



teachingpyramid

Sonia Caracol toma tiempo para detenerse y pensar en casa

Adapted 2020 by WestEd Teaching Pyramid
from a scripted story to assist with teaching the “Turtle
Technique”



Original By Rochelle Lentini March 2005

Artwork by Alejandro Castillon, 2011 WestEd

Sonia Caracol es una caracol maravillosa. Ella vive con su familia en un pequeño estanque.

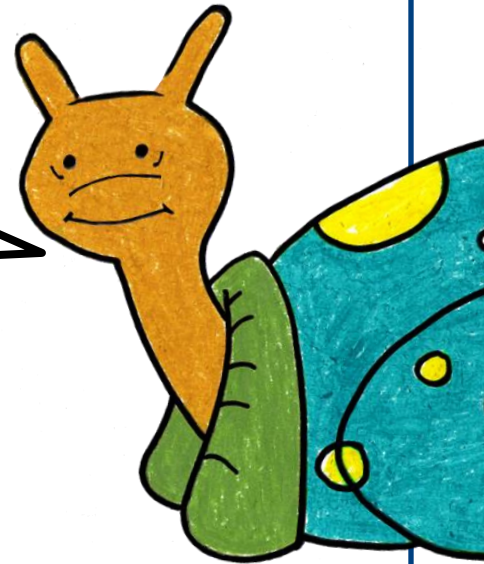


A veces, ocurren cosas que enojan mucho a Sonia.

No puedes
jugar con
nosotros.



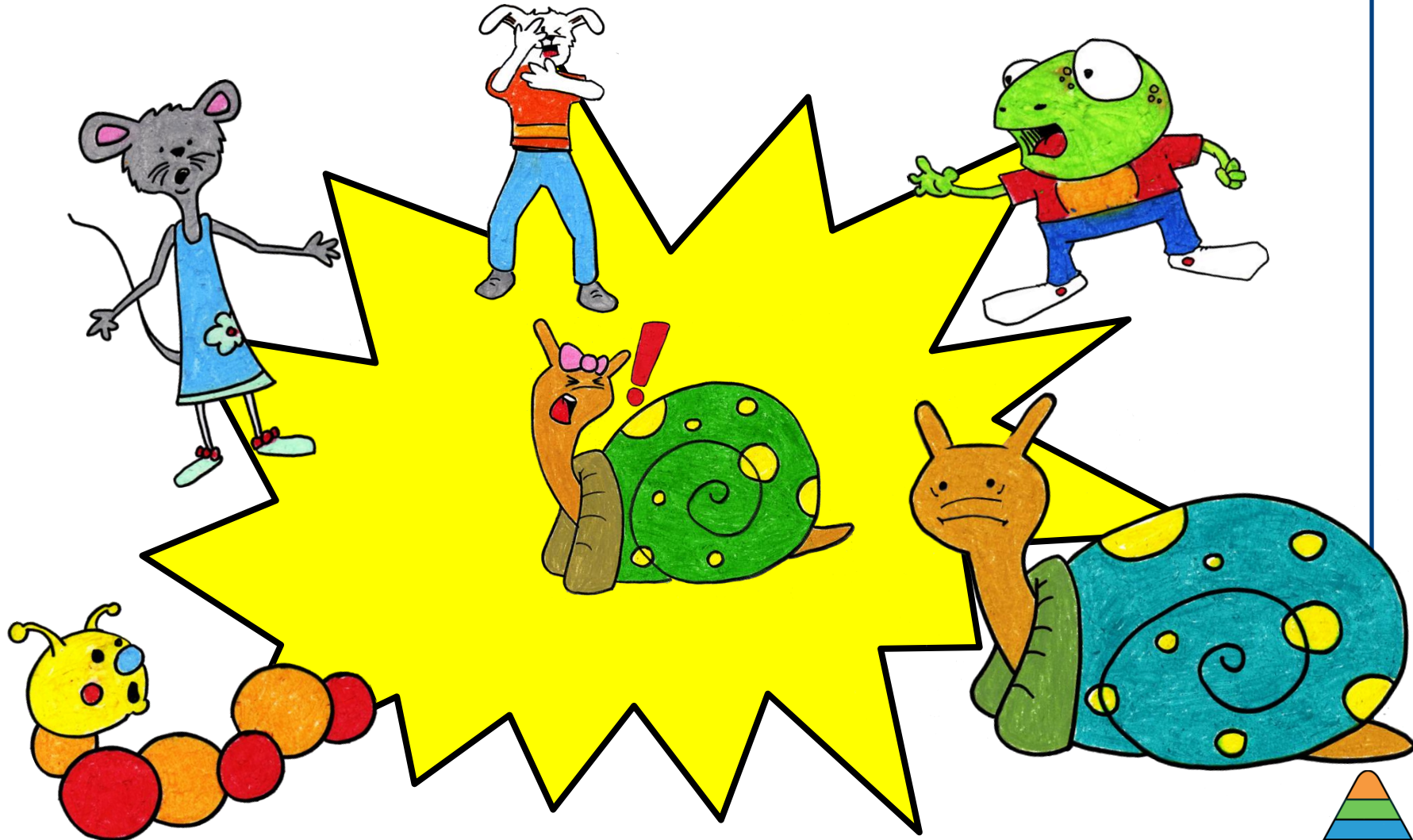
Es hora de
dejar de jugar
y prepararse
para la cena.



