

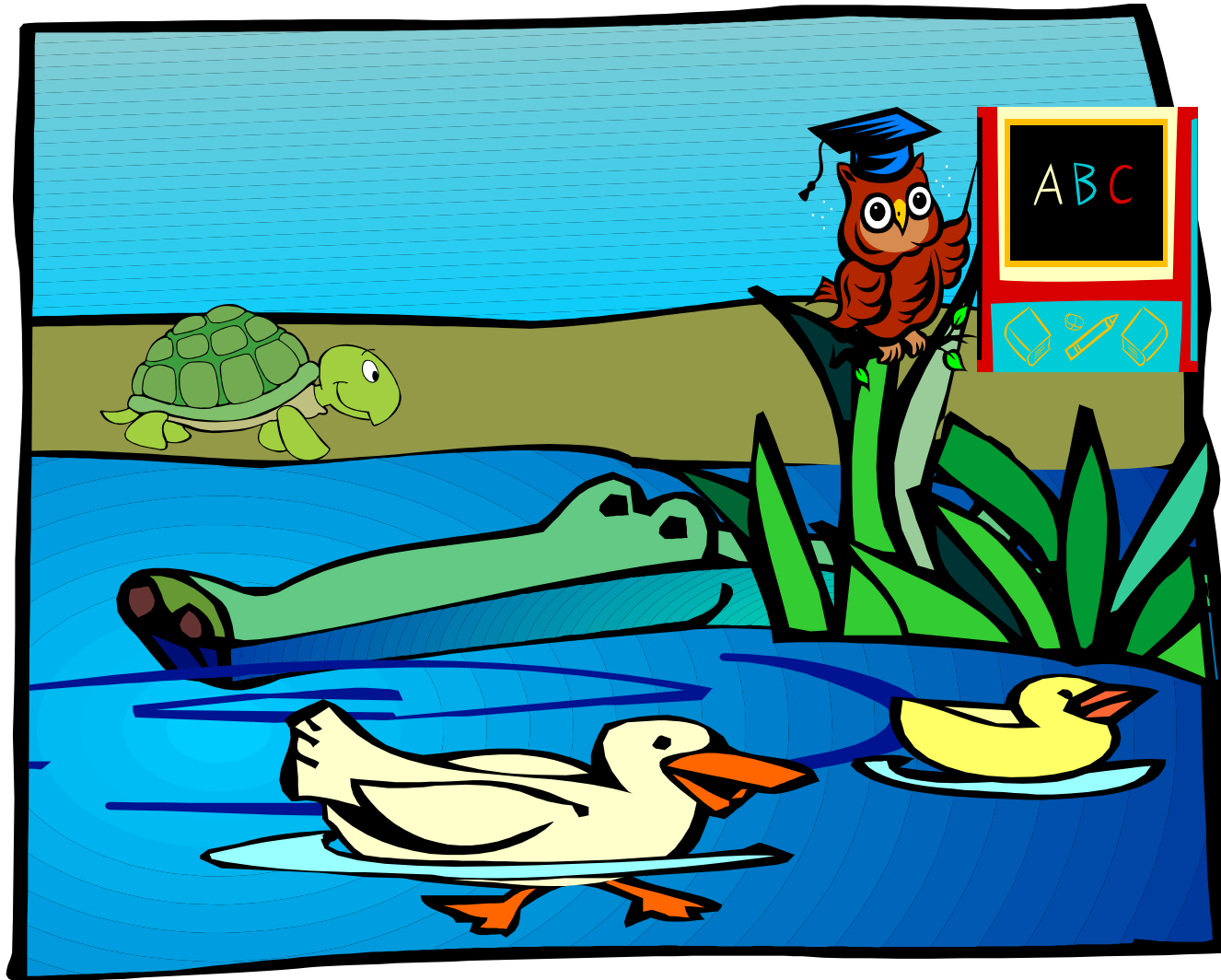
La Tortuga Tucker pren el Seu Temps Per Pensar i Actuar

