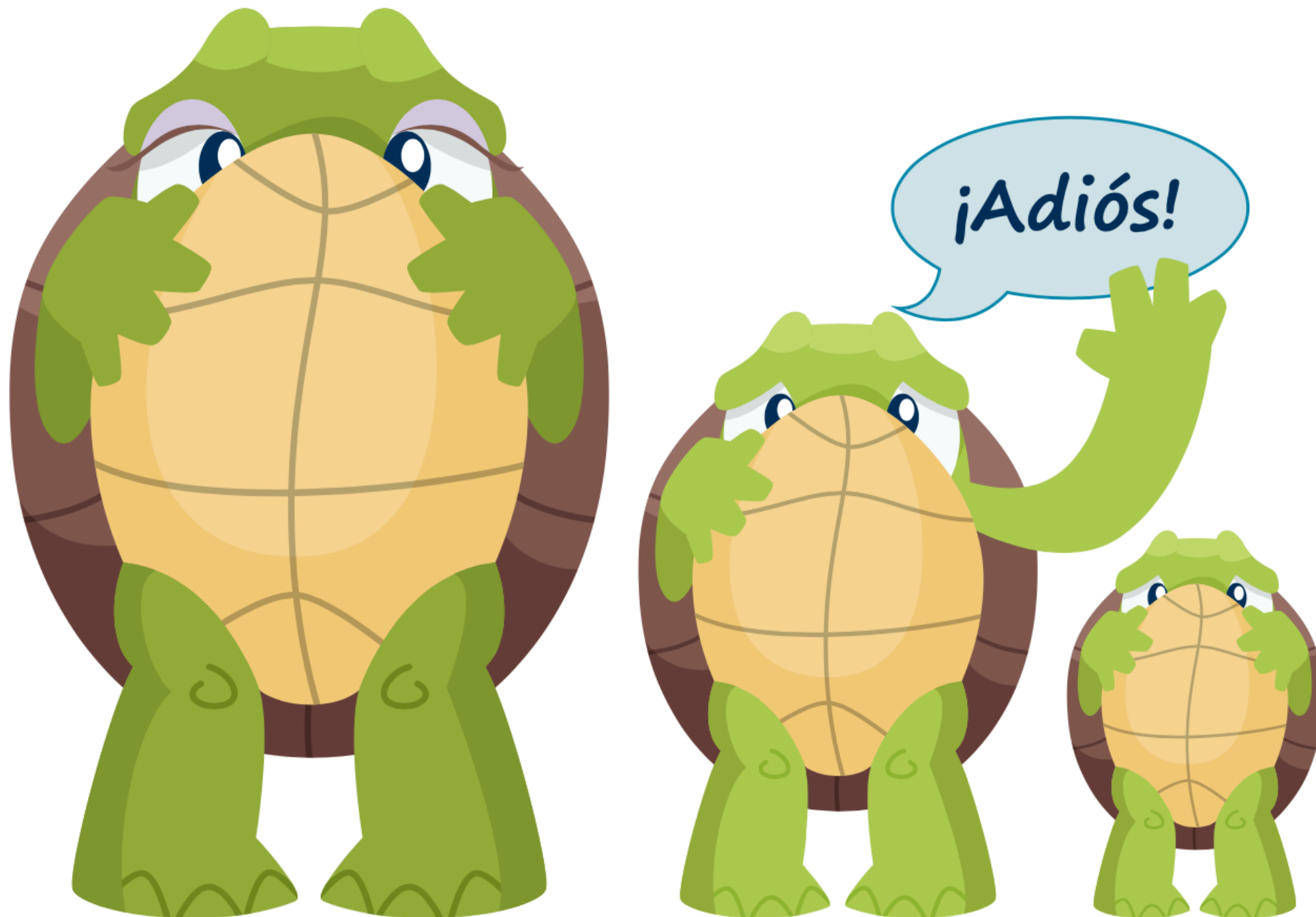


Paso 4

Cuando Tucker toma tiempo para hacer un alto y pensar, su cuerpo está calmado y se siente mejor.
Cuando usa toques suaves y palabras amables con su familia y amigos, ¡todos se sienten felices y seguros!



La familia de Tucker practica hacer un alto y pensar juntos, usando la nueva forma de calmarse de Tucker.

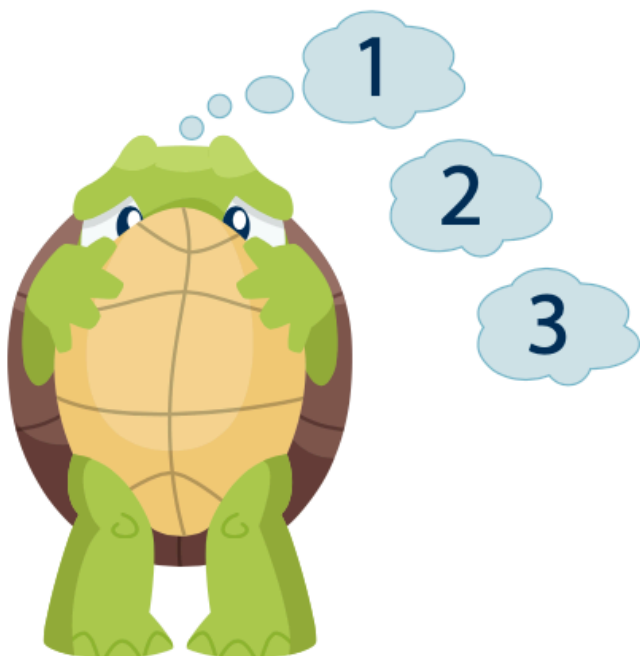




1^{er} Paso. Reconoce tus sentimientos.



2^{do} paso. Detén tu cuerpo.