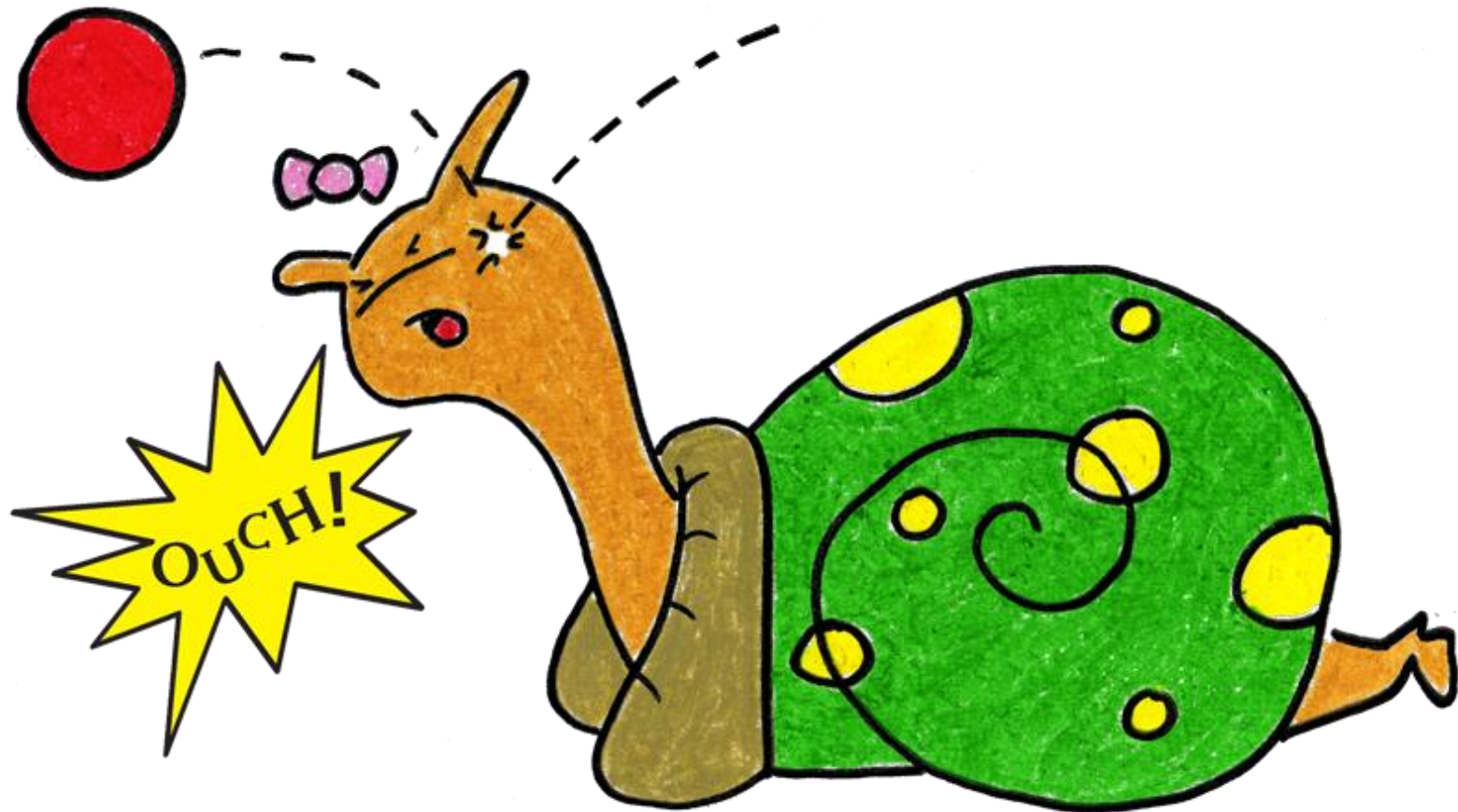
¡Eso me enoja!



