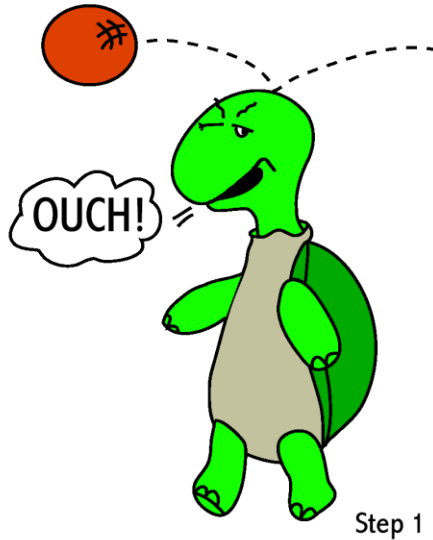
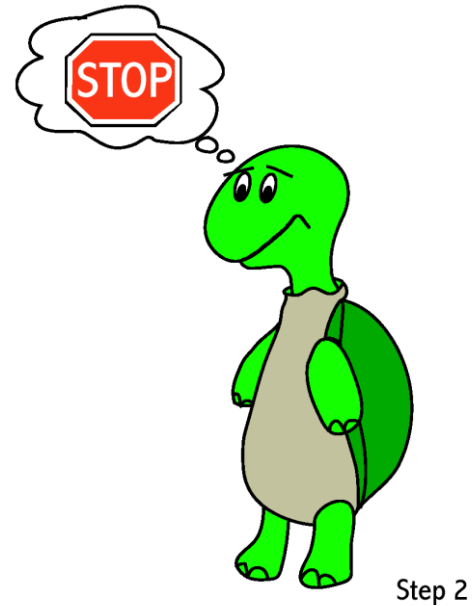


La Técnica de la Tortuga

Paso 1.
Reconocer
que te
sientes
enojado



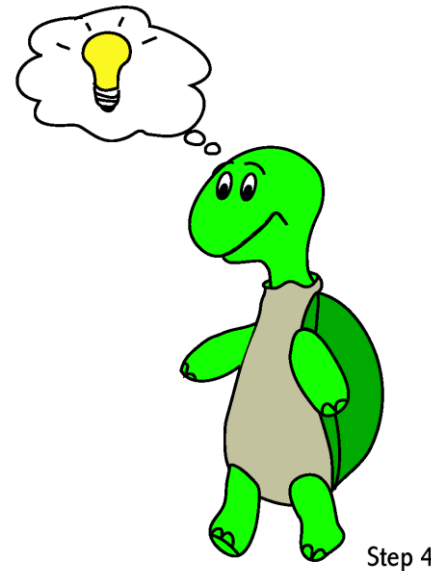
Paso 2.
Pensar
"Alto".

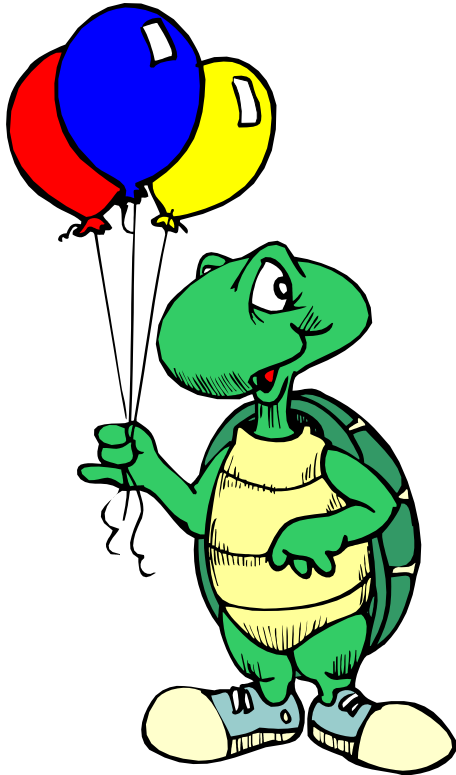


Paso 3. Retirarte a tu
coraza. Respirar
profundamente 3
veces. Pensar en
cosas para
tranquilizarte y
hacer frente a la
situación.



Paso 4. Salir de
tu coraza
cuando estás
tranquilo y
pensar en una
solución.





