



Tortuga Tucker

Toma tiempo

Acuéstate y piensa en casa

Una historia con guión para
ayudar a enseñar la “Técnica de la Tortuga”

Por Rochelle Lentini, Lindsay N. Giroux
y Mary Louise Hemmeter

ChallengingBehavior.org

Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiarlo. Si se modifica o se utiliza en otro formato, cite la fuente original. Este documento es un producto del Centro Nacional para la Innovación del Modelo Piramidal, con contribuciones de Wisconsin Pyramid Model, y fue posible gracias al Acuerdo de Cooperación n.º H326B170003, financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Sin embargo, dicho contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación, y no se debe asumir su respaldo por parte del Gobierno Federal.

Publicación: 20/03/20



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



A veces ocurren cosas que hacen que Tucker se enoje mucho.



Antes, cuando Tucker se enojaba, golpeaba, pateaba o gritaba a su familia y amigos. Su familia y amigos se ponían tristes y asustados.



Tucker ahora conoce una nueva forma
de mantener la calma cuando se enoja.



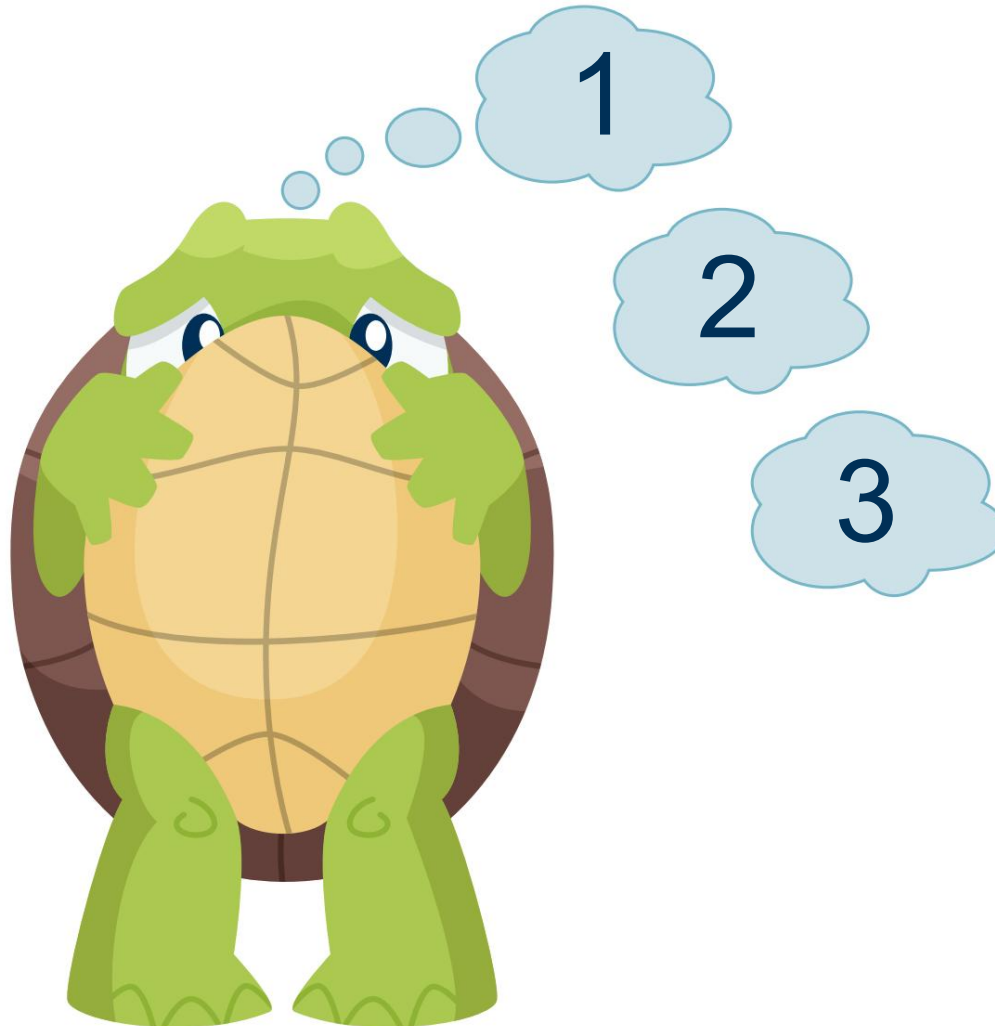
Paso 1

¡Puede dejar de gritar y mantener sus manos y su cuerpo en su sitio!



Paso 2

Puede encerrarse en su caparazón y respirar profundamente tres veces para calmarse.



Paso 3

Tucker puede entonces pensar en una solución
para resolver su problema.



