

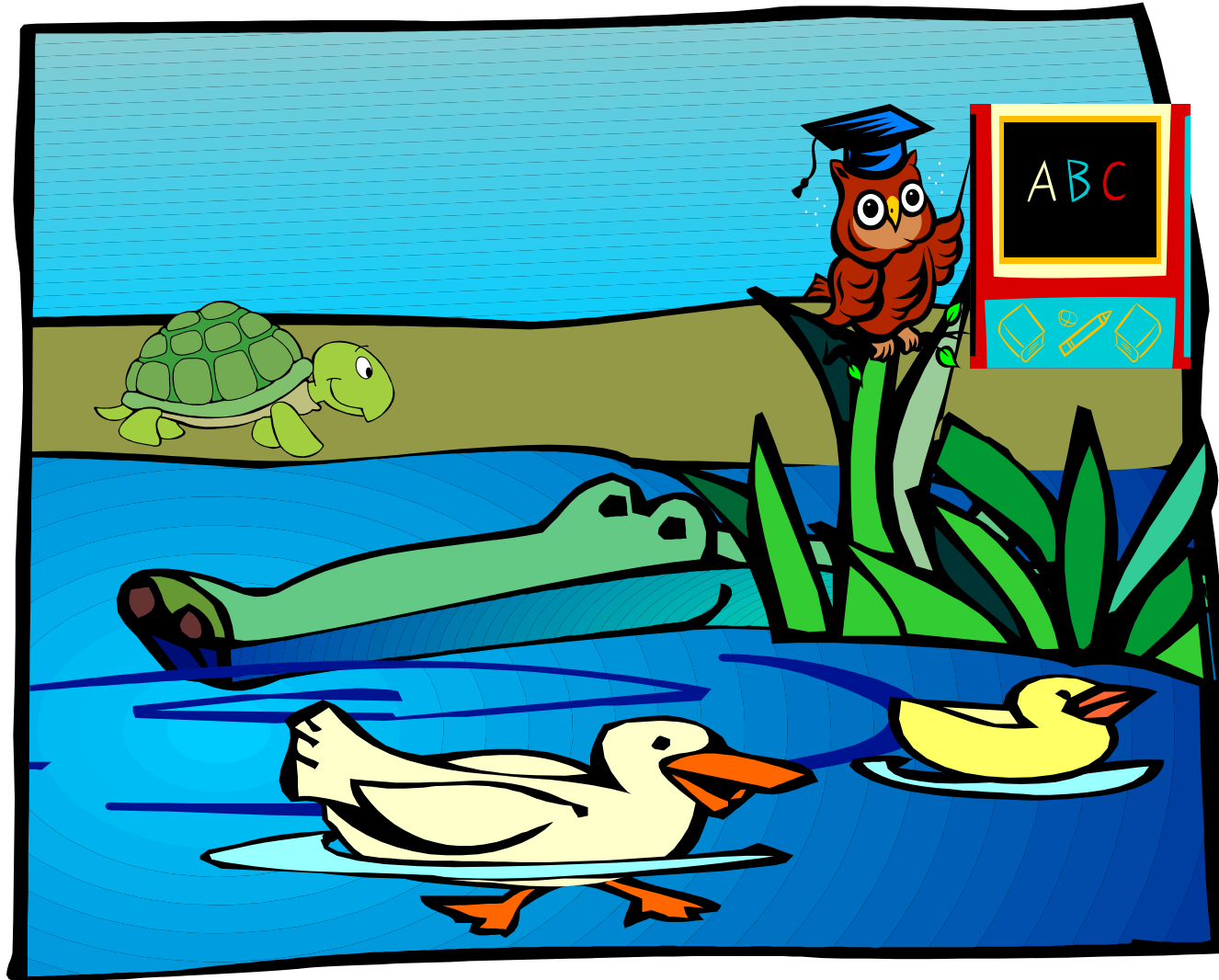
La Tortuga Tucker Toma Su Tiempo Para Pensar Y Actuar

Esta historia ha sido escrito para asistirle con la “Técnica De la Tortuga” Escrito por Sra. Rochelle Lentini

Marzo 2005

Se ha usado fotos de Microsoft y Webster-Stratton, C (1991) De la series de videocasette El maestro y los niños Dina La Escuela Del Dinosaurio Seattle , WA Los Años Increibles

Las Tortuga Tucker es una tortuga fabulosa. A el le gusta jugar con sus amigos en la escuela lago mojado.