Teodora la tortuga se aparta un rato para retirarse y pensar

Un cuento con guión para la instrucción de “La Técnica de la Tortuga”

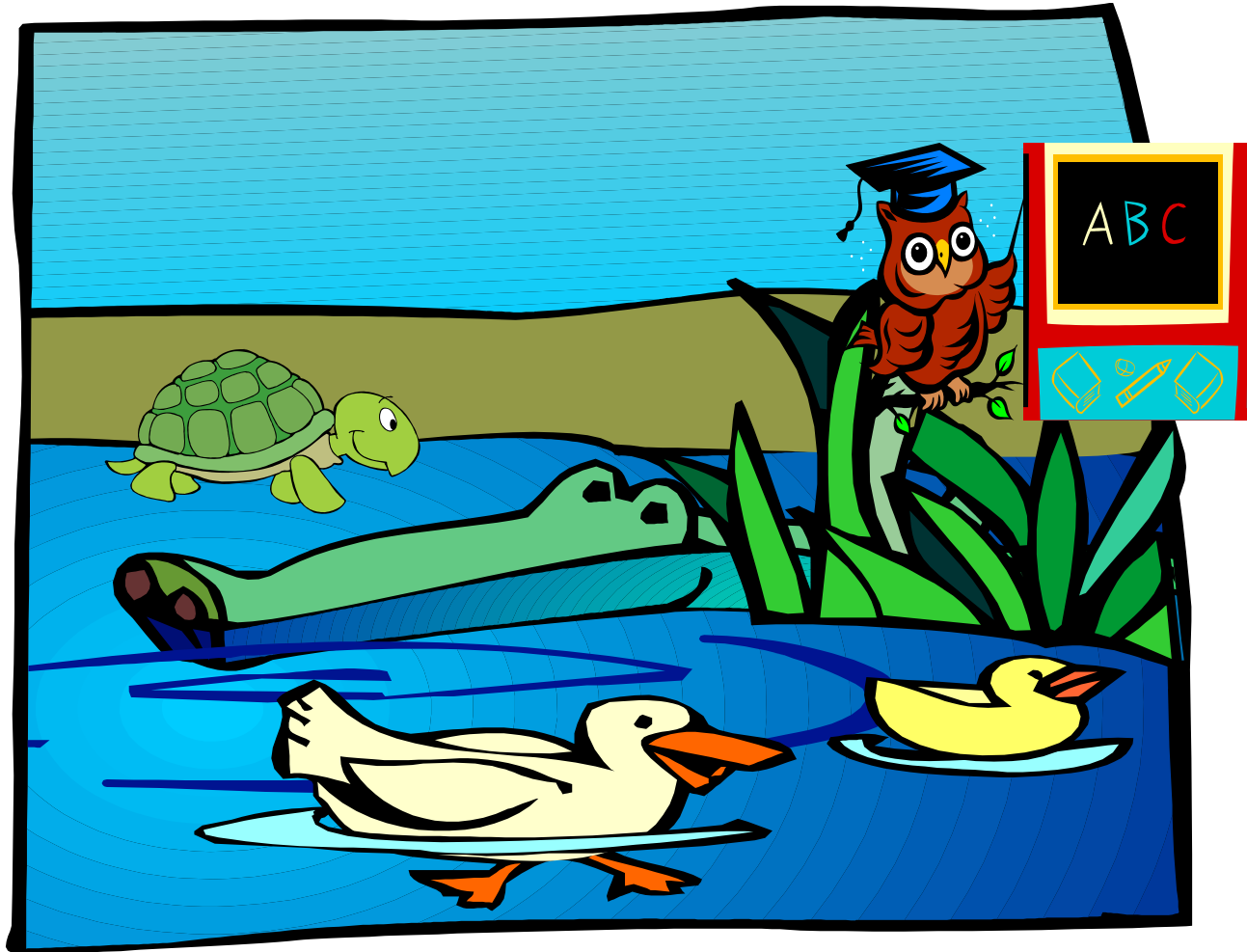
Por Rochelle Lentini

Marzo de 2005

Creado usando dibujos de Microsoft Clipart® y Webster-Stratton, C. (1991). The teachers and children videotape series: Dina dinosaur school. Seattle, WA: The Incredible Years.

Teodora la Tortuga es una tortuguita muy guapa. Le gusta jugar con sus amigos en la Escuela Lago Mojado.

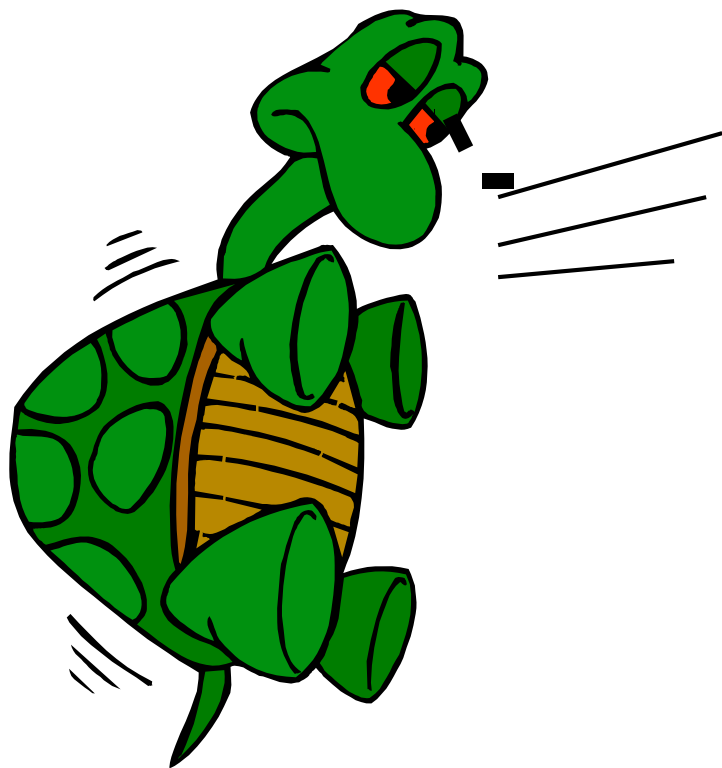
Mojado.



