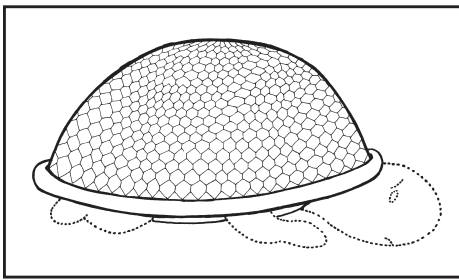


PATHS®

Actividad padre/cuidador-hijo

Twiggle aprende a hacer la Tortuga— El uso de la Técnica de la tortuga

Lección 15



En la escuela, su hijo(a) está aprendiendo a controlar su conducta y a abordar problemas haciendo la Tortuga. Esto es parte del programa PATHS. Si recuerda, las lecciones PATHS enseñan a los niños autocontrol, comprensión emocional y resolución de problemas, tanto en el hogar como en la escuela. Usted puede ayudar a su hijo(a) a aprender autocontrol animándolo a que haga la Tortuga en el hogar y en la escuela.

¿Qué es hacer la Tortuga?

- Hacer la Tortuga quiere decir usar la Técnica de la tortuga.
- Hacer la Tortuga enseña a los niños a calmarse. Cuando su hijo(a) está tranquilo, le resulta más fácil entender cómo se siente y pensar en las opciones que tiene antes de actuar.
- Hay tres pasos para hacer la secuencia de la Tortuga:
 1. Dite a ti mismo “¡para!” (Crúzate de brazos.)
 2. Respira largo y hondo.
 3. Di el problema y cómo te sientes. (Por ejemplo, “Me siento... porque...” como en “Me siento enojado porque mi amigo no está compartiendo los juguetes”.)

Su hijo(a) aprendió a hacer la Tortuga mediante un cuento que leíamos en clase. Estas hojas para los padres contienen una copia del cuento para el hogar.

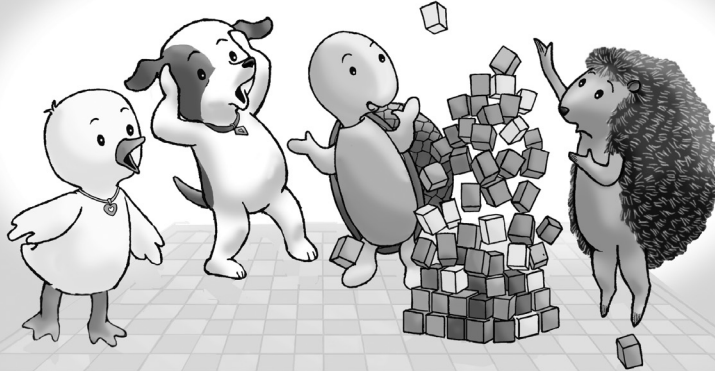
ACTIVIDAD:

Lea con su hijo(a) **Twiggle aprende a hacer la Tortuga**. Pregúntele por qué Twiggle necesitaba calmarse.



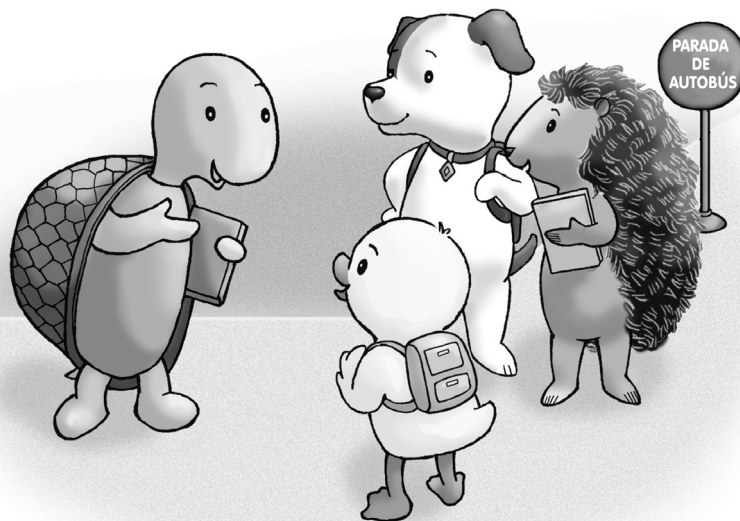
Twiggle y sus amigos

Twiggle aprende a hacer la Tortuga



Celene E. Domitrovich, Ph.D. • Mark T. Greenberg, Ph.D.
Carol A. Kusché, Ph.D. • Rebecca C. Cortes, Ph.D.

