

La Tortuga Tucker se Toma el Tiempo para Retraerse

Adaptado en 2012 por WestEd Teaching Pyramid
de una historia escrita para ayudar con la enseñanza
de la “Técnica de la Tortuga”

Original de Rochelle Lentini marzo de 2005

Ilustrado por Alejandro Castellón, 2011 WestEd



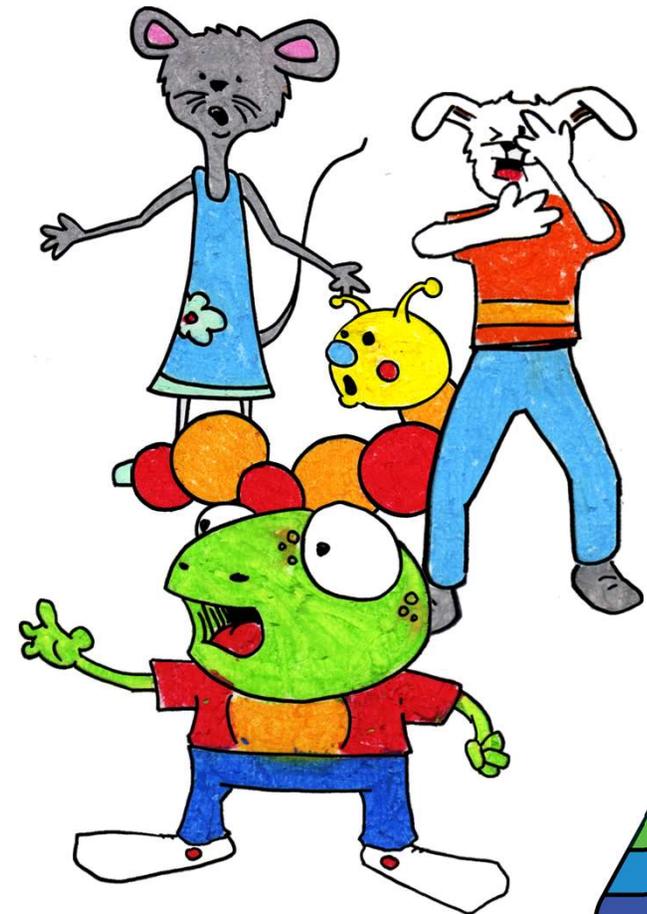
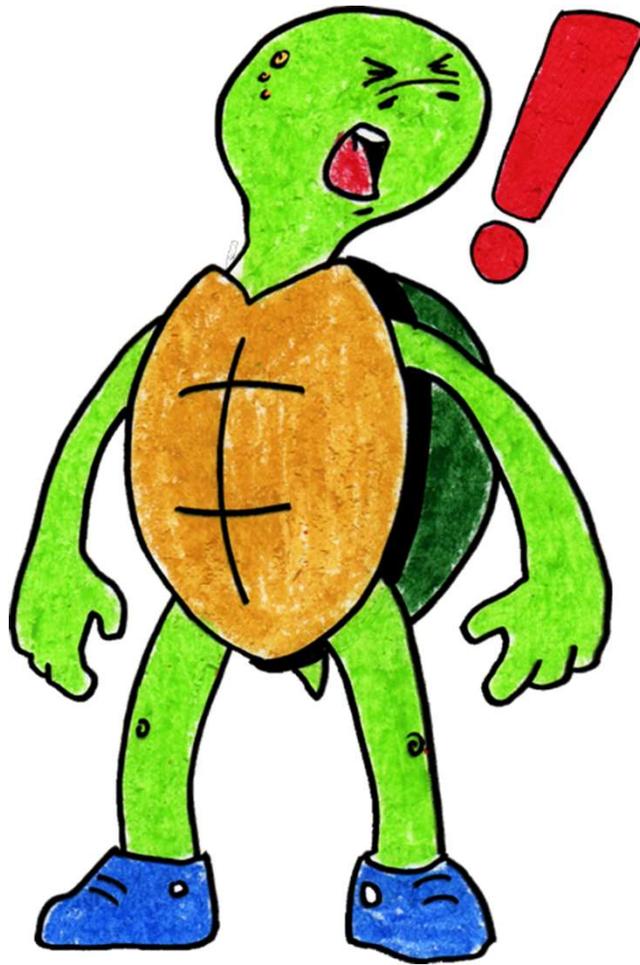
La Tortuga Tucker es una tortuga estupenda. A él le gusta jugar con sus amigos en la Escuela Lago Mojado.