Esta historia ha sido escrito para asistirle con la “ Tecnica 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

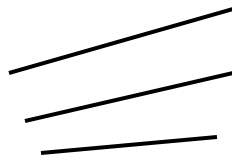
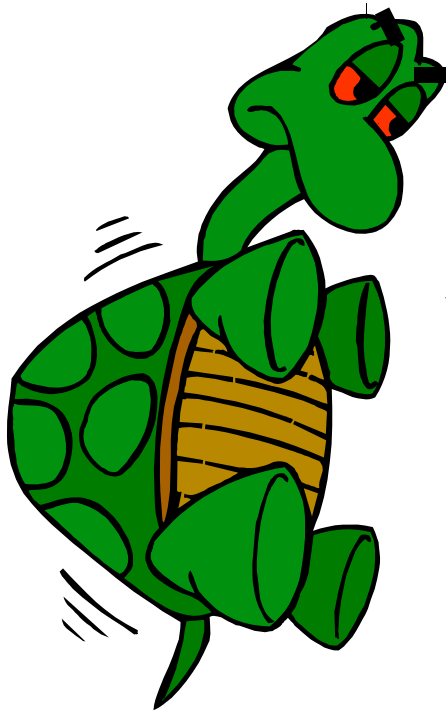
La Tortuga Tucker és una tortuga fabulosa. A ella li agrada jugar amb els seus amics a l'escola llac moll.



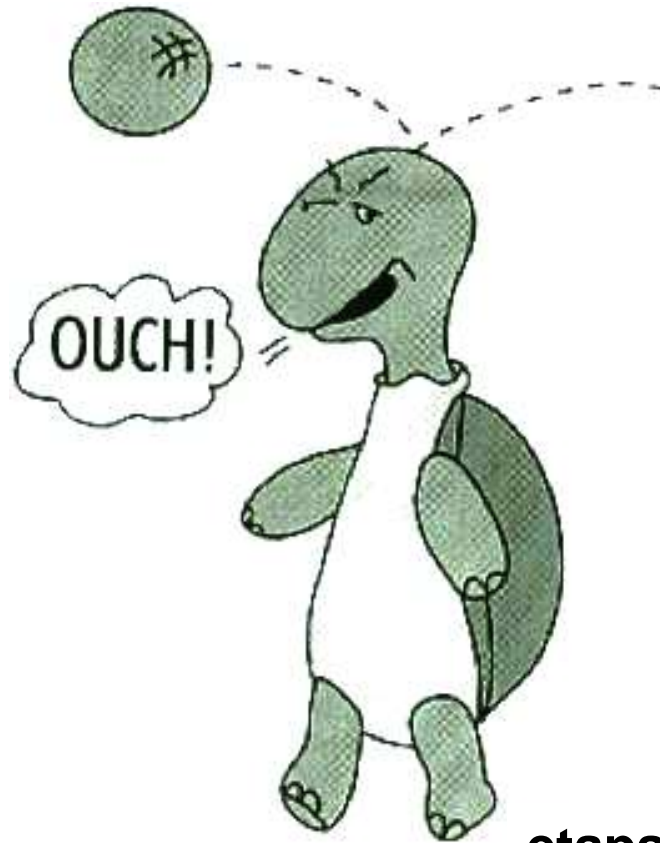
¡Però de vegades passen coses que fan que la tortuga Tucker s'enfadi molt!



Quan la Tucker s'enfada, generalment pega, copeja amb els peus o crida els seus amics. Els seus amics també s'enfaden quan els pega, copeja, o crida.