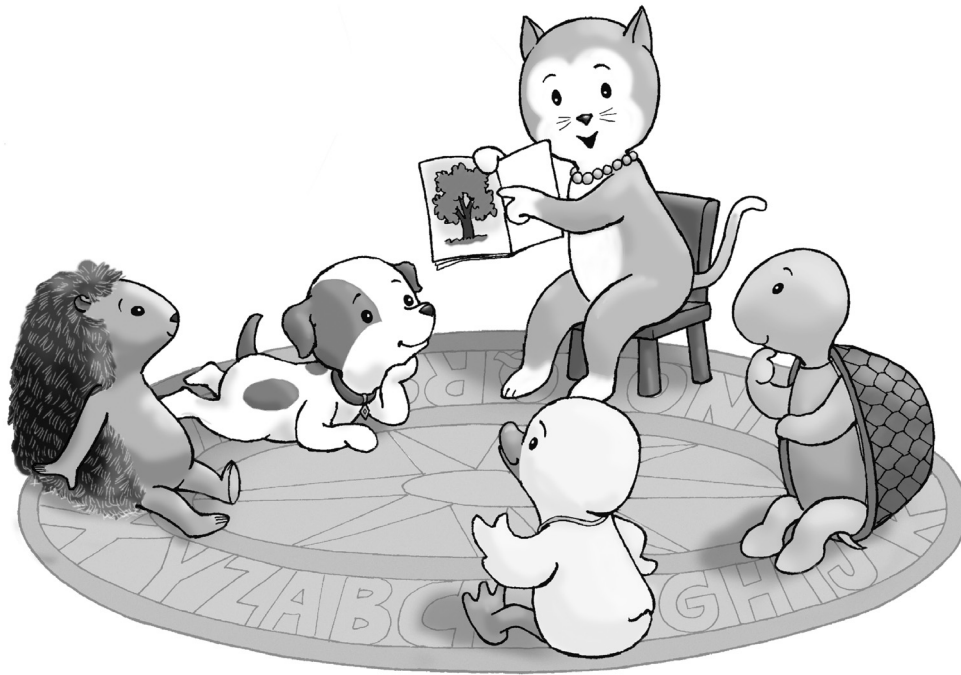
1



Parte 1

A la tortuga Twiggle le gustaba ir a la escuela. En la escuela, él veía a sus amigos la erizo Henrietta, la pata Daphne y el perro Duke.

2

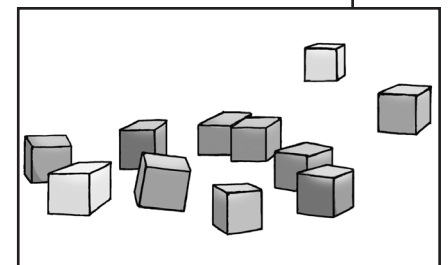


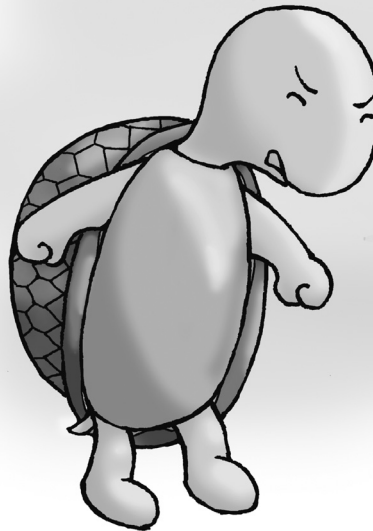
A Twiggle le gustaba su maestra, la Srta. Cathy. Le gustaba la Clase en círculo y comer las galletas de queso que les daba la Srta. Cathy.