¡Pero a veces pasan cosas que hace a la tortuga
Tucker ponerse muy enojado!



Cuando Tucker se enoja, usualmente pega, pateo o grita a sus amigos.

Sus amigos tambien se enojan cuando el les pega, pateo, o grita.

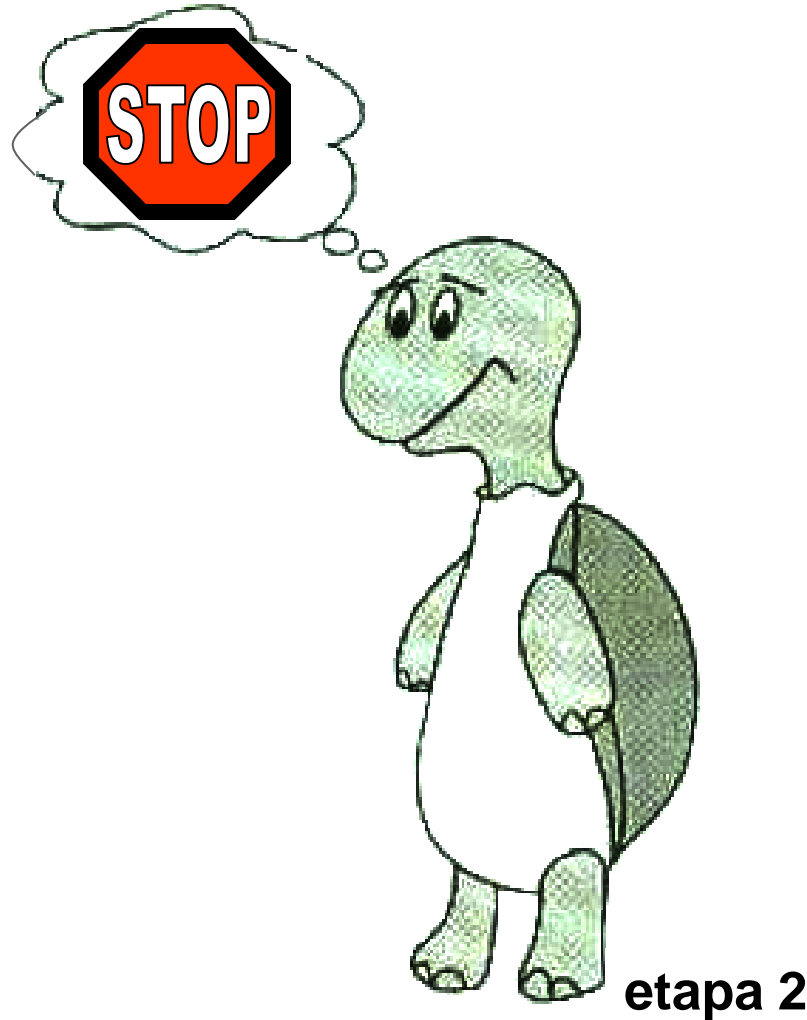


Tucker ahora sabe una nueva manera de “Pensar Como una tortuga” cuando se enoja.



etapa 1

El puede **parar**, mantener sus manos y cuerpo a el mismo, y gritar hacia adentro.