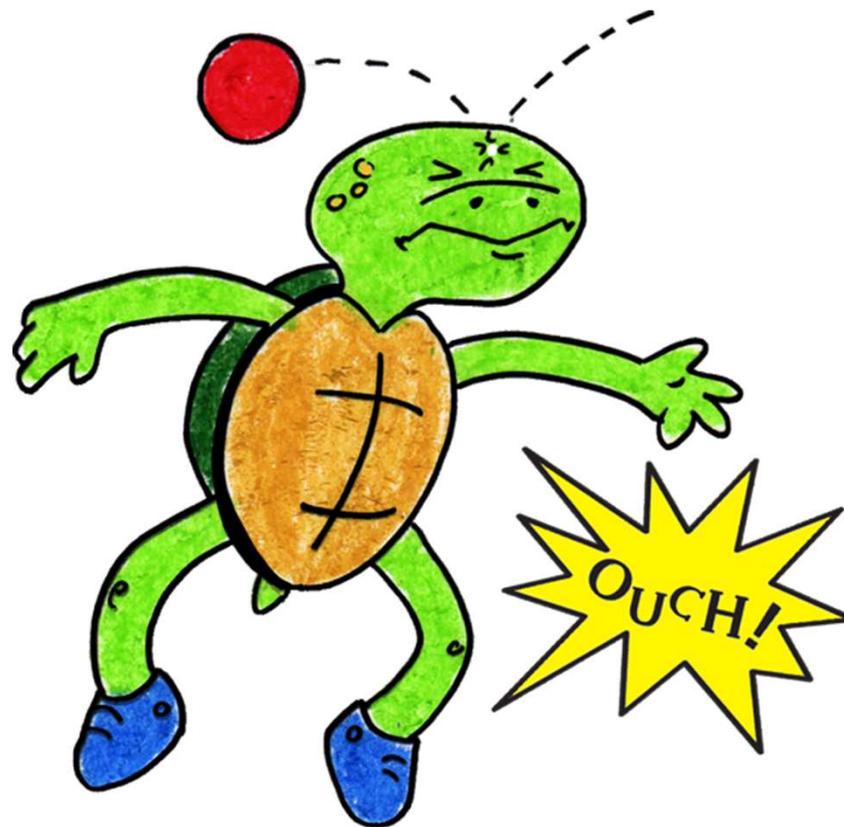
Pero en ocasiones suceden cosas que hacen que Tucker realmente se enoje.



Cuando Tucker se enojaba, él solía golpear, patear o gritarle a sus amigos. Sus amigos se enfadaban o se molestaban cuando él los golpeaba, pateaba o les gritaba a ellos.



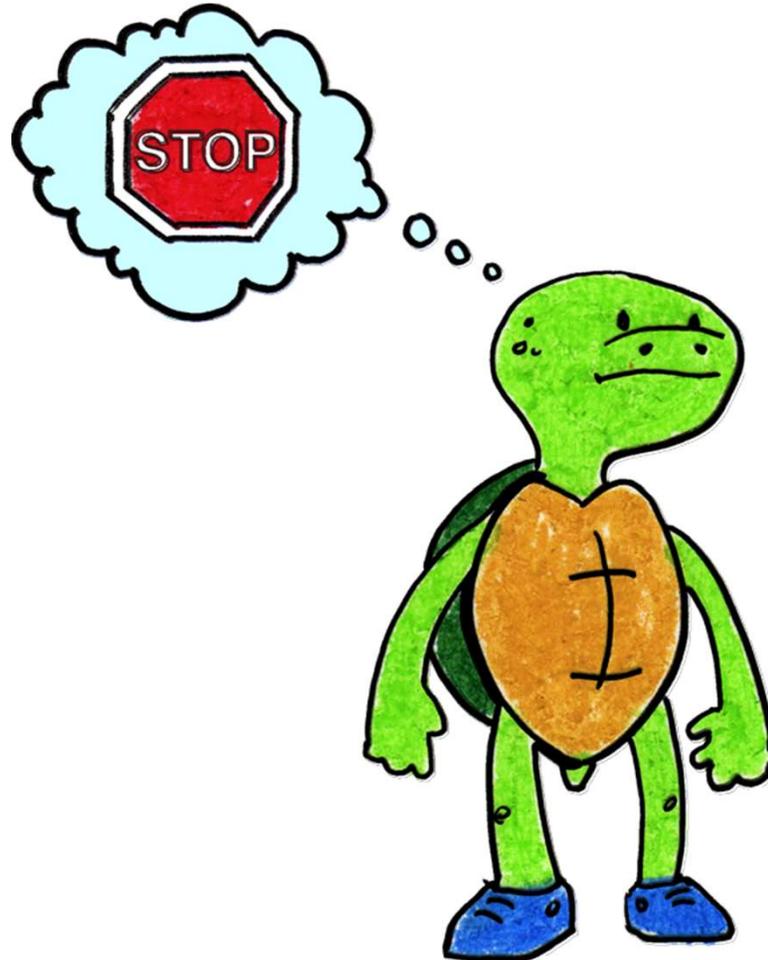
Tucker ahora conoce una nueva manera de “pensar como tortuga” cuando algo sucede que lo hace que se enoje.