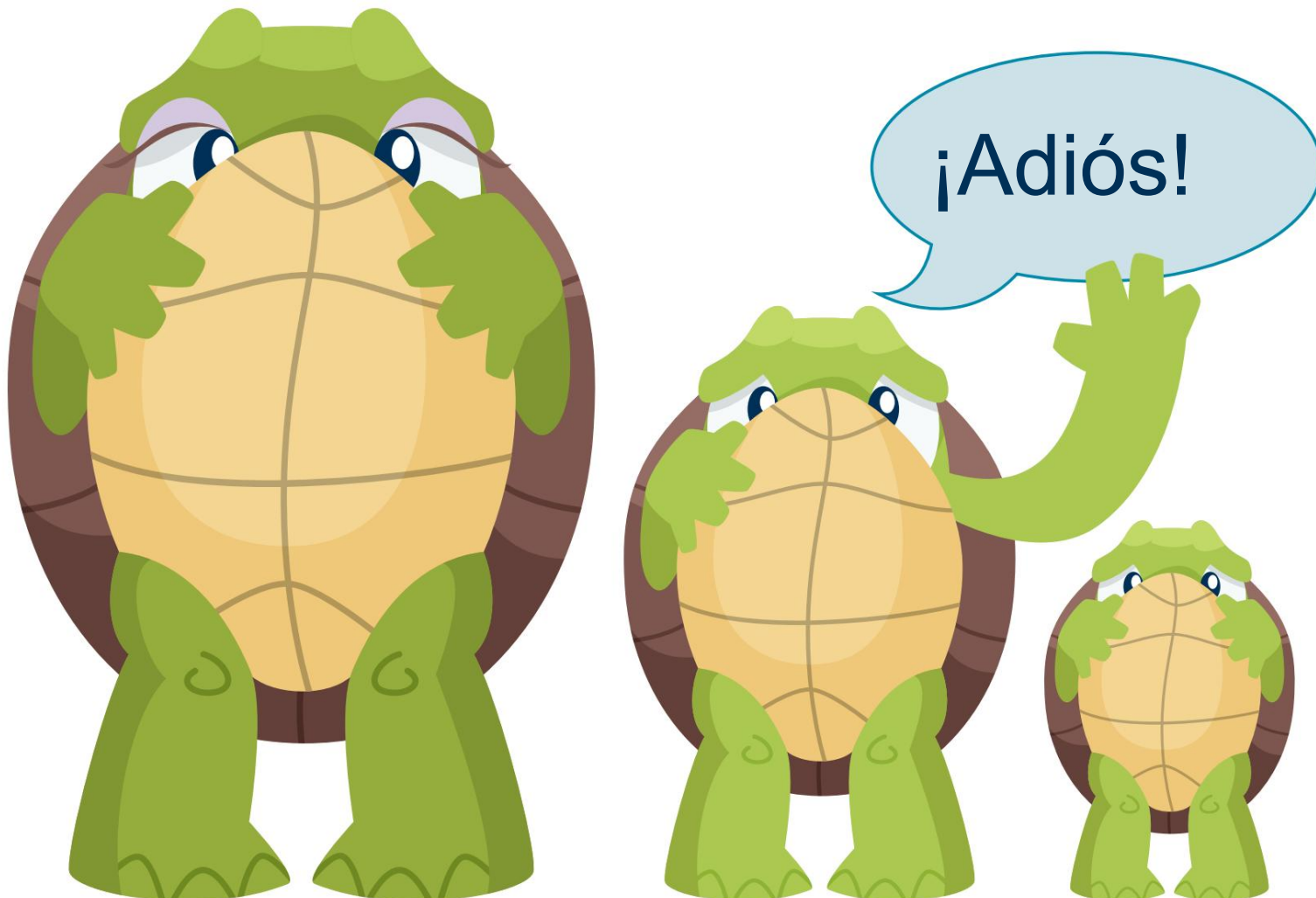
Paso 4

Cuando Tucker se detiene y piensa, su cuerpo se calma y se siente mejor.

Cuando utiliza toques suaves 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 Tucker de calmarse.



Practica pensar como una tortuga

Enséñele a su hijo los pasos para controlar sus sentimientos y calmarse ("pensar como una tortuga").

- Paso 1: Reconoce tus sentimientos.
- Paso 2: Detén tu cuerpo.
- Paso 3: Métete dentro de tu "caparazón" y respira profundamente tres veces.
- Paso 4: Sal cuando estés tranquilo y piensa en una solución.

Consejos sobre la técnica de la tortuga

- Practique arropar como una tortuga cuando su hijo esté tranquilo.
- A lo largo del día, tómese un tiempo para practicar la respiración profunda tres veces.
- Modele el uso de pasos calmantes cuando sus sentimientos sean fuertes.
- Practique estos pasos con frecuencia durante las rutinas (por ejemplo, antes (jugando con sus hermanos, mientras leen un libro, antes de hacer las tareas del hogar, etc.).
- Utilice las tarjetas de referencia de la página siguiente para practicar los pasos.
- Prepare y ayude a su hijo a afrontar posibles decepciones o cambios recordándole que debe agacharse y pensar como una tortuga cuando se sienta enojado o furioso.
- Ofrezca mucho ánimo a su hijo cuando intente seguir los pasos.
- Reconozca y comente positivamente cuando su hijo permanezca tranquilo.
- Ayudar a todos los miembros de la familia a conocer la Técnica de la Tortuga.

Ayuda a los niños Piensa en lo posible Soluciones

- Pedir ayuda.
- Diga "Por favor, deténgase".
- Esperar y tomar turnos.
- Consigue un temporizador.
- Pedir un abrazo.
- Tómame un descanso.
- Di: "¿Jugarás conmigo?"
- Compartir.
- Utilice palabras amables.



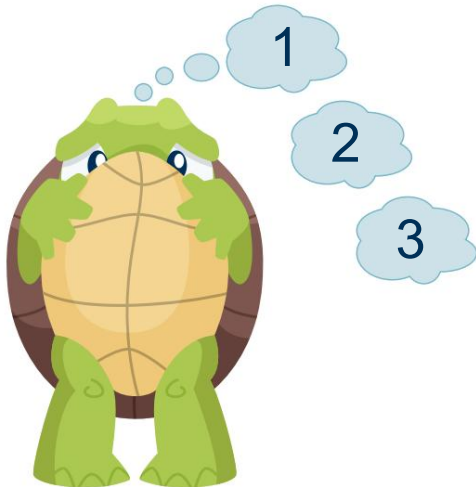
La técnica de la tortuga



Paso 1. Reconoce tus sentimientos.



Paso 2. Detén tu cuerpo.



Paso 3. Métete dentro de tu caparazón y respira profundamente tres veces.



Paso 4. Sal cuando estés tranquilo y piensa en una solución.