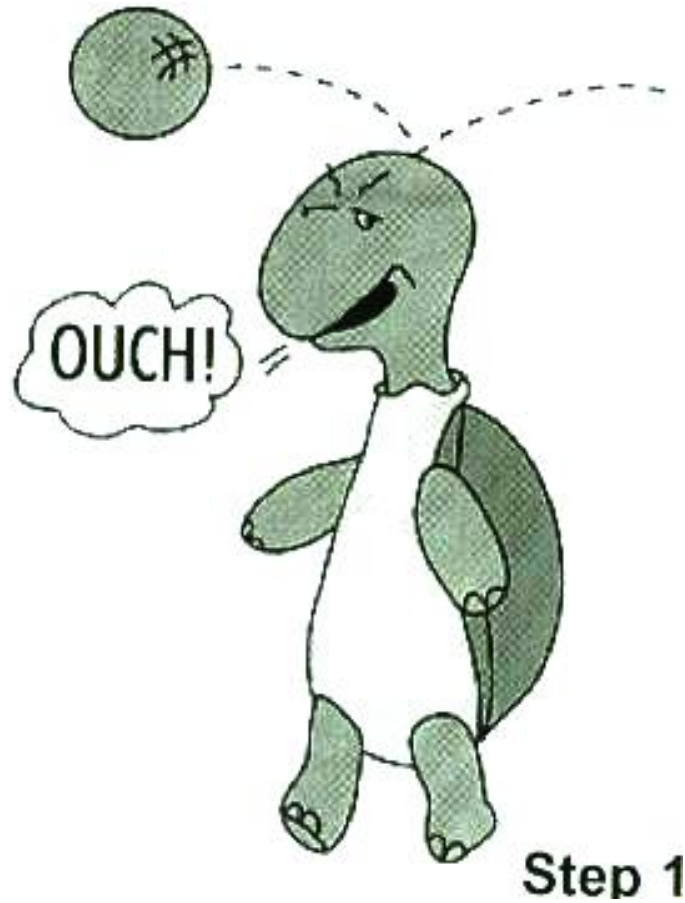
Pero a veces suceden cosas que enojan mucho a Teodora.



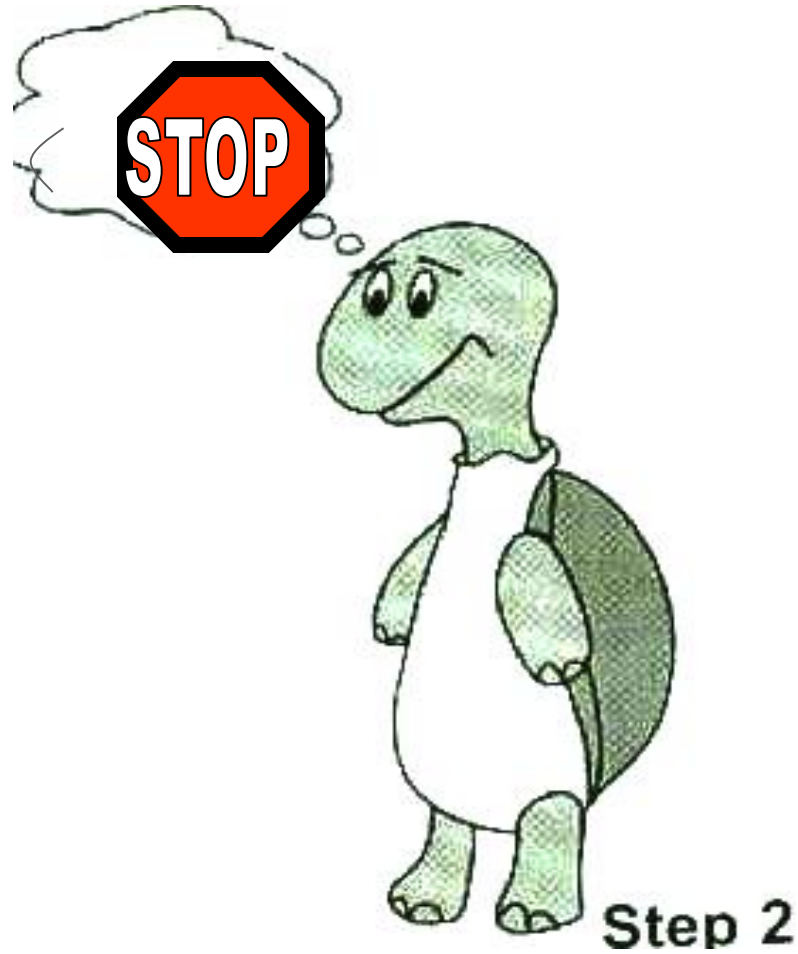
Hace tiempo, cuando Teodora se enojaba, pegaba, daba pateadas o les gritaba a sus amigos, quienes se sentían perturbados cuando ella les pegaba, daba pateadas o gritaba.



