



# La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar

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 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: 06/06/19



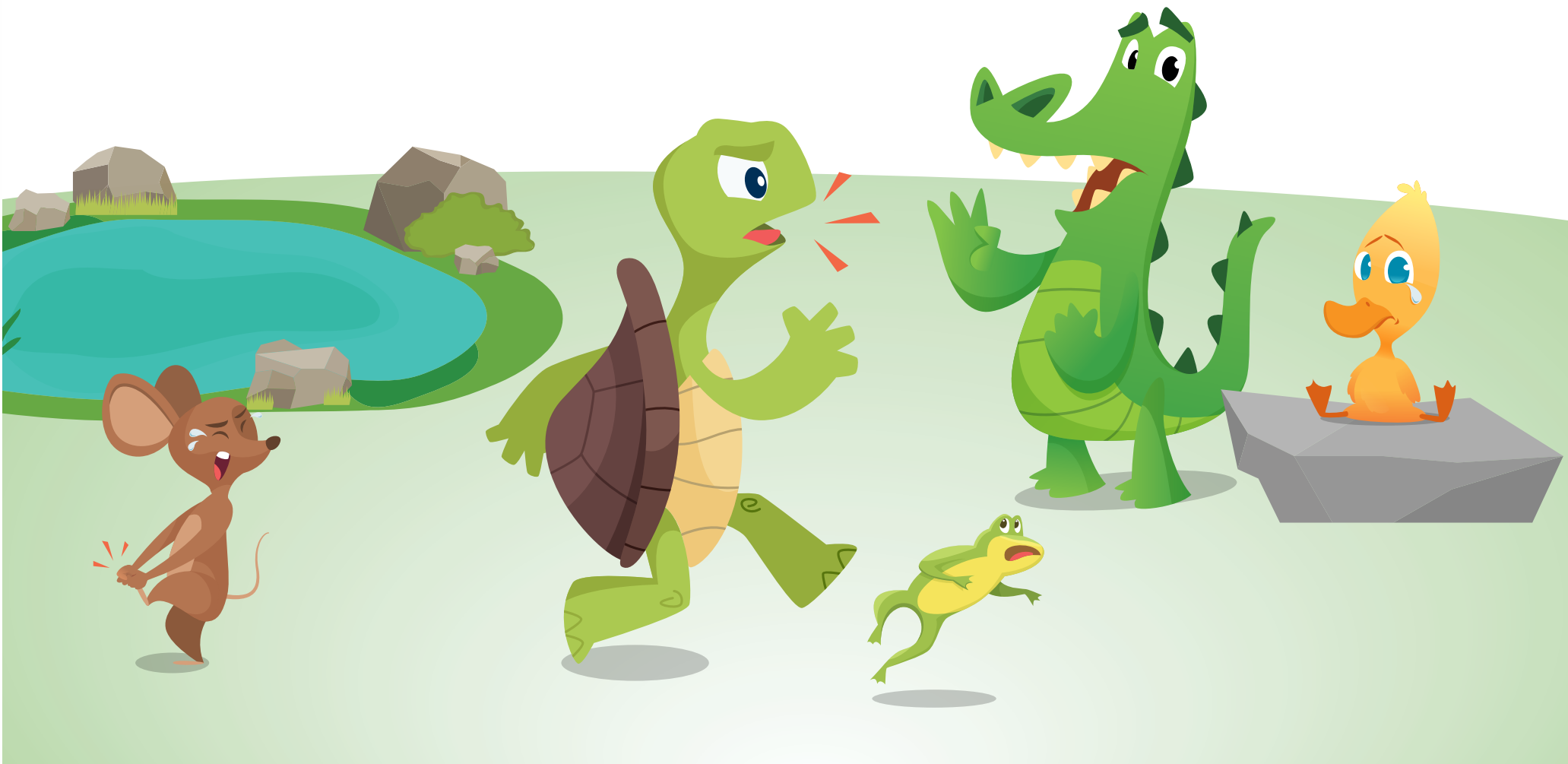
La tortuga Tucker es una tortuga maravillosa. Le gusta jugar con sus amigos en la escuela Lago Lindo.



A veces, ocurren cosas que enojan mucho a Tucker.