Antes cuando Sonia se enojaba, ella golpeaba, pateaba o hasta le gritaba a su familia y amigos. Su familia y amigos se asustaban y se entristecían.

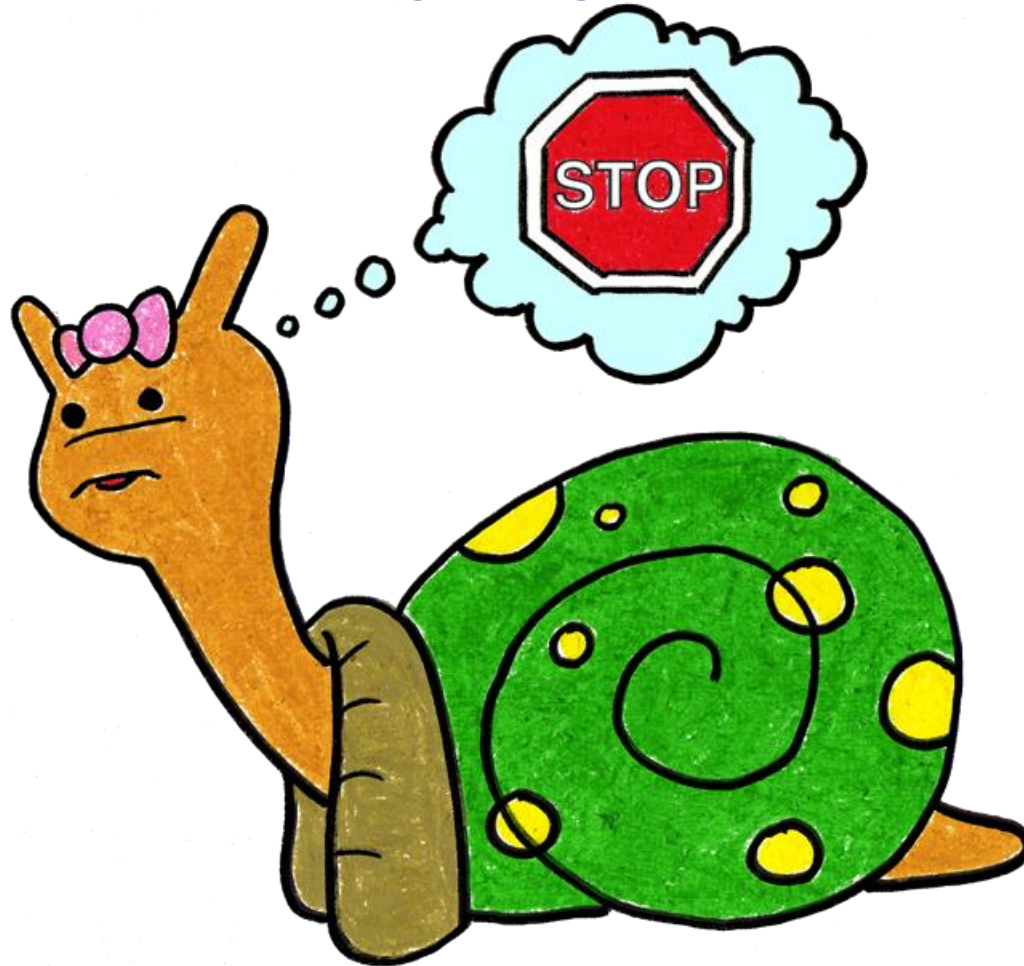


Sonia ahora conoce una nueva manera de mantener la calma cuando algo sucede que la hace que se enoje.



