



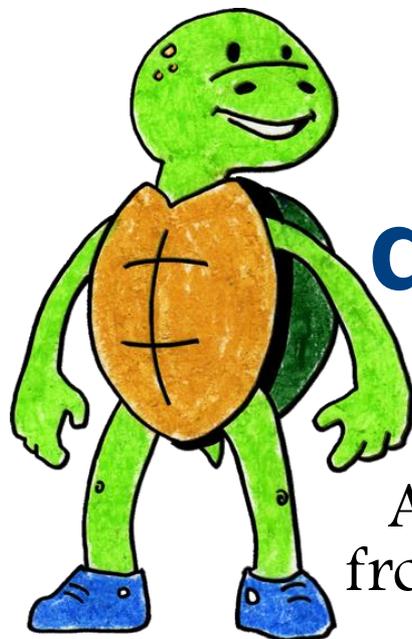
teachingpyramid

La Tortuga Tucker

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

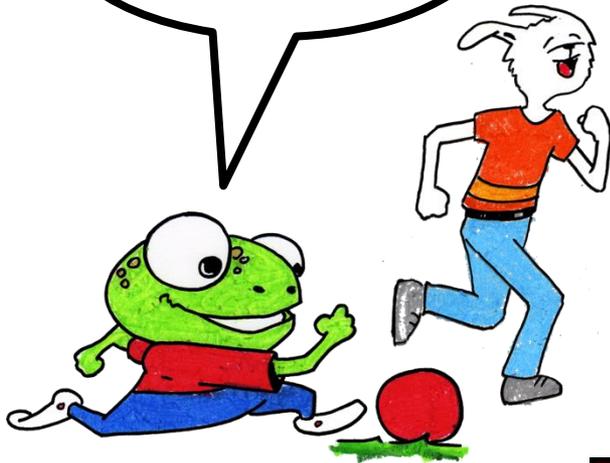
Artwork by Alejandro Castillon, 2011 WestEd

La tortuga Tucker es una tortuga maravillosa. Él vive con su familia en un pequeño estanque.



A veces, ocurren cosas que enojan mucho a Tucker.

No puedes jugar con nosotros.



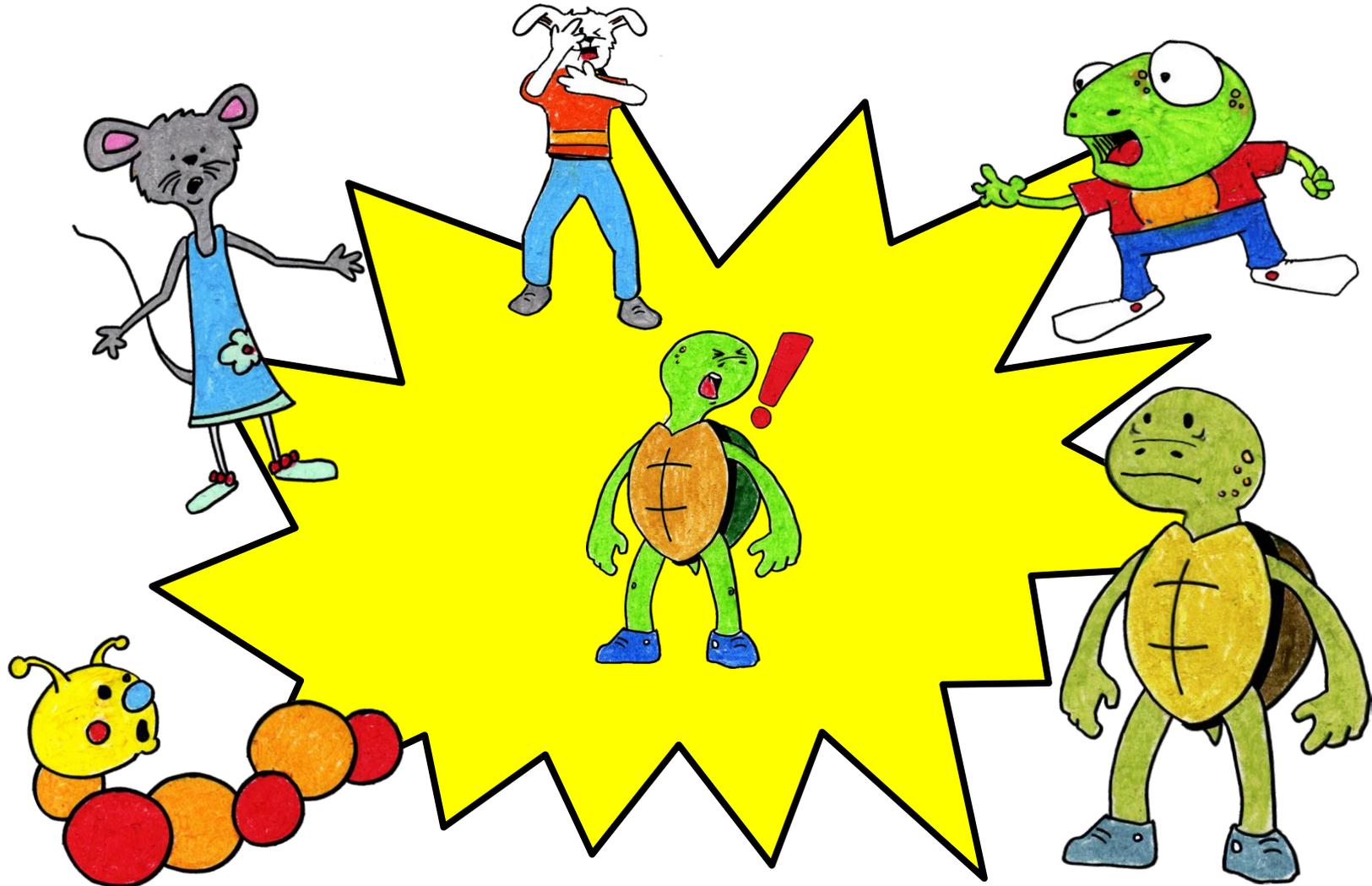
Es hora de dejar de jugar y prepararse para la cena.