Paso 1



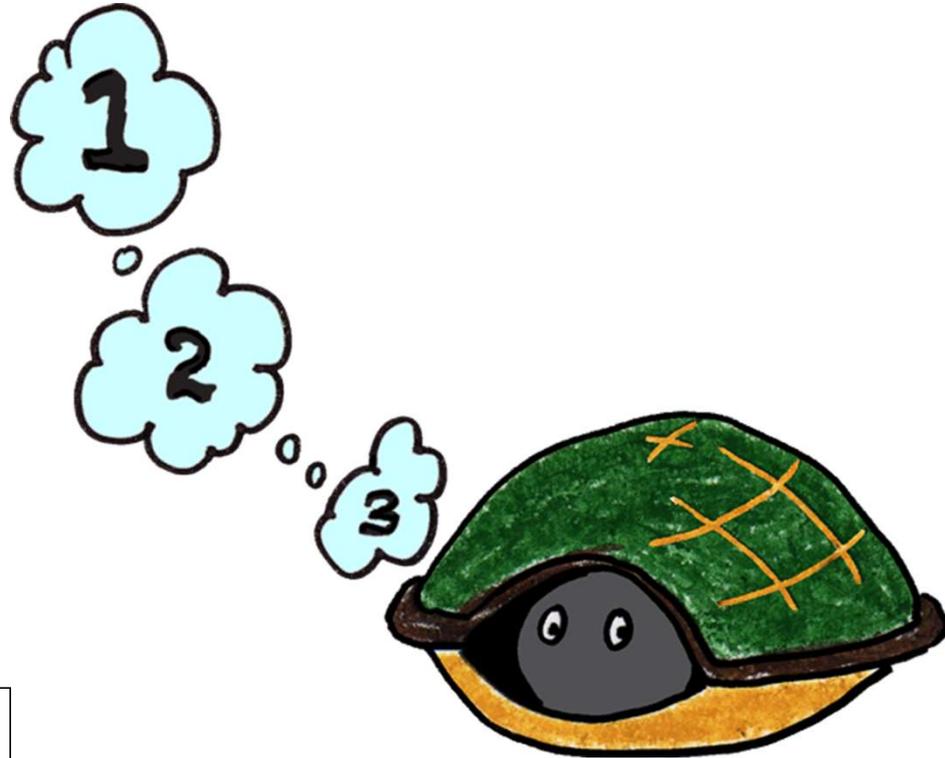
Él se puede **detener** y mantener sus manos, cuerpo y los gritos para sí mismo. Él puede pensar, ¿Qué estoy sintiendo?” Si él está enojado, él puede azotar los pies y decir “¡estoy enojado!”



Paso 2

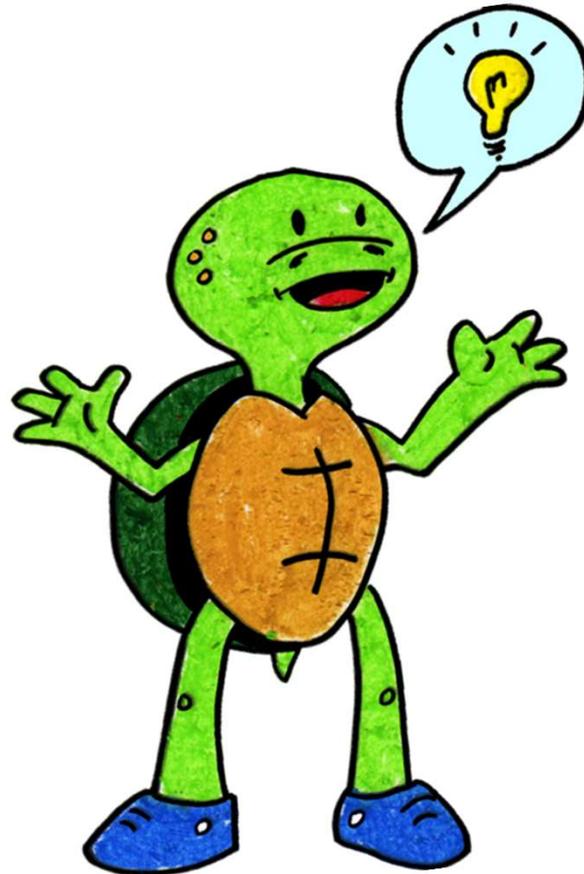


Él puede **retraerse** dentro de su caparazón y **respirar profundo tres veces para calmarse.**



Paso 3

Tucker puede salir de su caparazón, expresar sus sentimientos y después **pensar en una solución** o una manera de mejorar las cosas.



