



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 WI 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.
El vive con su familia en un pequeño estanque.



A veces, ocurren cosas que enojan mucho a Tucker.



Solía ser que cuando Tucker se enojaba, el golpeaba, pateaba o hasta le gritaba a su familia y amigos. Su familia y amigos se asustaban y se entristecían.



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



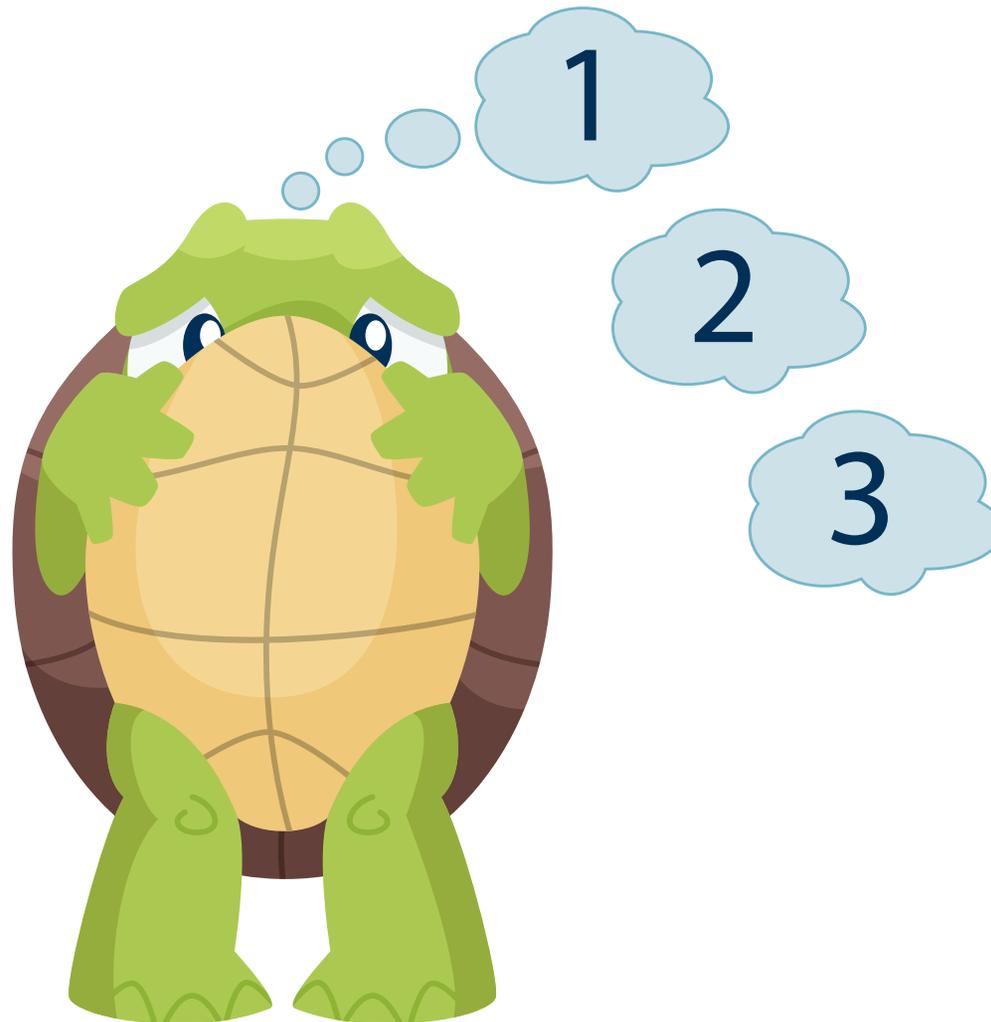
Step 1

Puede parar de gritar y mantener sus
manos y su cuerpo quieto.



Step 2

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



Step 3

Ahora, Tucker puede buscar una solución para su problema.