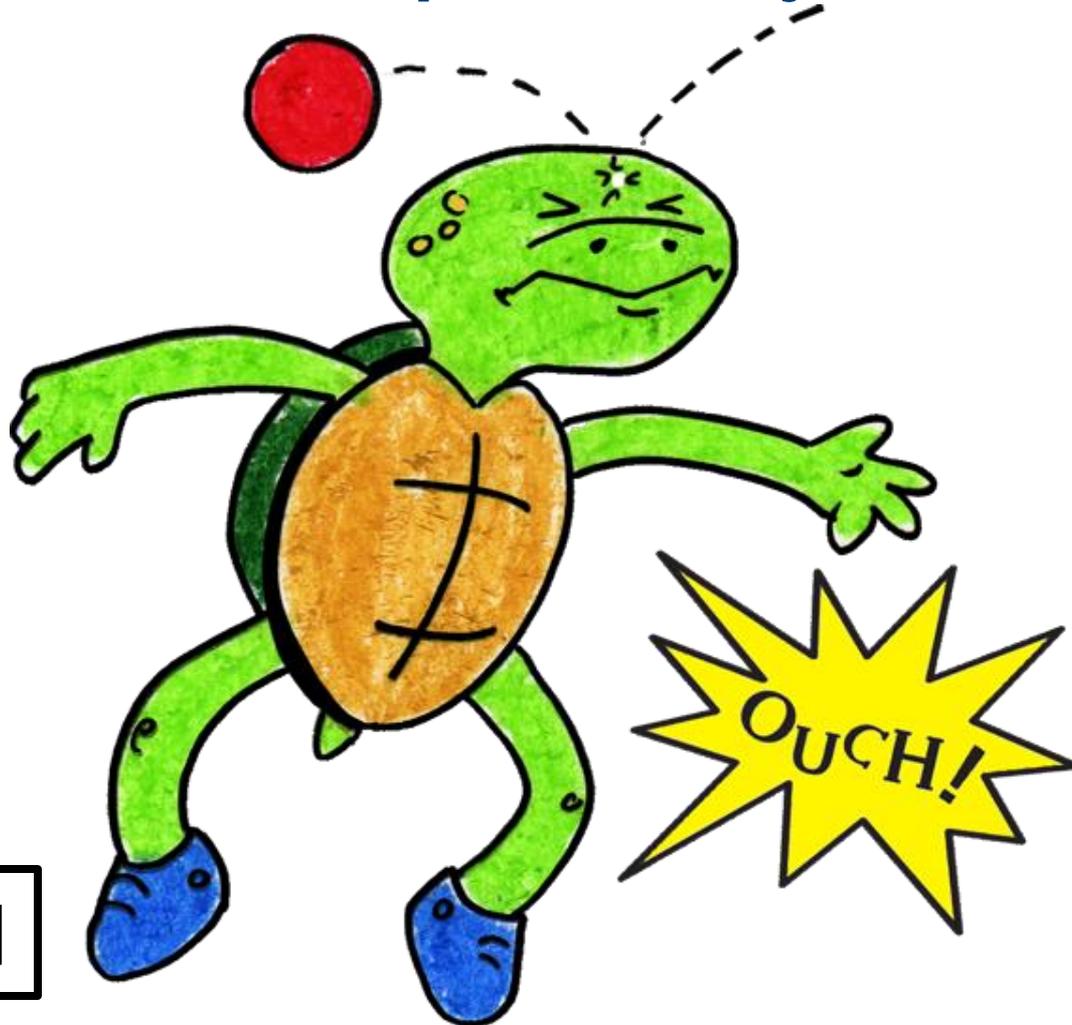
¡Eso me enoja!