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



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



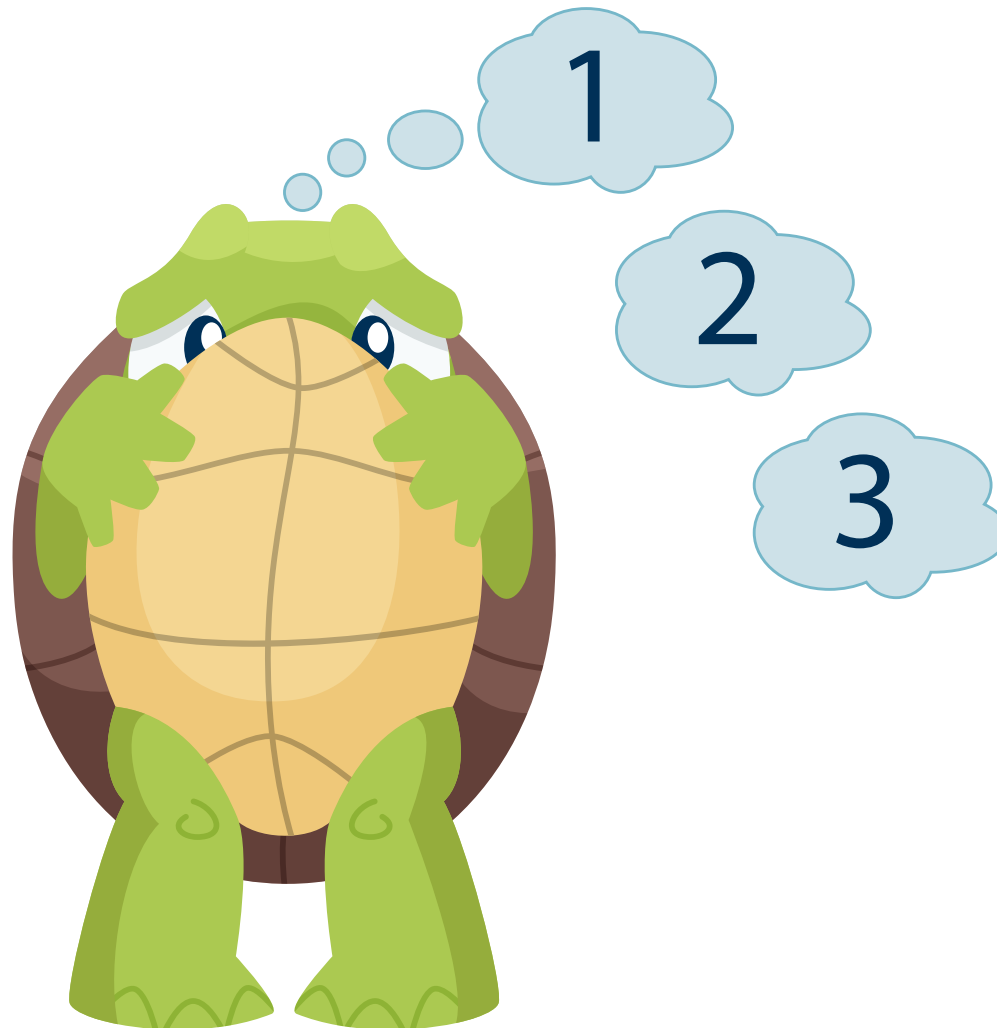
**Paso 1**

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



**Paso 2**

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



**Paso 3**

Ahora, Tucker puede buscar una solución para su problema.



**Paso 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 sus amigos, ellos se sienten felices y seguros.



Fin!



# Consejos para los maestros sobre la “Técnica de la tortuga”

Modele mantener la calma.

Enseñe a los niños los pasos de cómo controlar las emociones 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 3 veces.

**Paso 4:** Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.

Practique estos pasos con frecuencia (consulte las tarjetas de referencia en las próximas 4 páginas).

Prepárese y ayude a los niños a manejar posibles decepciones o cambios.

Recuérdenes meterse dentro de su caparazón y pensar como una tortuga cuando se sientan bravos o enojados.

Reconozca y comente positivamente cuando el niño mantiene la calma.

Involucre a las familias. Comparte ideas para enseñar la “Técnica de la tortuga” en casa.



## Ayude a los niños a pensar en posibles soluciones:

Pregúntale a un maestro

Pregunta amablemente

Ignorar

Juegan juntos

Di: “Por favor, para.”