Paso 4



Tucker es feliz cuando juega con sus amigos y mantiene sus manos y cuerpo para sí mismo. A sus amigos también les agrada cuando Tucker se detiene y “piensa como tortuga” cuando se enoja.



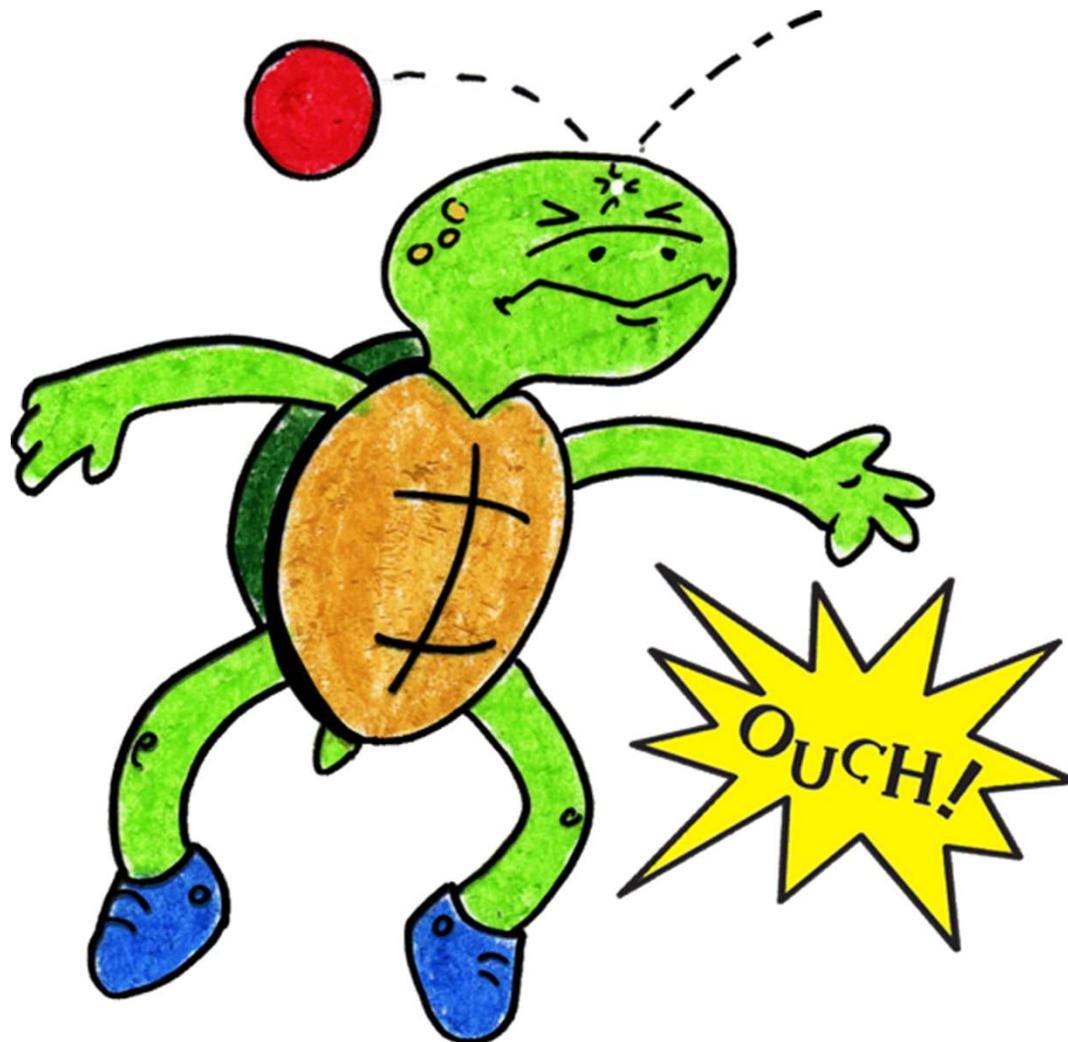
Si se le olvida que hacer, su maestro/a puede ayudarlo cuando el está molesto. Tucker se divierte con sus amigos en la Escuela Lago Mojado.



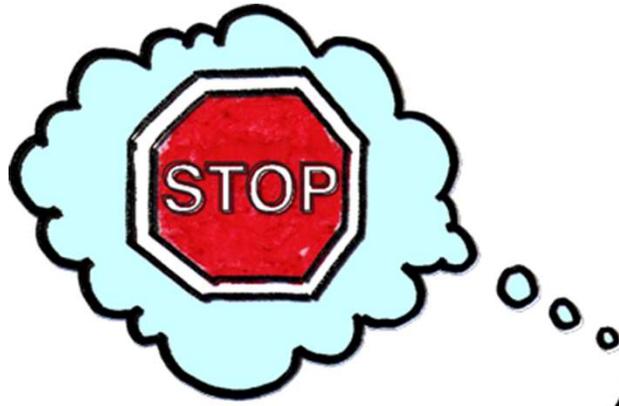
Fin!