etapa 2

El puede **meterse** adentro de su caparazón y tomar **tres profundas respiraciones para calmarse.**



etapa 3

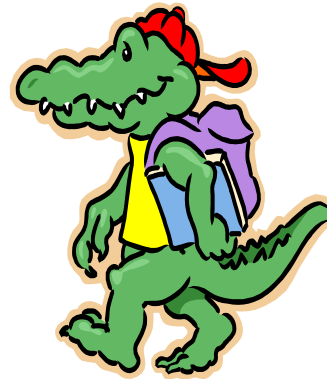
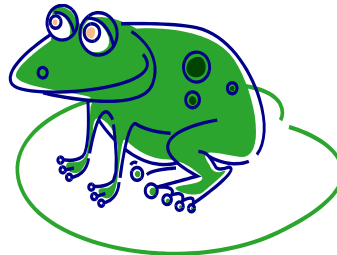
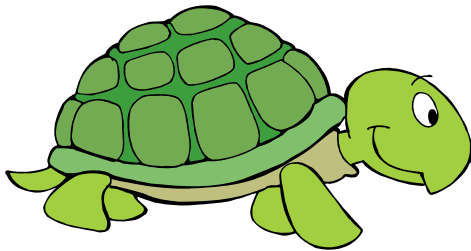
Tucker puede **pensar en una solución** o manera para comportarse mejor.



etapa 4



Tucker y sus amigos sienten felices cuando Tucker juega amistoso y se mantiene calmado. A sus amigos les gustan cuando Tucker usa palabras amistosas o cuando usa una manera positiva que le ayuda cuando esta enojado.