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

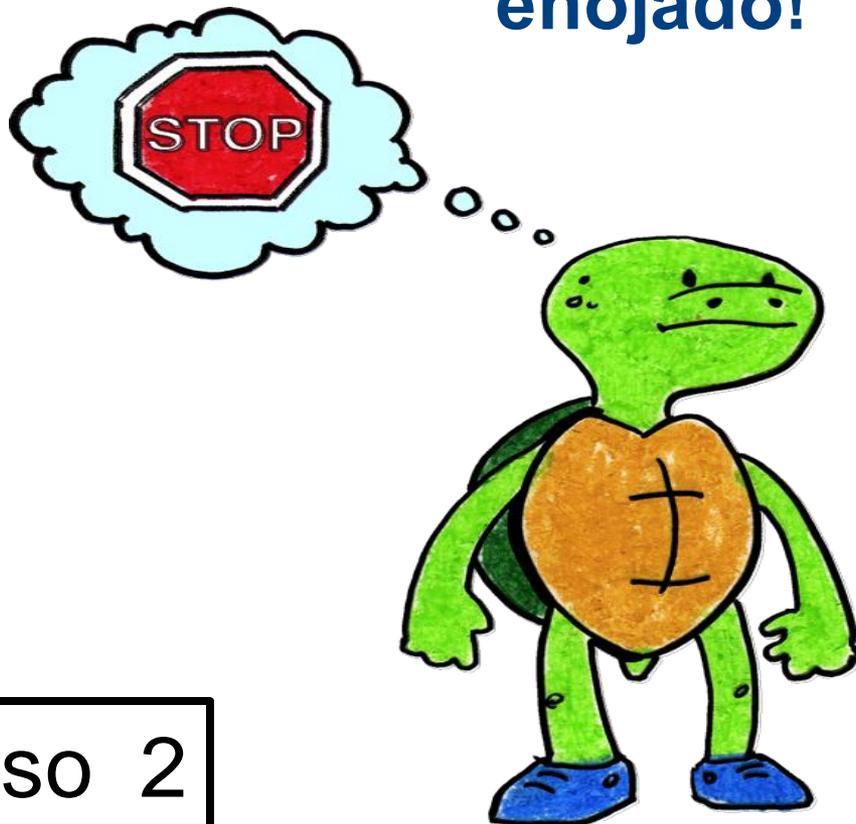


Tucker ahora conoce una nueva manera de mantener la calma cuando algo sucede que lo hace que se enoje.