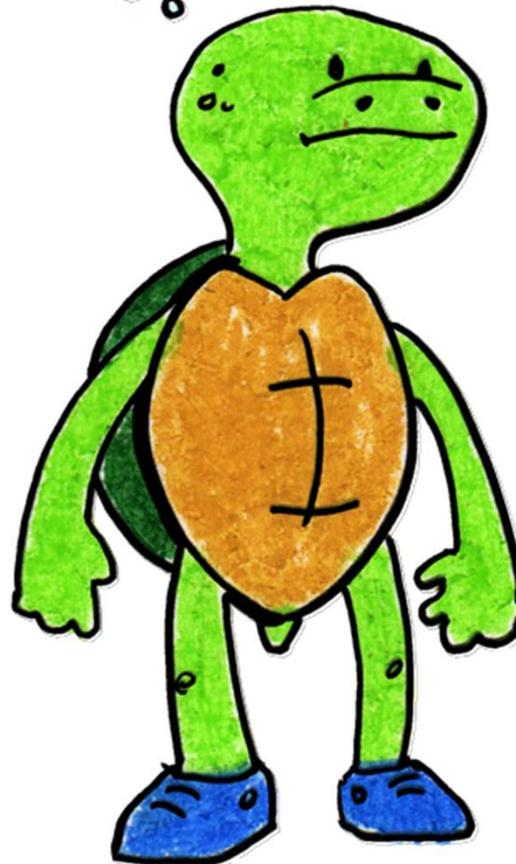
Algo sucede



Paso 1



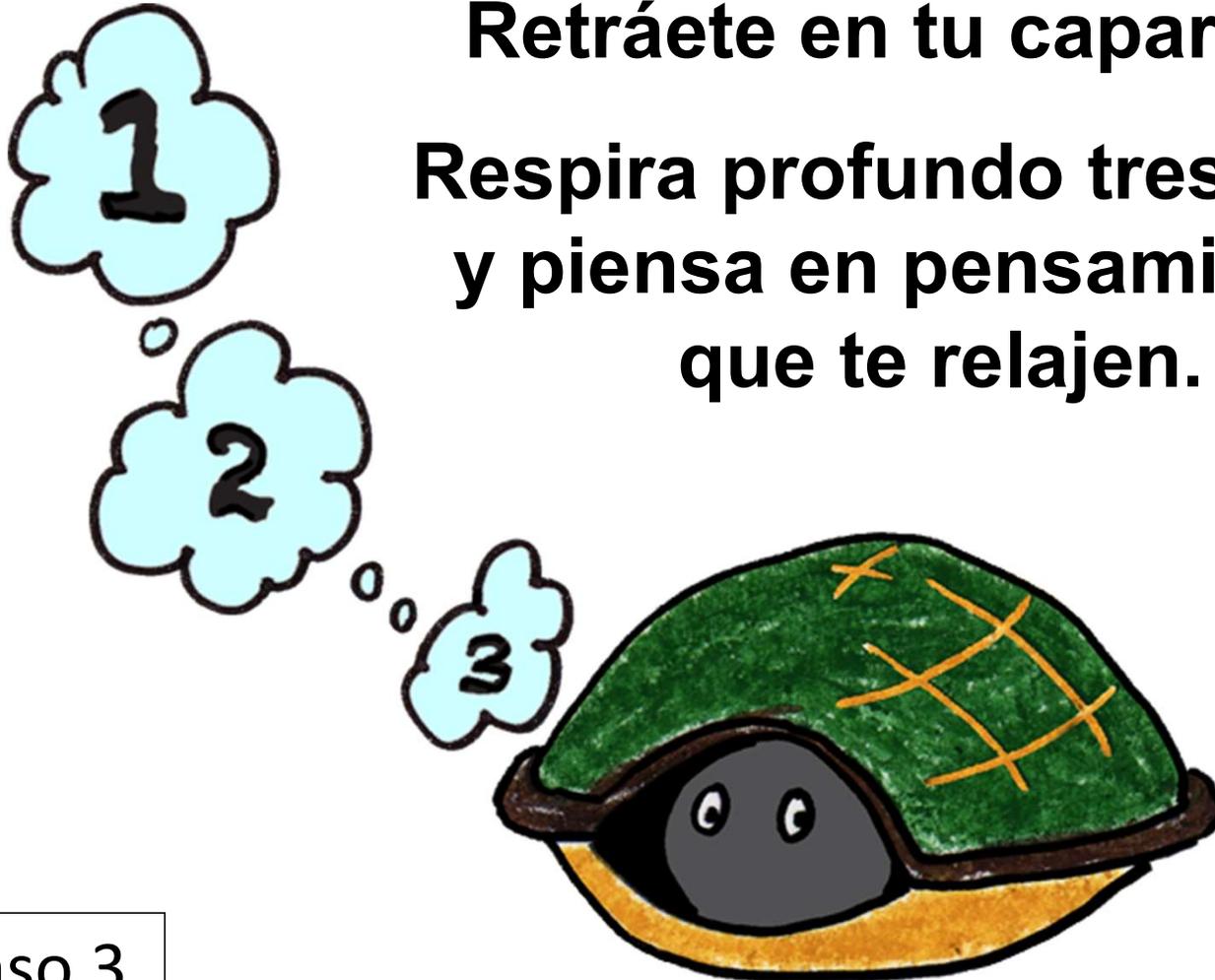
Detente.
Piensa:
¿Qué estoy sintiendo?