3

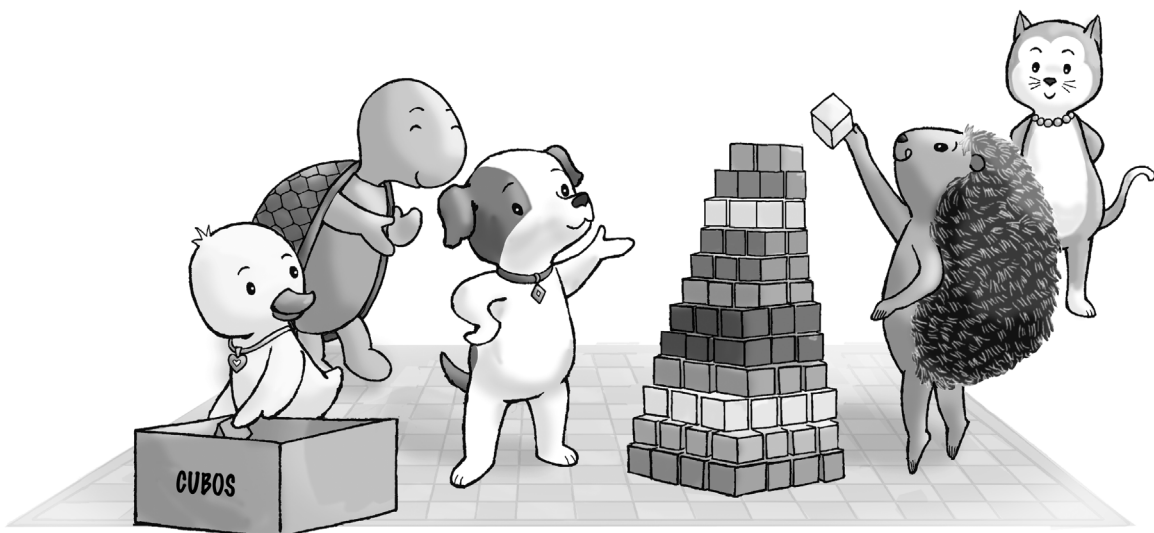


El lugar favorito de Twiggle para jugar era la zona de los cubos. La mayoría de los días Twiggle y sus amigos se divertían jugando juntos.





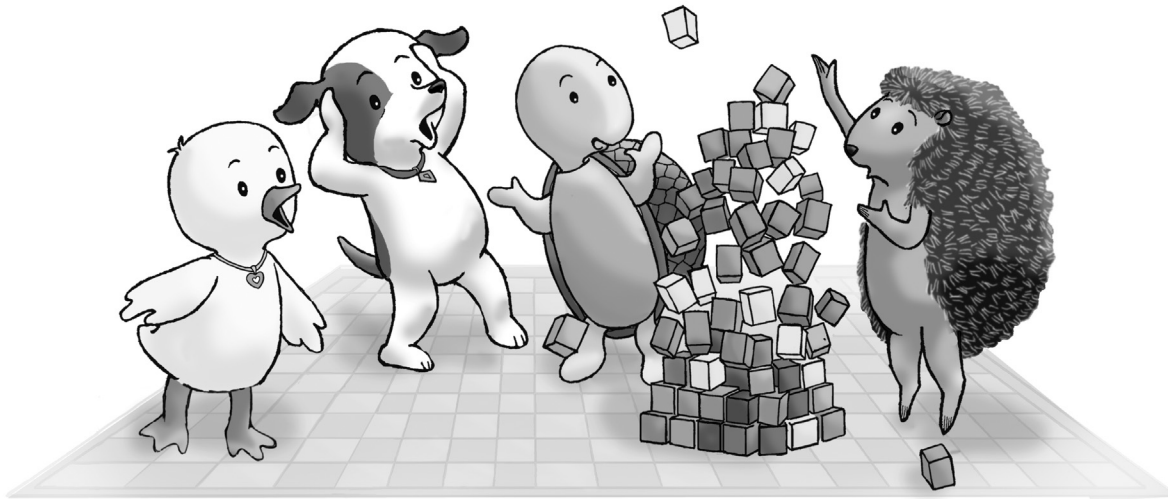
Pero a veces, cuando Twiggie se sentía triste o enojado, decía o hacía cosas malas.