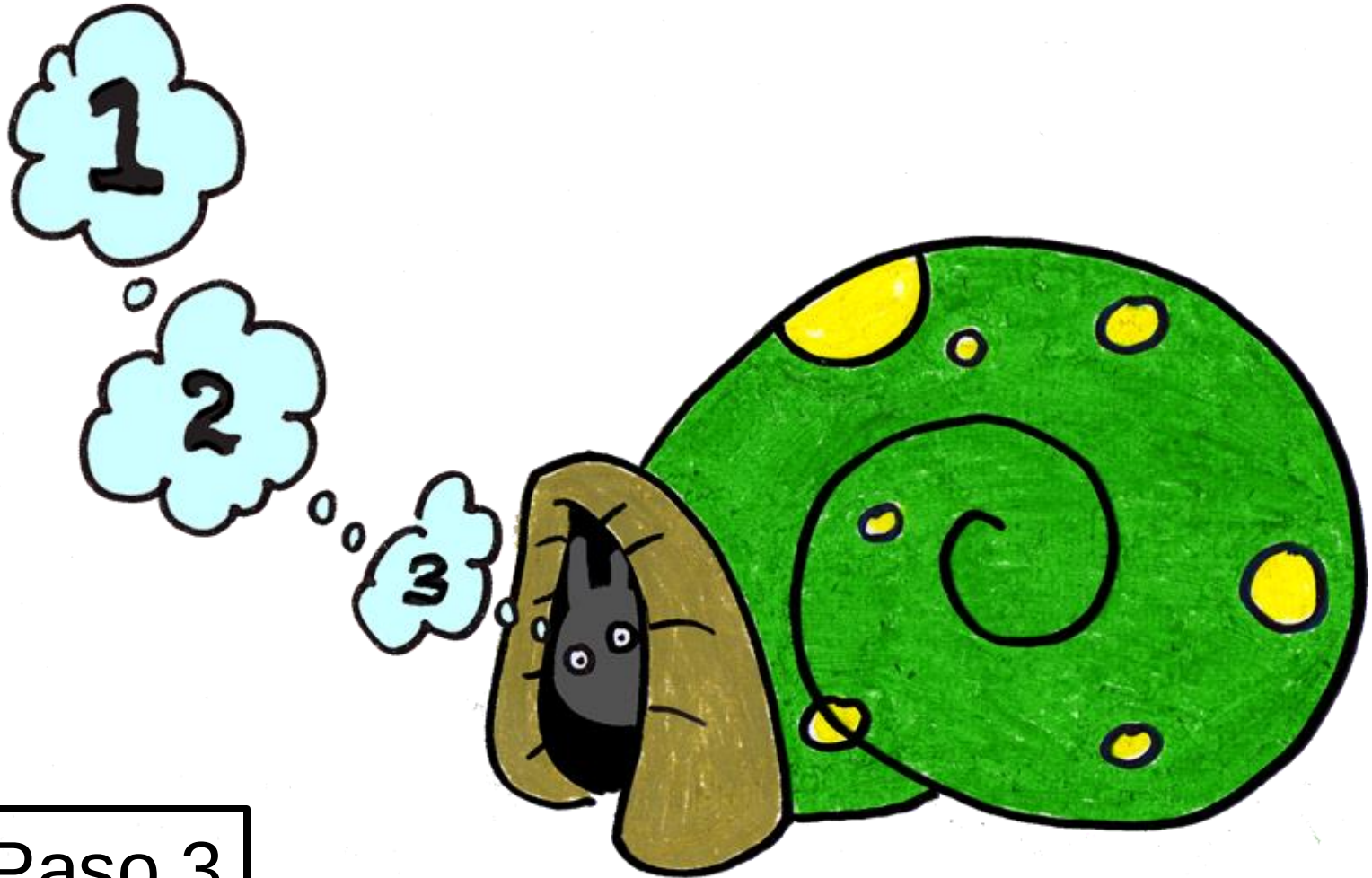
Paso 1

Ella puede detenerse y mantener las manos, el cuerpo y su grito para sí misma. Puede pensar: "¿Qué estoy sintiendo?" Si está enojada, puede pisar fuerte y decir: "¡Estoy enojada!"