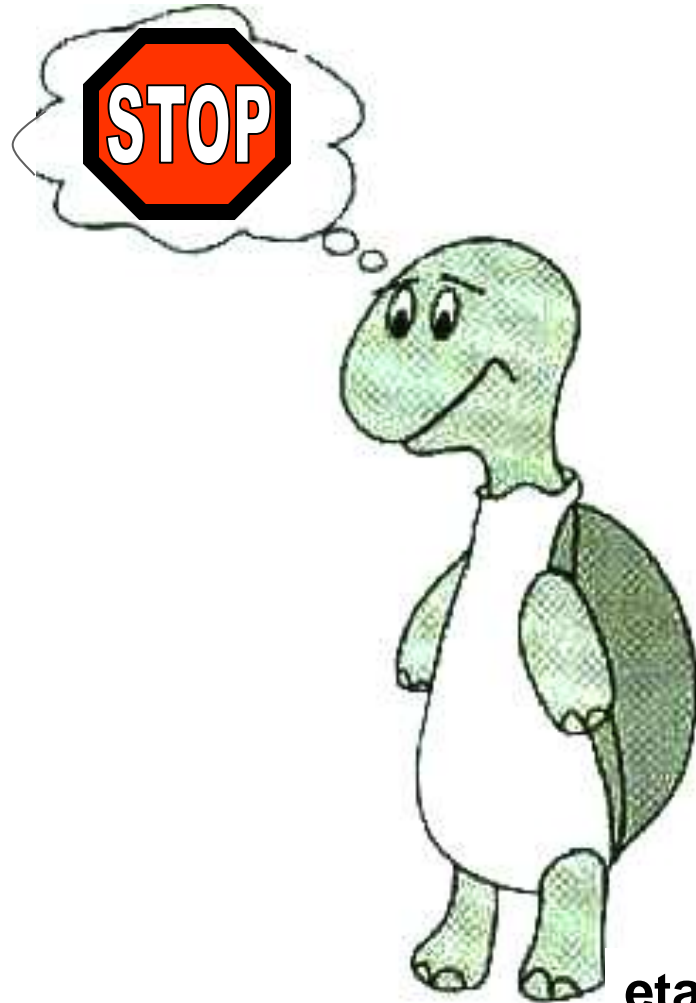


Tucker ara sap una nova manera de “Pensar Com una tortuga” quan s’enfada.



etapa 1

Ella pot **aturar-se**, mantenir
les seves mans i cos a ella mateixa, i cridar cap a
dins.



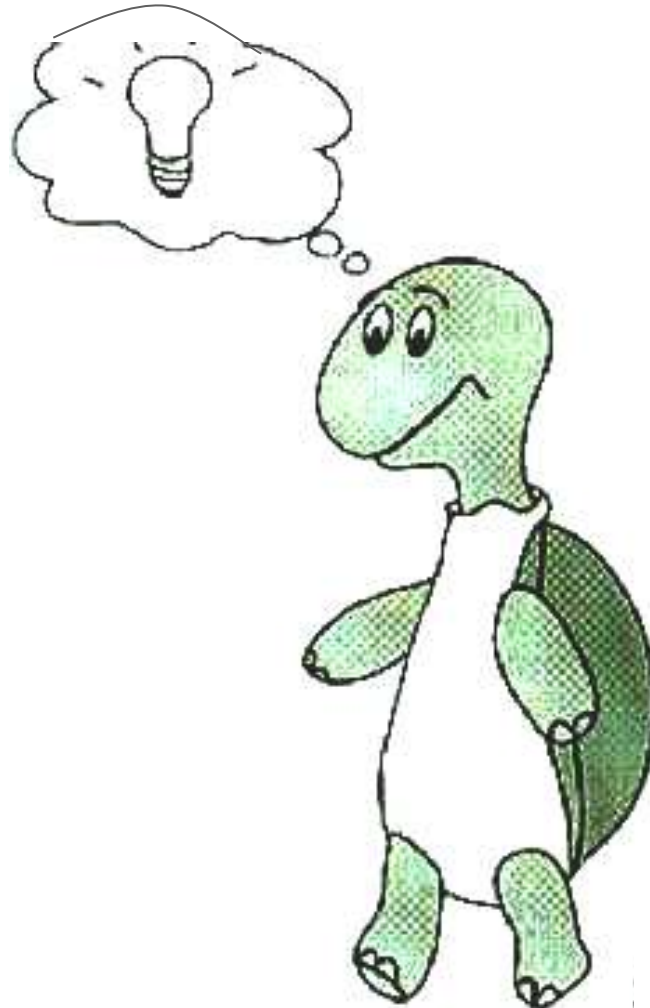
etapa 2

Ella pot **ficar-se** dins de la seva closca i fer **tres profundes respiracions per calmar-se.**