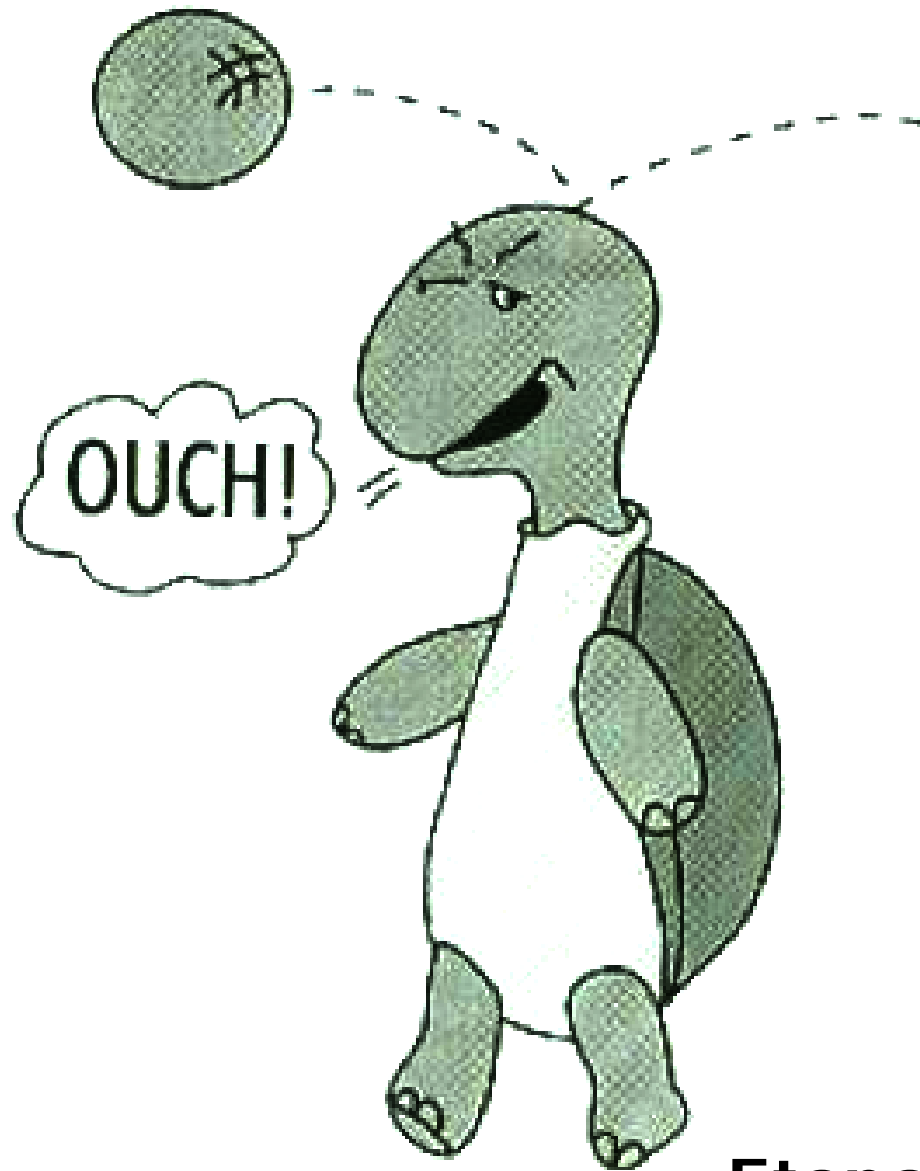


El Fin!

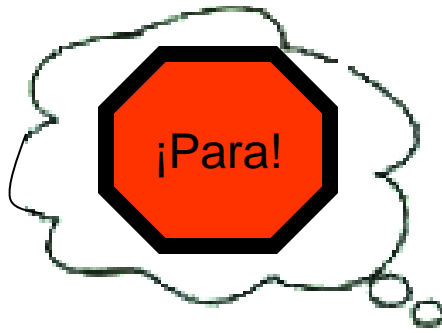


Ideas para La maestra para como usar “ La Tecnica de la Tortuga”

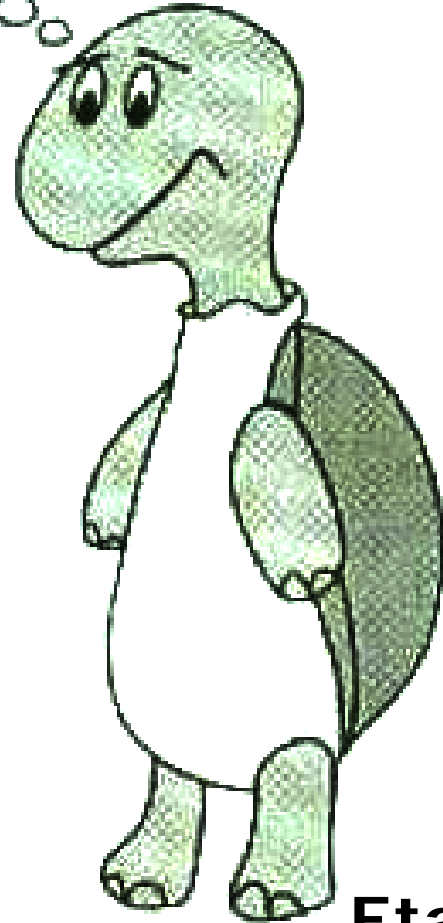
- Modelar a los niños(as) como mantener calmados
 - Enseña a los niños pasos para como controlar sus emociones y calmarse (pensar como una tortuga)
 - **Primera Etapa:** Reconocer sus emociones
 - **Segunda Etapa:** Pensar y “Parar”
 - **Tercera Etapa:** Meterse adentro de su caparazón y tomar tres profundas respiraciones para calmarse
 - **Cuarto Etapa:** Sacarse de su caparazón y pensar en una solucion
- Practica pasos con frecuencia (Vea tarjetas de ayuda en las cuatro proximas paginas)
- Prepare y ayude a los niños(as) cuando experiancien desiluciones y cambios el la vida, y a “pensar en una solucion” (Vea lista en ultima pagina)
- Reconoce y da elogios al niño(a) cuando se mantenga calmado y piensa en una solucion
- Enseña a las familias: ¡La Técnica de la Tortuga”!