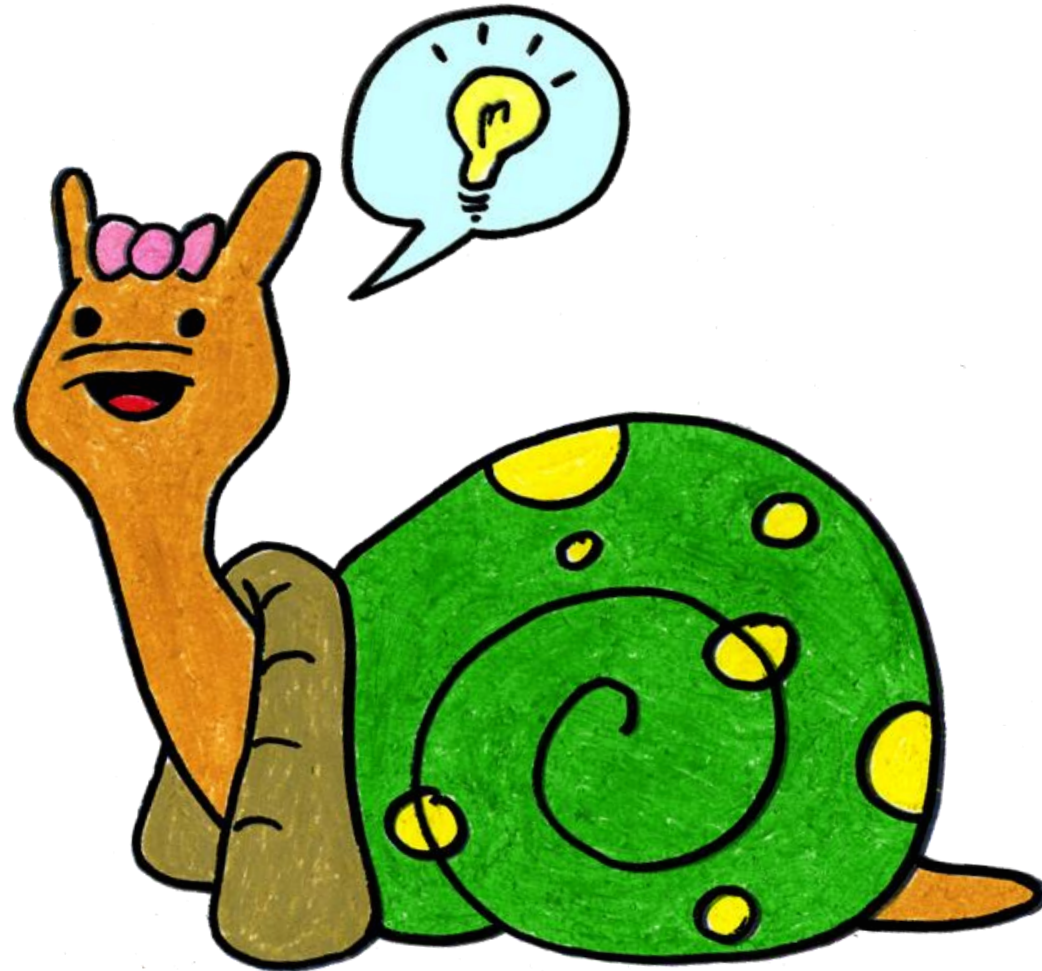
Paso 2

Ella puede retraerse dentro de su caparazón y respirar profundo tres veces para calmarse.



Paso 3

Sonia puede salir de su caparazón, expresar sus sentimientos y después pensar en una solución o una manera de mejorar las cosas.



Paso 4