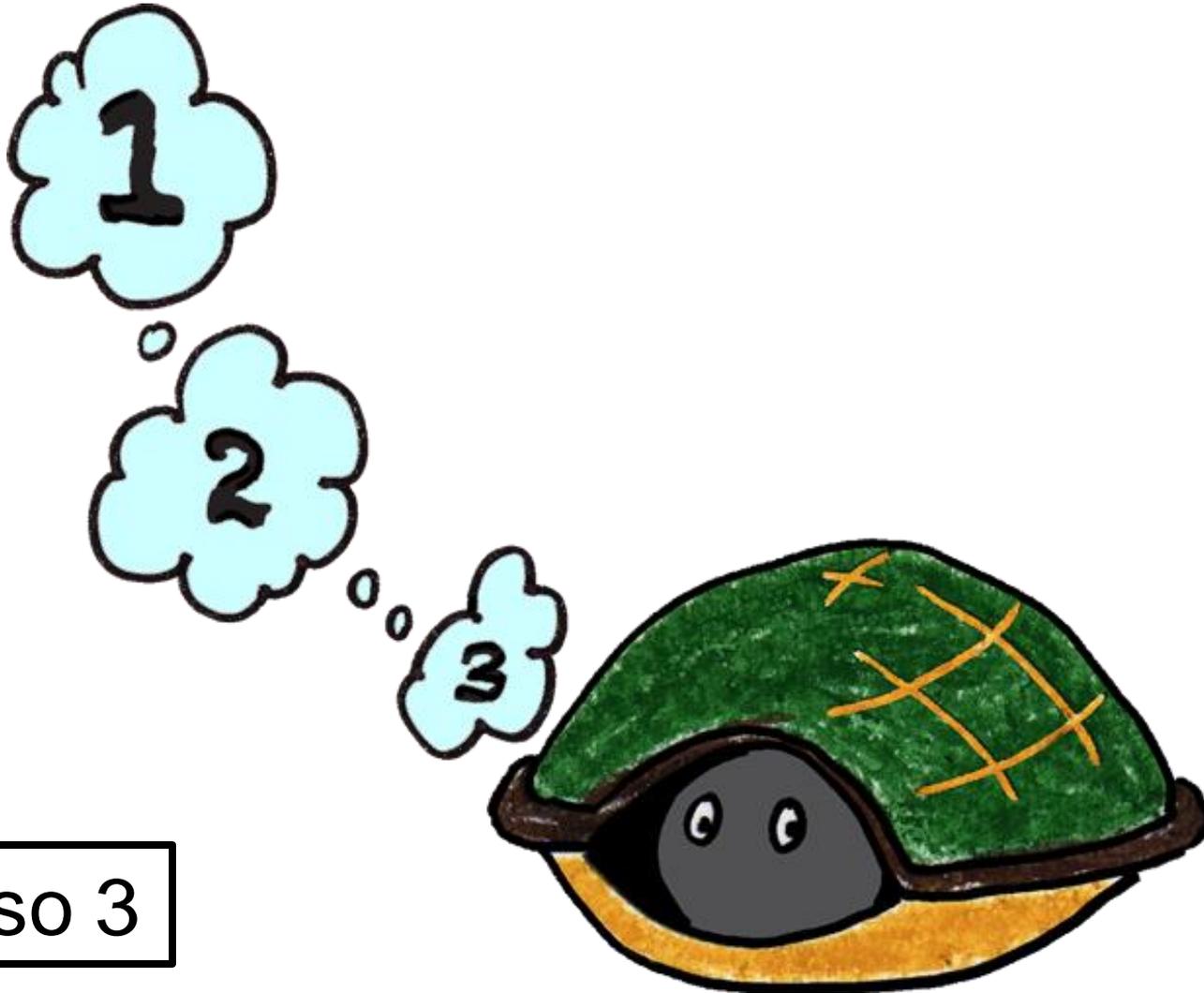
Paso 1

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



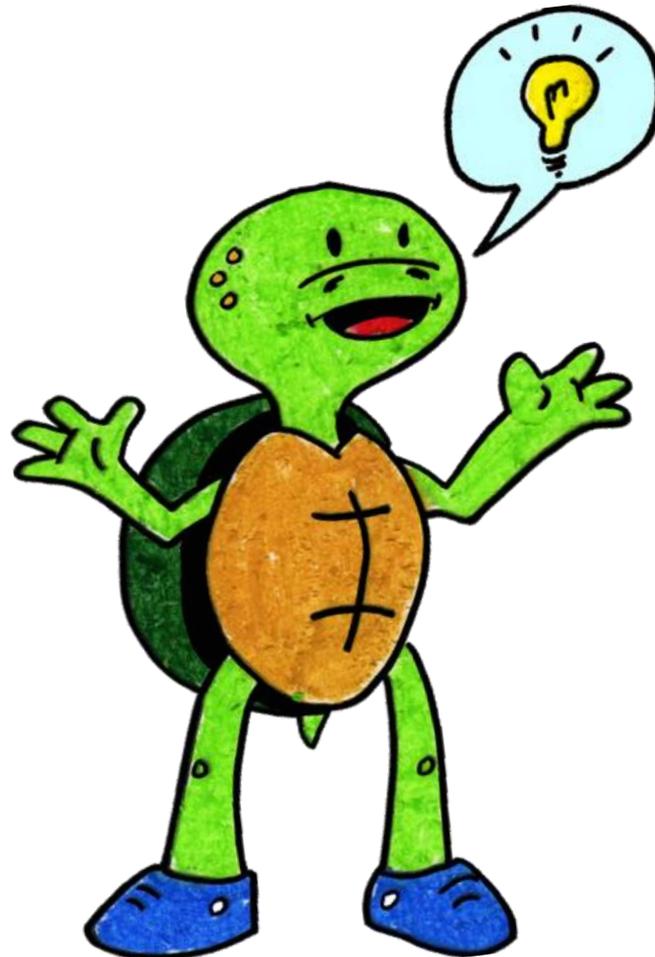
Paso 2

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



Paso 3

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



Paso 4

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



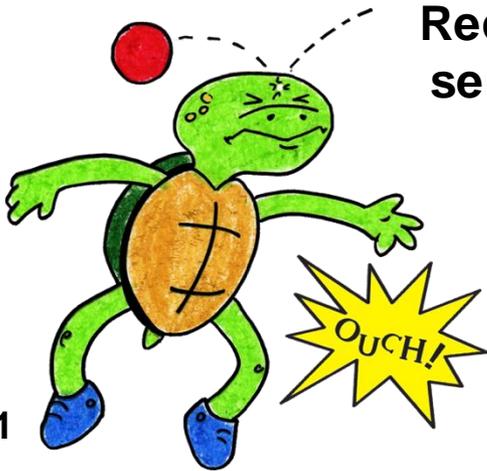
La familia de Tucker practica detenerse y pensar juntos usando la nueva forma de calmarse de Tucker.

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