Paso 2

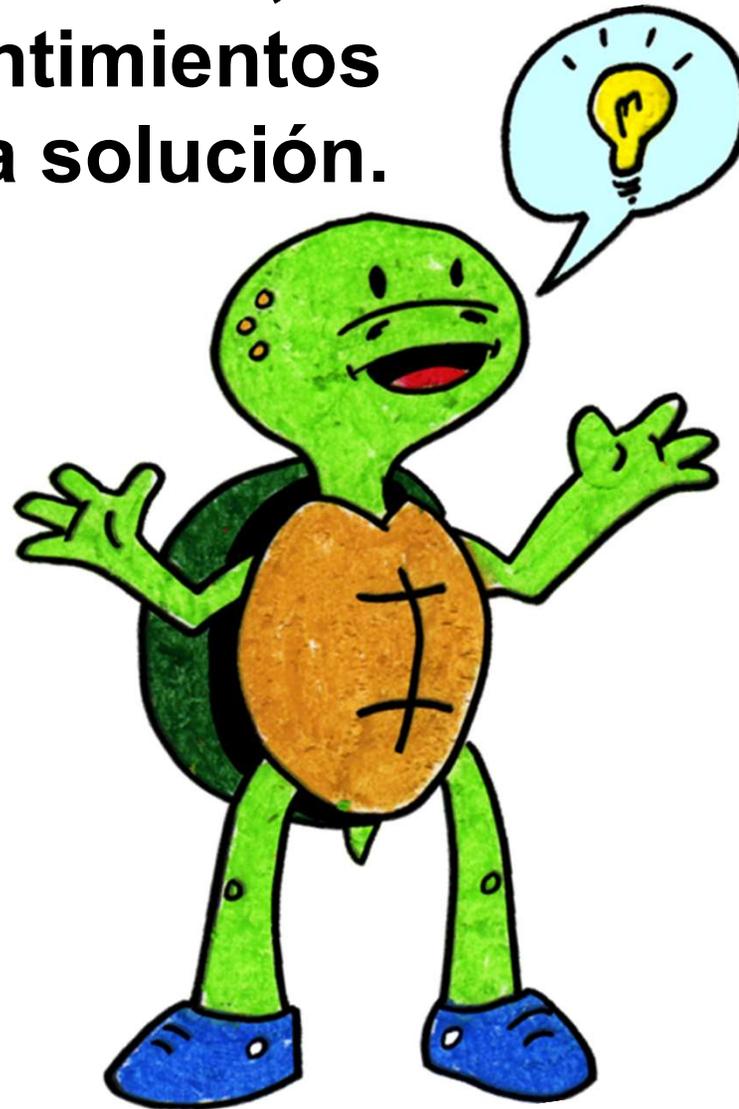


**Retráete en tu caparazón.
Respira profundo tres veces
y piensa en pensamientos
que te relajen.**



Paso 3

**Sal de tu caparazón,
expresa tus sentimientos
y piensa en una solución.**

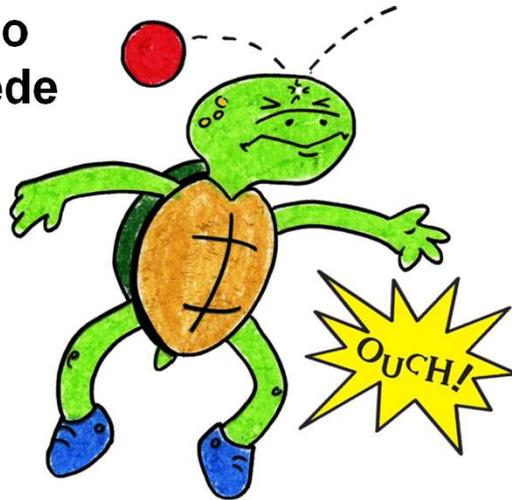


Paso 4

Técnica de la Tortuga (CA CSEFEL)

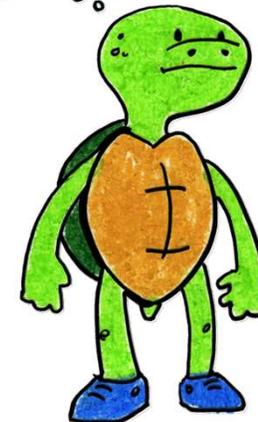
Algo sucede

Paso 1



Detente.
Piensa:
¿Qué estoy sintiendo?