etapa 3

Tucker pot **pensar en una solució** o manera per a comportar-se millor.

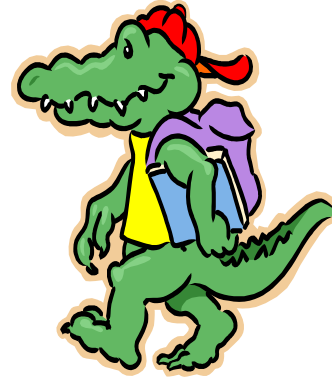
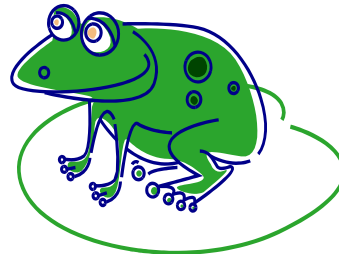
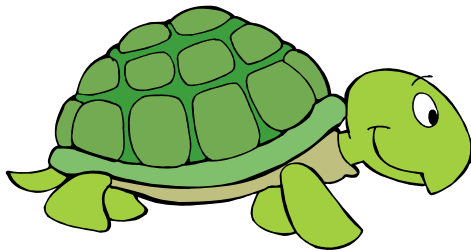


etapa 4



Tucker i els seus amics se senten feliços quan la Tucker juga de manera amistosa i es manté calmada.

Als seus amics els agrada quan la Tucker empra paraules amistoses o quan empra una manera positiva que li ajuda quan està enfadada.



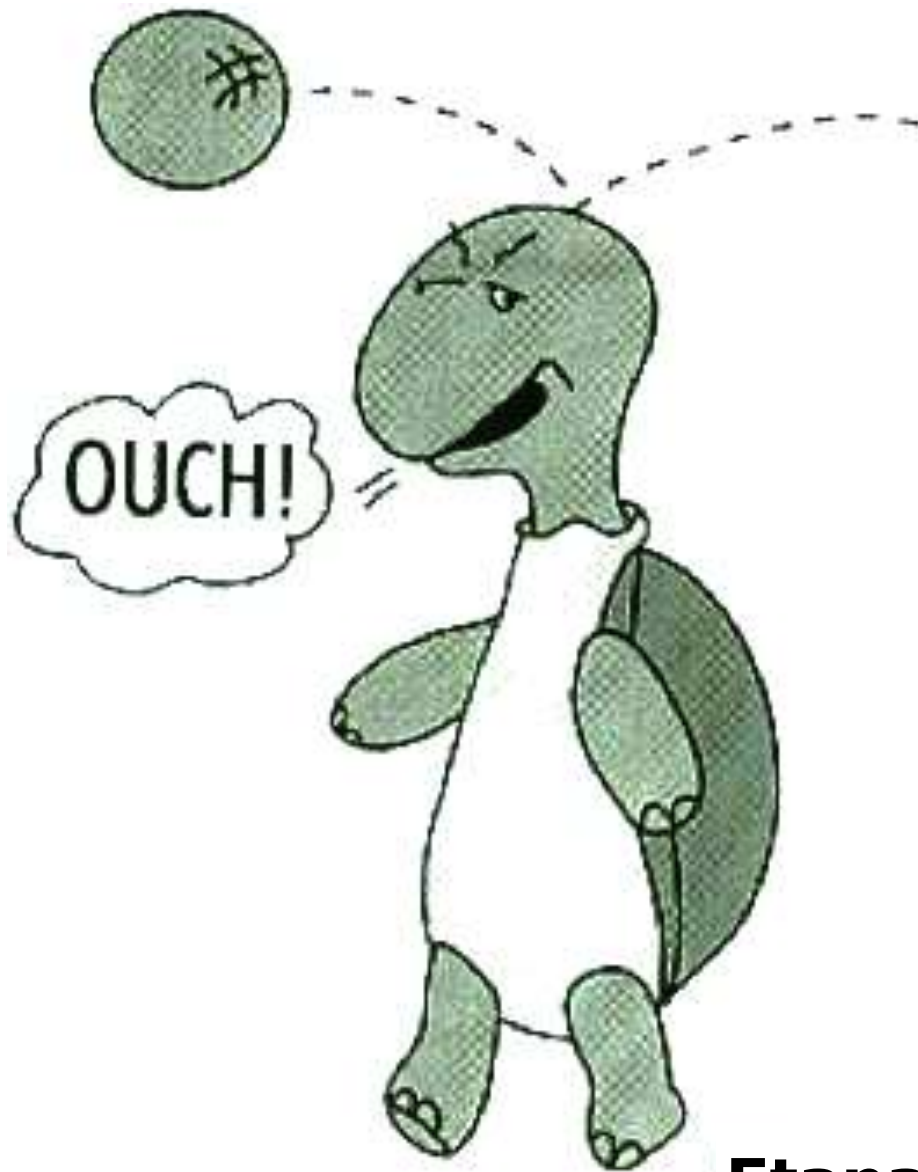
El final!