3^{er} paso. Métete dentro de tu caparazón y respira profundamente 3 veces.



4^{to} paso. Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.



Estrategia 1: Pasos de Tucker



- ▶ Enséñenle a su hijo/hija los pasos para controlar sus sentimientos y lograr calmarse. Le pueden decir: “piensa como Tucker”.
 - Paso 1: Reconoce tus sentimientos.
 - Paso 2: Detén tu cuerpo.
 - Paso 3: Métete en tu caparazón y respira profundamente 3 veces.
 - Paso 4: Sal cuando estés tranquilo y busca una solución (nosotros te podemos ayudar).

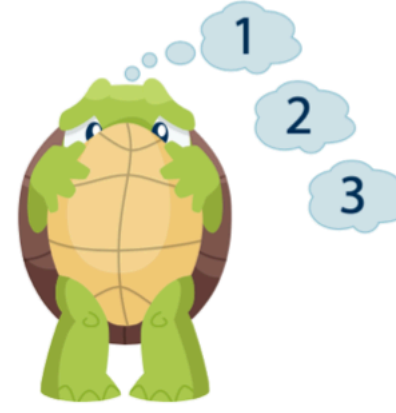
Pueden imprimir la hoja de pasos y pegarla en un punto clave de la casa para repasarlos continuamente.



1er Paso. Reconoce tus sentimientos.



2do paso. Detén tu cuerpo.



3er paso. Métete dentro de tu caparazón y respira profundamente 3 veces.



4to paso. Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.



Estrategia 2: Caparazón



- ▶ Encuentren juntos un “lugar seguro” en casa que sirva de caparazón: Puede ser un espacio con cojines, un peluche, una cobija, algo que tenga textura o algo que lo ayude a tranquilizarse.
- ▶ También pueden hacer su propio caparazón con una caja de cartón que decoren juntos. Adentro pueden poner una cobija o pequeños cojines para que esté más cómodo/a.
- ▶ Un peluche o una marioneta de tortuga pueden funcionar para abrazarlo cuando necesite “entrar en el caparazón” para calmarse.





Estrategia 3: Practicar tranquilos



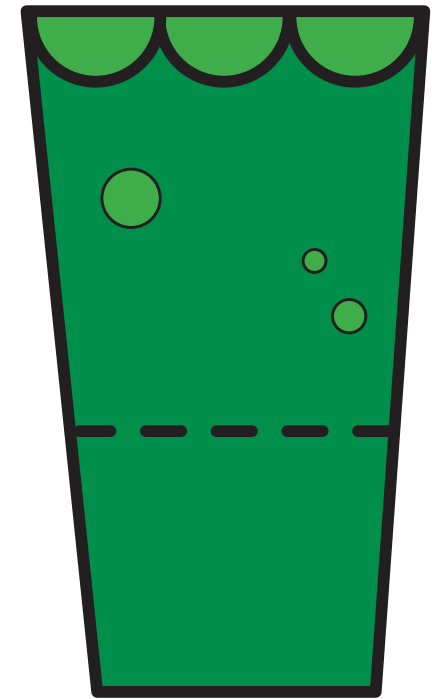
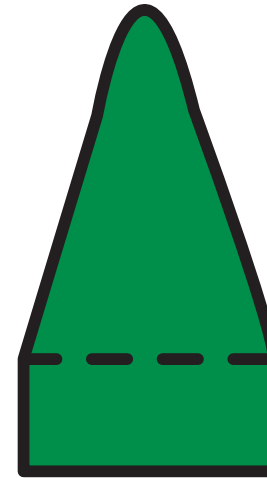
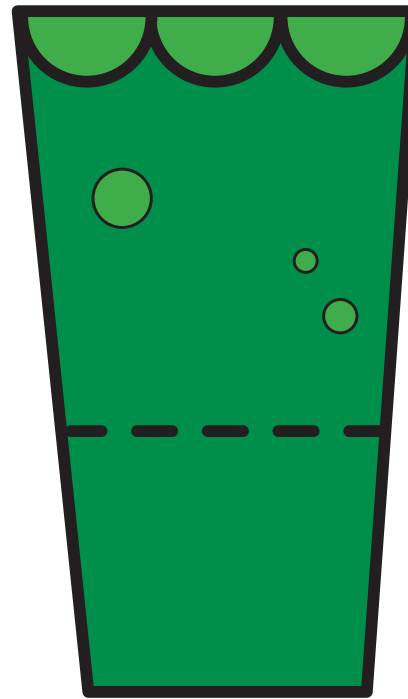
- ▶ Es importante practicar la Técnica de la Tortuga Tucker cuando todos están tranquilos:
 - Practiquen los 4 pasos con frecuencia durante diferentes rutinas (por ejemplo, antes de jugar con los hermanos o antes de comer).
 - Enséñenles a respirar llenando su panza de aire, haciéndola crecer y sacándolo por la boca despacio. Practiquen esas respiraciones profundas a lo largo del día.
 - Practiquen acurrucarse como una tortuga y entrar en su “caparazón”.
 - Modelen cómo ustedes respiran y buscan soluciones cuando tienen sentimientos fuertes.
 - Aliéntenlo/a cuando intente seguir los pasos, recuerden que está aprendiendo y felicítenlo/a cuando se mantenga tranquilo/a.



Estrategia 4: Soluciones



- ▶ Encontrar soluciones no es fácil, los niños y niñas aprenden a hacerlo practicando. Posibles soluciones que podemos enseñarles son:
 - Pide ayuda.
 - Pide un abrazo.
 - Toma un descanso.
 - Usa palabras amables.
 - Espera y toma turnos.
 - Di “alto”.
 - Di: “¿Puedes jugar conmigo?”
 - Comparte.
 - Elige otra actividad.



Molde para
caparazón

TURTLE TECHNIQUE