Intercambia un juguete u otro objeto

Espera y toma turnos

Consigue un cronómetro

---

## Sugerencia para la historia con guión

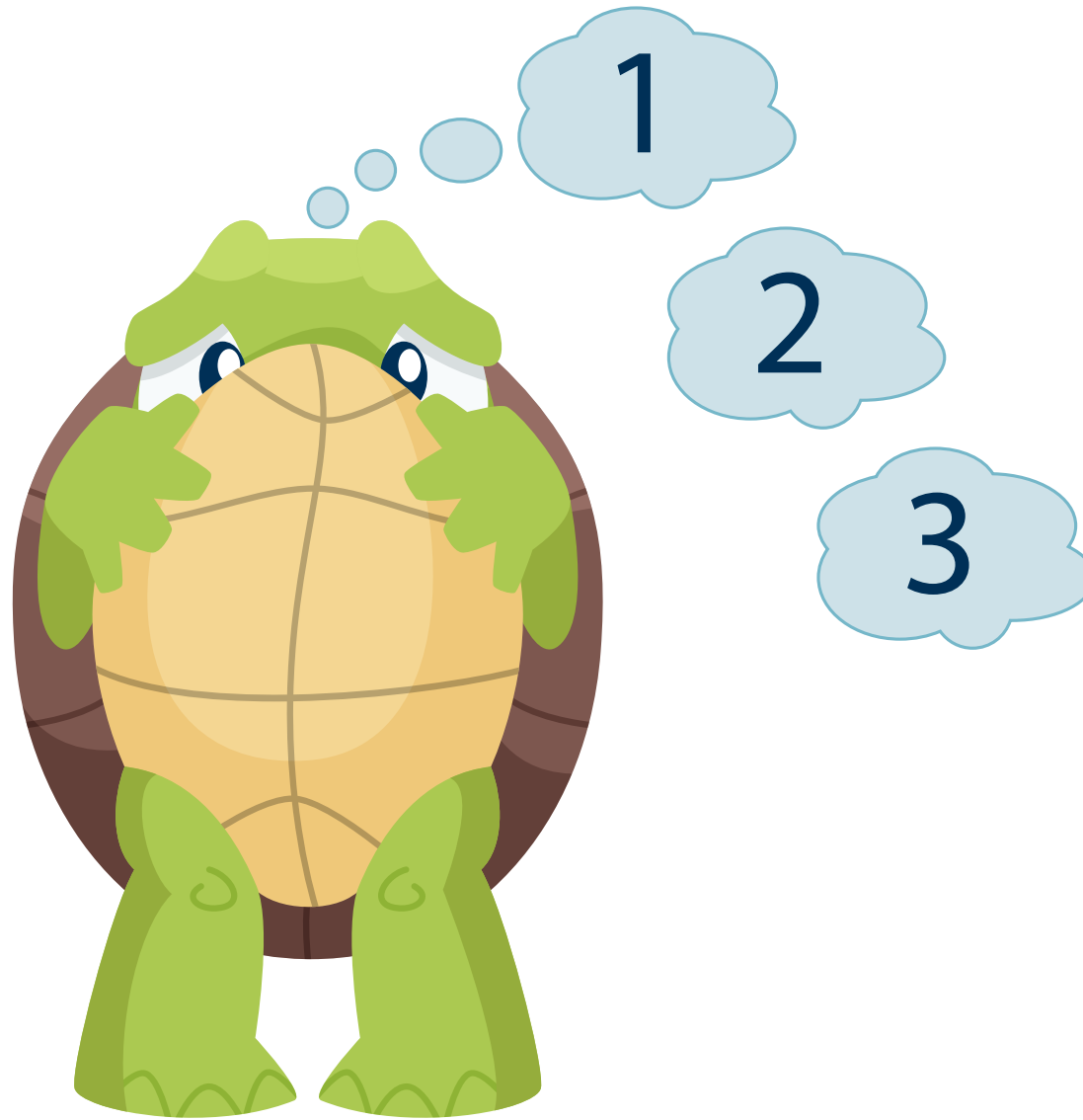
Tenga en cuenta que puede usar fotografías reales con los dibujos lineales para aquellos niños que necesitan este nivel de apoyo. Por ejemplo, al lado de los dibujos lineales, puede pegar con goma o Velcro una fotografía de la clase usando la técnica de la tortuga. Tome una foto de los niños demostrando cómo se detienen, piensan y respiran profundamente tres veces.



**1<sup>er</sup> Paso.** Reconoce tus sentimientos.



**2<sup>do</sup> paso.** Detén tu cuerpo.



**3<sup>er</sup> paso.** Métete dentro de tu caparazón y respira profundamente 3 veces.



**4<sup>to</sup> paso.** Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.