Idees per a La/el mestra/e per a saber com emprar

“ La Tècnica de la Tortuga ”

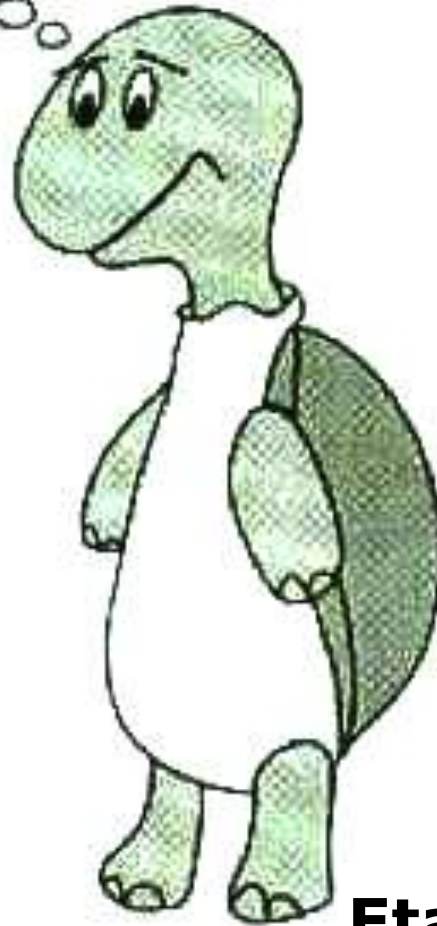
- Modelar els nens(es) com mantenir calmats/des
 - Ensenya els/les nens/es passes per a controlar les seves emocions i calmar-se (pensar com una tortuga)
 - **Primera Etapa:** Reconèixer les seves emocions
 - **Segona Etapa:** Pensar i “Aturar-se”
 - **Tercera Etapa:** posar-se dins la seva closca i prendre tres profundes respiracions per a calmar-se
 - **Quarta Etapa:** Sortir de la seva closca i pensar en una solució
- Practica passes amb freqüència (Miri les targetes d’ajuda en les quatre properes pàgines)
- Prepari i ajudi els nens(es) quan experimentin desil·lusions i canvis en la vida, i a “pensar en una solució” (miri la llista en última pàgina)
- Reconeix i elogia el nen(a) quan es mantingui calmat(da) i pensa en una solució
- Ensenya a les famílies: ¡La Tècnica de la Tortuga”!