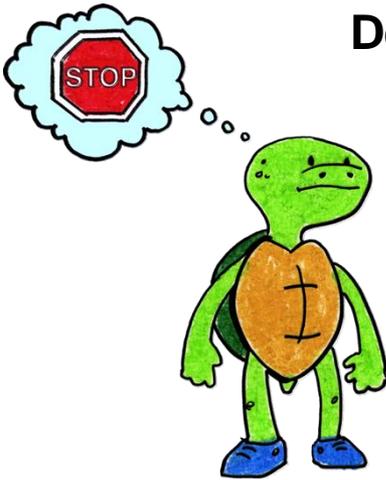
Técnica de Retraerse (CA CSEFEL)

Paso 1



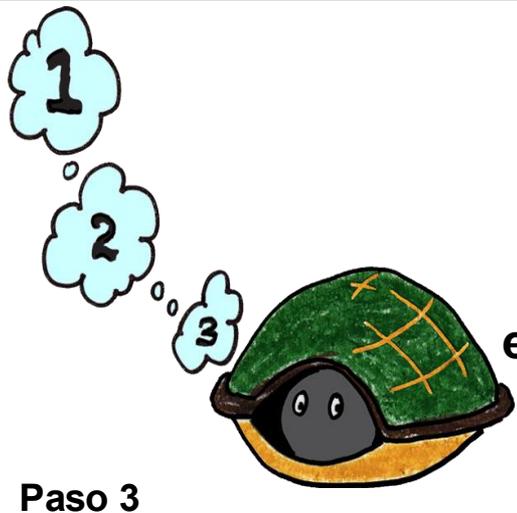
Reconoce tus sentimientos.

Paso 2



**Detente. Piensa:
¿Qué estoy sintiendo?**

Paso 3



**Entra en tu caparazón.
Respira profundo tres veces y piensa en pensamientos que te relajen.**

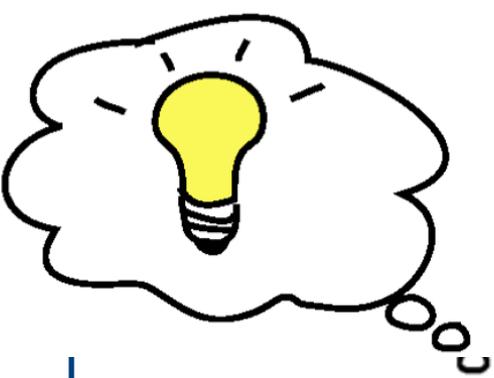
Paso 4



Sal de tu caparazón, expresa tus sentimientos y piensa en una solución.

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