**Cuando Sonia toma tiempo para detenerse y pensar, su cuerpo
está calmada y se siente mejor.
Cuando ella usa toques suaves y palabras amables con su familia
y amigos, ellos se sienten felices y seguros.**

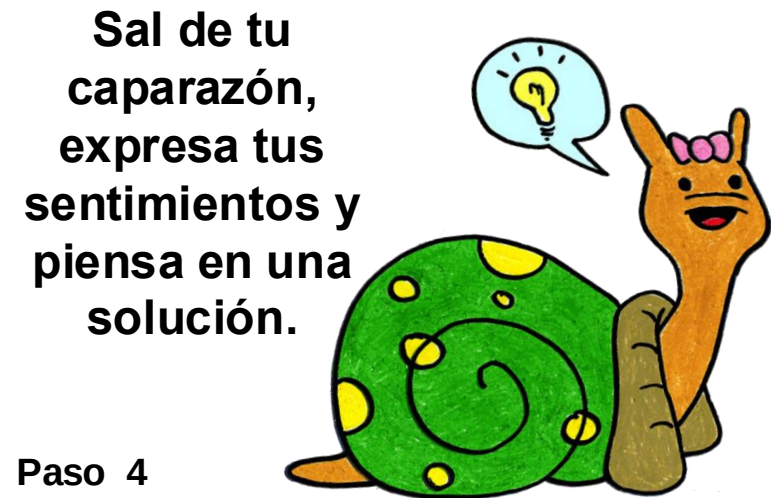
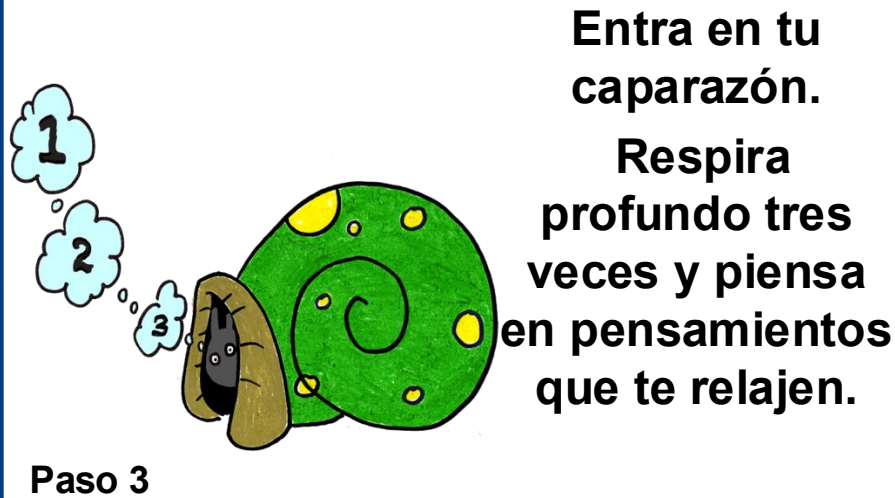
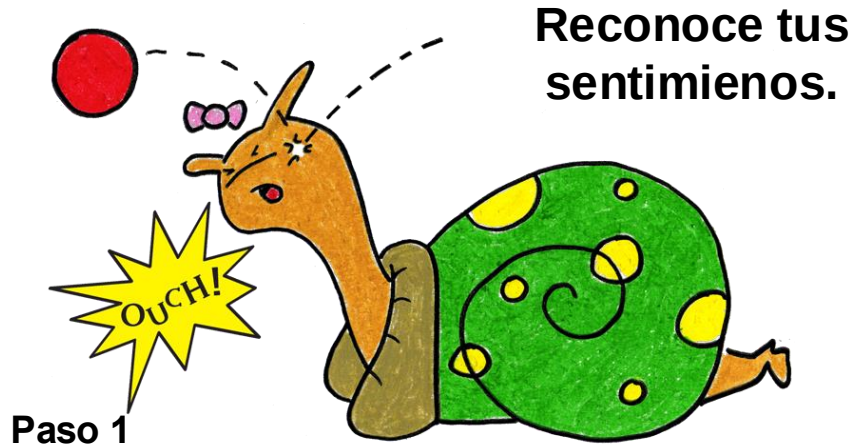