Etapa 1



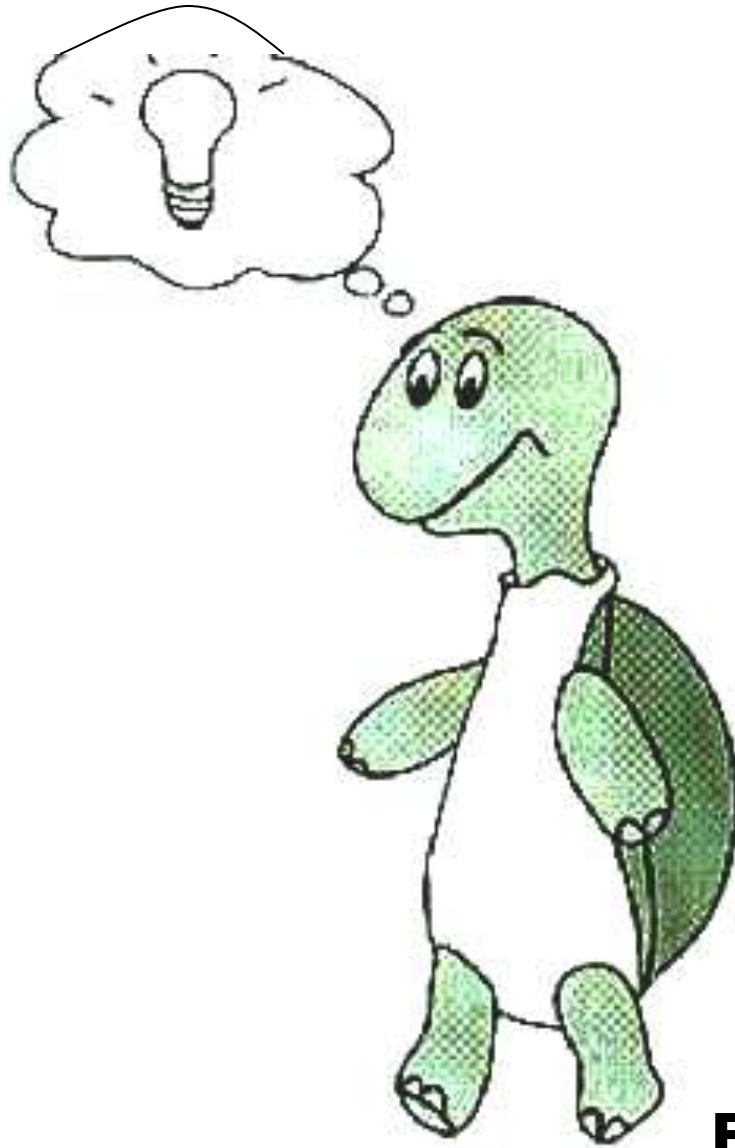
¡Para!



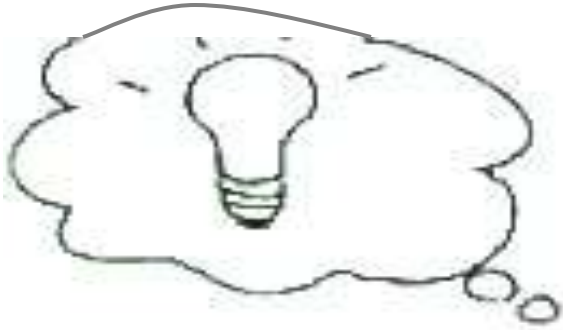
Etapas 2



Etapa 3



Etapa 4



Ajuda el/la nen(a) a pensar en una solució:

- Troba un/a mestre/a
- Pregunta amablement
- Ignora
- Juga
- Digui, "Para Per favor."
- Digui, "Per favor."
- Comparteixi amb els altres
- Canvia joguines amb altre (a)
- Espera i pren el teu torn