Ahora Teodora ha aprendido una manera nueva de
“pensar como una tortuga” cuando se enoja.



**Puede controlarse de modo que ¡ya no pega, da
pateadas ni grita!**

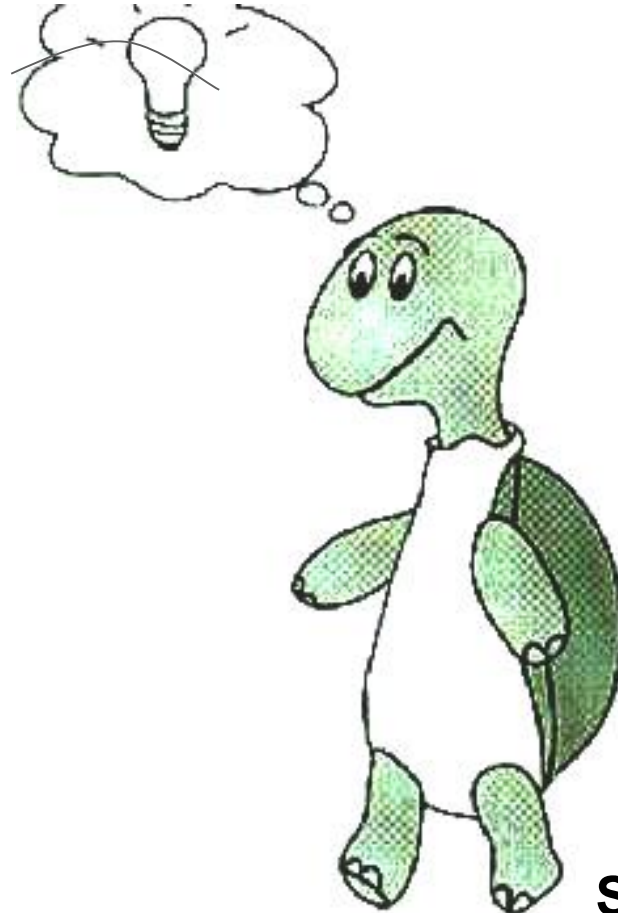


Se retira a su coraza y respira profundamente 3 veces para tranquilizarse.



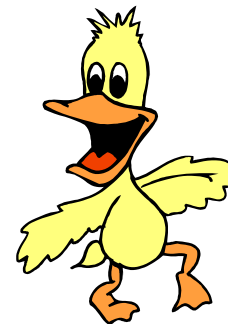
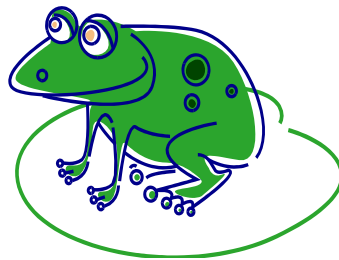
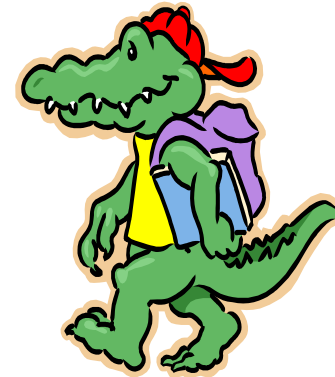
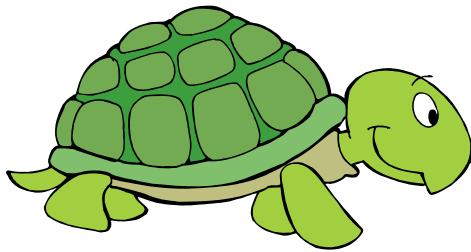
Step 3

Teodora entonces puede idear una solución o una manera de mejorar las cosas.



Step 4

Los amigos de Teodora están contentos cuando ella juega con cortesía y no los pega ni les da pateadas. También les gusta cuando Teodora usa palabras agradables o pide la ayuda de una maestra cuando está perturbada.



Fin