**La familia de Sonia practica detenerse y pensar juntos
usando la nueva forma de calmarse de Sonia.**

**¡Tu puedes
hacerlo también!
Puedes hacer tu
mejor esfuerzo.
¡Adiós!**

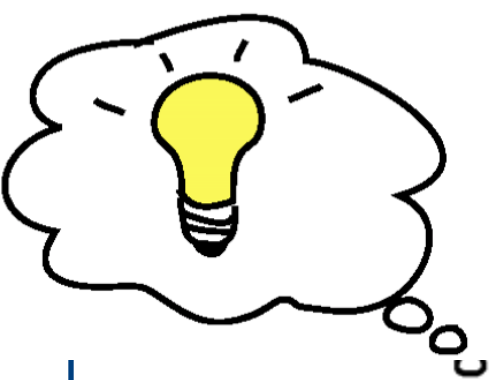


Técnica de retraerse (CA CSEFEL)



Consejos para los maestros sobre la técnica de retraerse

- Modele manteniendo la calma
- Enséñele al niño/a los pasos de cómo manejar sus sentimientos y calmarse (“piensa usando la técnica de retraerse ”)
 - Paso 1: Reconoce que algo sucedió.
 - Paso 2: Detente. Piensa: ¿qué estoy sintiendo? Reconozca tu sentimiento y quizá has algo físico para sacar ese sentimiento
 - Paso 3: Métete dentro de tu “caparazón” y respira profundamente tres veces para ayudarte a estar relajado.
 - Paso 4: Sal, expresa tus sentimientos y piensa en una solución.
- Practique los pasos con frecuencia (vea las tarjetas de apoyo que describen cada paso)
- Prepare y ayude al/la niño/a para que maneje las emociones fuertes y a pensar en una solución (vea la lista “¿Qué puede hacer el/la niño/a?”)
- Dele ánimo y reconocimiento al/la niño/a a medida que ellos se esfuercen por poner en práctica estos pasos
- Involucre a las familias – enséñeles la “Técnica de retraerse”



¿Qué Puede hacer un/a niño/a?

Ayude al/la niño/a a pensar en una posible solución: (Éstas son del Kit de Soluciones)

- Ve por un/a maestro/a
- Pídelo de manera amable
- Ignorar
- Jugar
- Di, "Para por favor"
- Di, "Por favor."
- Comparte
- Cambia un juguete/artículo
- Espera y tomen turnos
- Usa un temporizador