Etapa 1



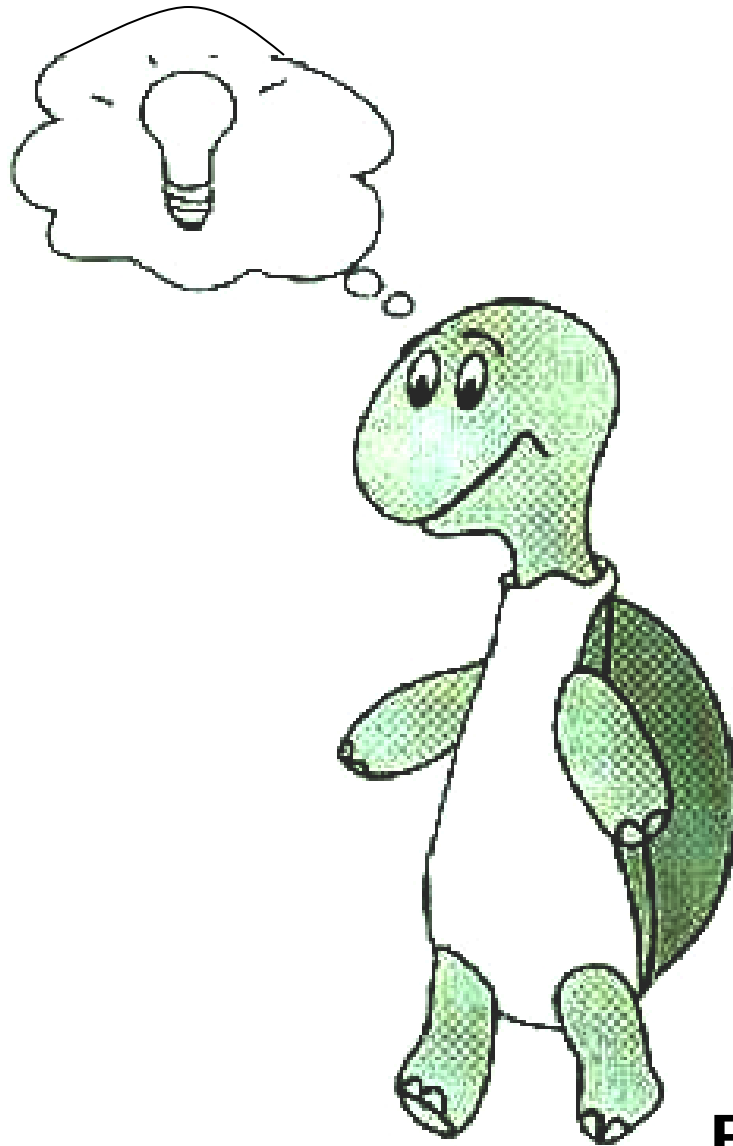
¡Para!



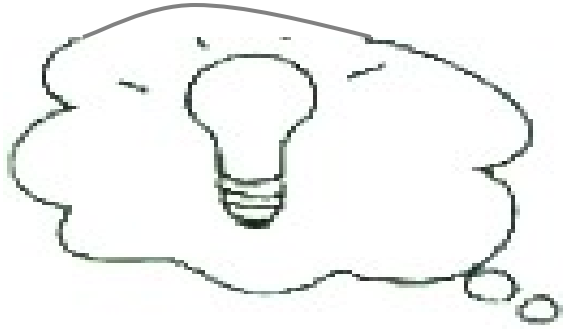
Etapa 2



Etapa 3



Etapa 4



Ayuda al niño(a) pensar en una solución:

- Encuentra a una maestra
- Pregunta amablemente
- Ignora
- Juega
- Diga, "Para Porfavor."
- Diga, "Porfavor."
- Comparte con los demas
- Cambia juguetes con otro(a)
- Espera y toma tu turno