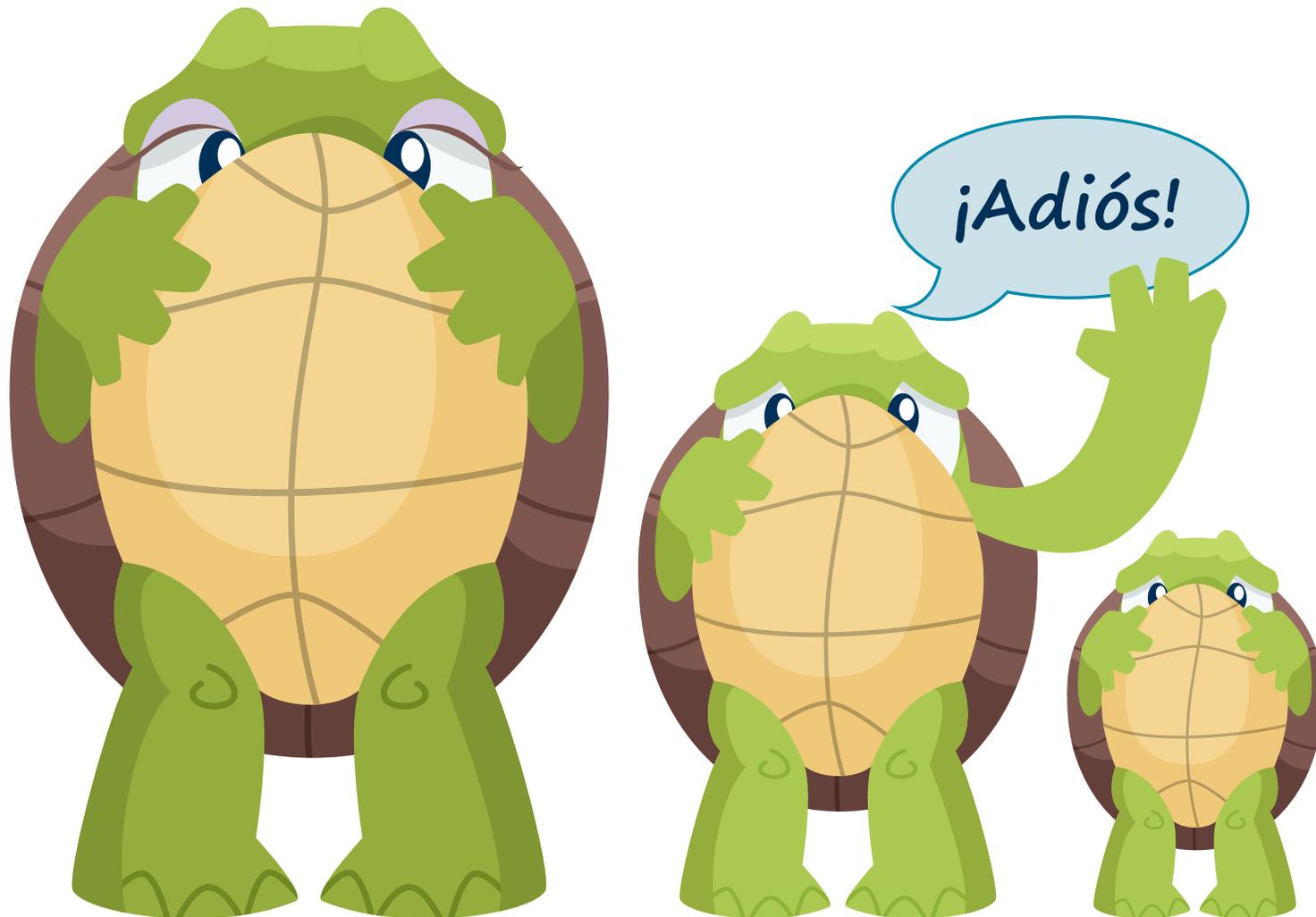
Step 4

Cuando Tucker toma tiempo para detenerse y pensar,
su cuerpo está calmado y él se siente mejor.

Cuando él usa toques ligeros y palabras amables con
su familia y amigos, ellos se sienten felices y seguros.



La familia de Tucker practica detenerse y pensar juntos usando la nueva forma de calmarse de Tucker.



Practica pensar como una tortuga

Enseñe a su hijo los pasos para controlar los sentimientos y calmarse ("piense como una tortuga").

- 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.

Consejos de la "Técnica de la tortuga"

- Practique acurrucarse como una tortuga cuando su hijo esté tranquilo.
- A lo largo del día, tómese el tiempo para practicar respiraciones profundas.
- Modele usando los pasos relajantes cuando sus sentimientos son fuertes.
- Practique estos pasos con frecuencia durante las rutinas (por ejemplo, antes de jugar con hermanos, mientras lee un libro, antes de las tareas domésticas, etc.).
- Use las tarjetas de referencia en la página siguiente cuando practique los pasos.
- Prepárese y ayude a su hijo a manejar una posible decepción o cambio recordándole que se acurruque y piense como una tortuga cuando se siente enojado o enojado.
- Ofrezca mucho ánimo cuando su hijo intente usar los pasos.
- Reconozca y comente positivamente cuando su hijo se mantenga tranquilo.
- Ayude a todos los miembros de la familia a conocer la técnica de la tortuga.

Ayude a los niños a pensar en posibles soluciones

- Pide ayuda.
- Di "Por favor, detente".
- Espera y toma turnos.
- Consigue un reloj.
- Pide un abrazo.
- Tomar un descanso.
- Di: "¿Puedes jugar conmigo?"
- Comparte.
- Usa palabras amables.

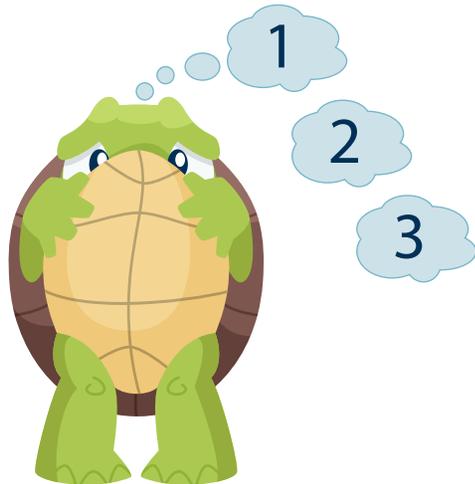




1^{er} Paso. Reconoce tus sentimientos.



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.