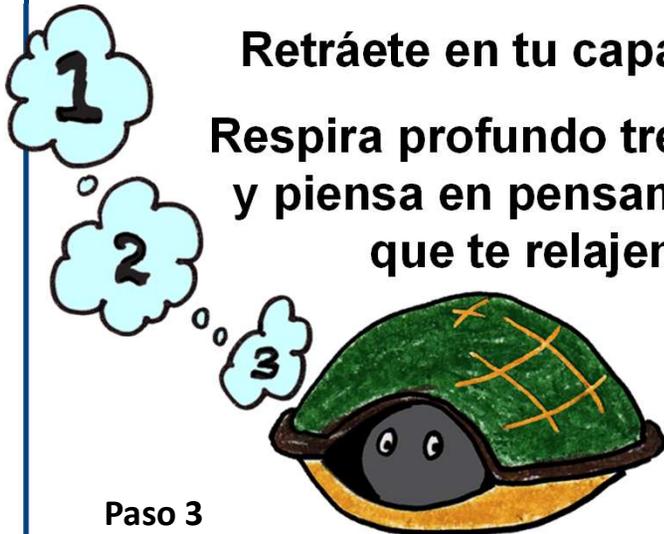
Paso 2



Retráete en tu caparazón.

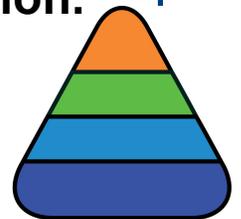
Respira profundo tres veces
y piensa en pensamientos
que te relajen.

Paso 3



Sal de tu caparazón,
expresa tus sentimientos y
piensa en una solución.

Paso 4

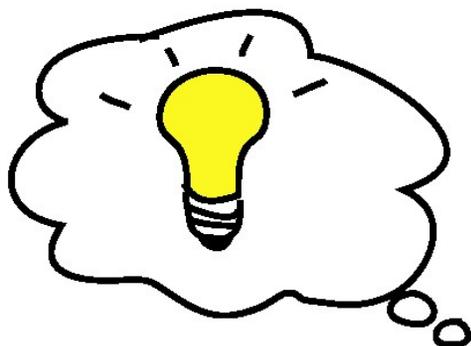


teachingpyramid

Consejos para los maestros sobre la Técnica de la Tortuga

- Modele el mantenerse calmado
- Enséñele al niño/a los pasos de cómo manejar sus sentimientos y calmarse (“piensa como tortuga”)
 - Paso 1: Reconoce que algo sucedió.
 - Paso 2: Detente. Piensa: ¿qué estoy sintiendo? Reconoce tu sentimiento y quizá has algo físico para sacar ese sentimiento
 - Paso 3: Retráete dentro de tu “caparazón” y respira profundo tres veces para ayudarte a estar relajado.
 - Paso 4: Sal, expresa tus sentimientos y piensa en una solución.
- Ensaye los pasos con frecuencia (vea las tarjetas de apoyo que resumen cada paso)
- Prepare y ayude al/la niño/a para que maneje las emociones fuertes y a pensar en una solución (vea la lista “¿Qué puede hacer el/la niño/a?”)
- Dele ánimo y reconocimiento al/la niño/a a medida que ellos se esfuerzan por poner en práctica estos pasos
- Involucre a las familias – enséñeles la “Técnica del Tortuga”

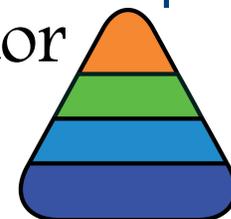




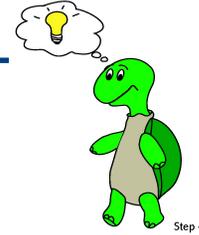
¿Qué Puede Hacer un/a Niño/a?

Ayude al/la niño/a a Pensar en Una Posible Solución:
(Éstas son del Kit de Soluciones)

- Ve por un/a maestro/a
- Pídelo de manera amable
- Ignora
- Juega
- Di, “Por favor detente.”
- Di, “Por favor.”
- Comparte
- Cambia un juguete/artículo
- Espera y tomen turnos
- Fijen un temporizador



Carta Súper Tortuga



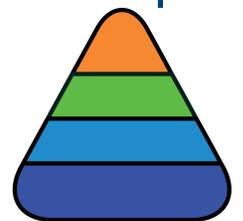
Estimado Padre,

El día de hoy Juanito manejo de manera exitosa su frustración y enojo cuando se nos acabaron sus galletas favoritas a la hora del refrigerio. Cuando él sintió que se estaba enfadando, se detuvo, respiró profundo tres veces y decidió que probaría una de las otras galletas. ¡Esa fue una gran solución y además realmente le agradó la galleta nueva!

Usted puede ayudarle a Juanito en casa preguntándole lo que hizo hoy en la escuela cuando se nos terminaron sus galletas favoritas. Pregúntele cómo le hizo para tranquilizarse. Coméntele que tan bueno es él para resolver problemas. Dígale que usted espera que él vuelva hacer eso cuando se vuelva a enfadarse por algo que suceda.

¡Muchísimas Gracias!

Señorita Laura



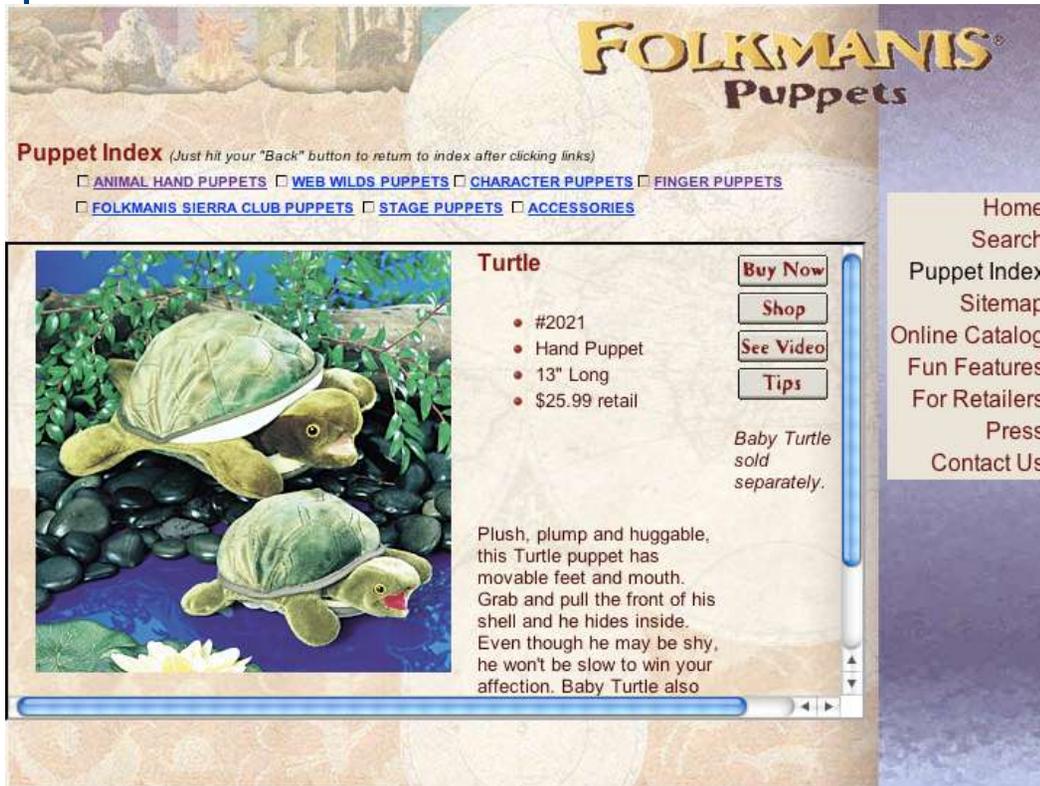
¡El Tiempo de Tortuga es Genial!



Este es el lugar al que el niño va a jugar y pretender; no mandamos aquí.



Marionetas de Tortugas



FOLKMANIS® Puppets

Puppet Index (Just hit your "Back" button to return to index after clicking links)

- [ANIMAL HAND PUPPETS](#)
- [WEB WILDS PUPPETS](#)
- [CHARACTER PUPPETS](#)
- [FINGER PUPPETS](#)
- [FOLKMANIS SIERRA CLUB PUPPETS](#)
- [STAGE PUPPETS](#)
- [ACCESSORIES](#)

Turtle

- #2021
- Hand Puppet
- 13" Long
- \$25.99 retail

[Buy Now](#)
[Shop](#)
[See Video](#)
[Tips](#)

Baby Turtle sold separately.

Plush, plump and huggable, this Turtle puppet has movable feet and mouth. Grab and pull the front of his shell and he hides inside. Even though he may be shy, he won't be slow to win your affection. Baby Turtle also



Mini Turtle

- #2153
- Finger Puppet
- 4" Long
- \$3.49 retail

This sea Turtle finger puppet has a stretchy fabric body that will fit fingers of many sizes. Animate this little guy by making him duck in and out of his soft velour shell.

Mini Marioneta del Dedo Tortuga

<http://www.folkmanis.com>