Un día, Twiggie y sus amigos hicieron una súper torre en la zona de los cubos.

Henrietta decidió que la súper torre necesitaba un cubo más. Se paró en puntitas de pie para alcanzar la parte de arriba de la torre.

6



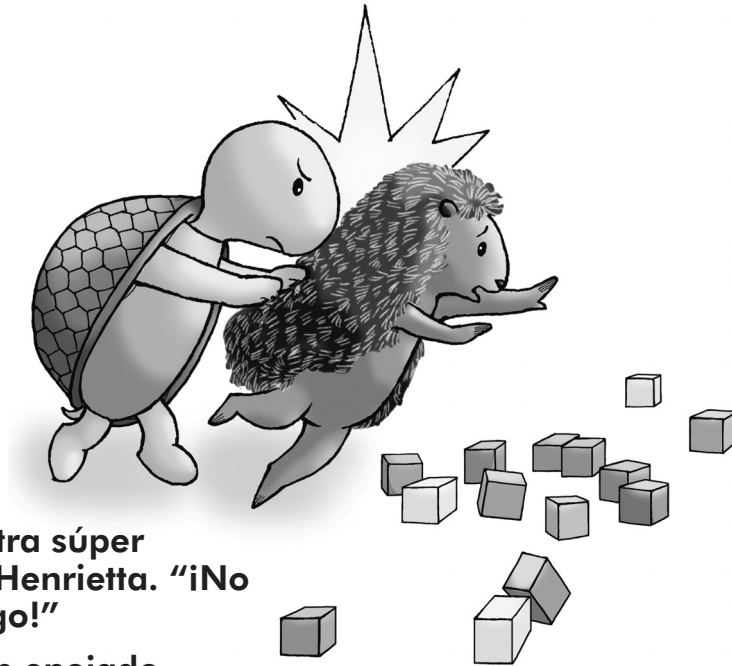
De repente, hubo un ruido muy fuerte. La súper torre se derrumbó.

Los cubos se cayeron por todo el piso.

7



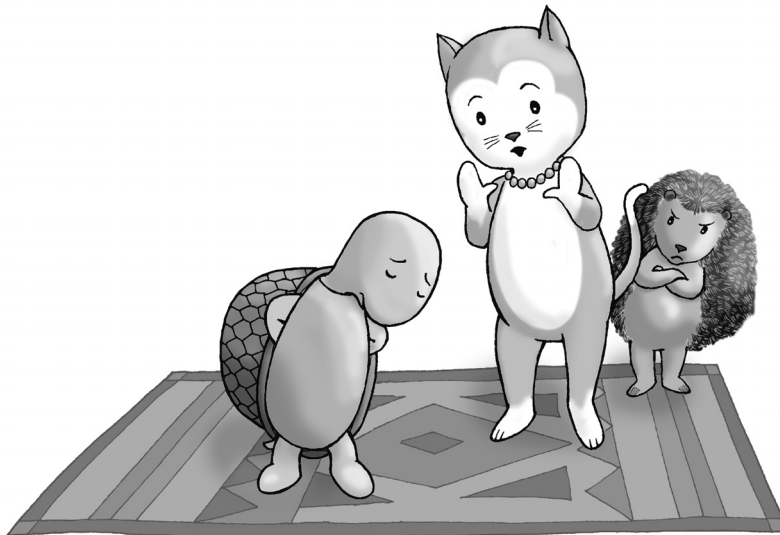
Twiggle se sintió muy, muy enojado adentro. El corazón le latía muy rápido. Le parecía que iba reventar.



“¡Arruinaste nuestra súper torre!”, le gritó a Henrietta. “¡No quiero ser tu amigo!”

Twiggle estaba tan enojado que empujó a Henrietta encima de los cubos.

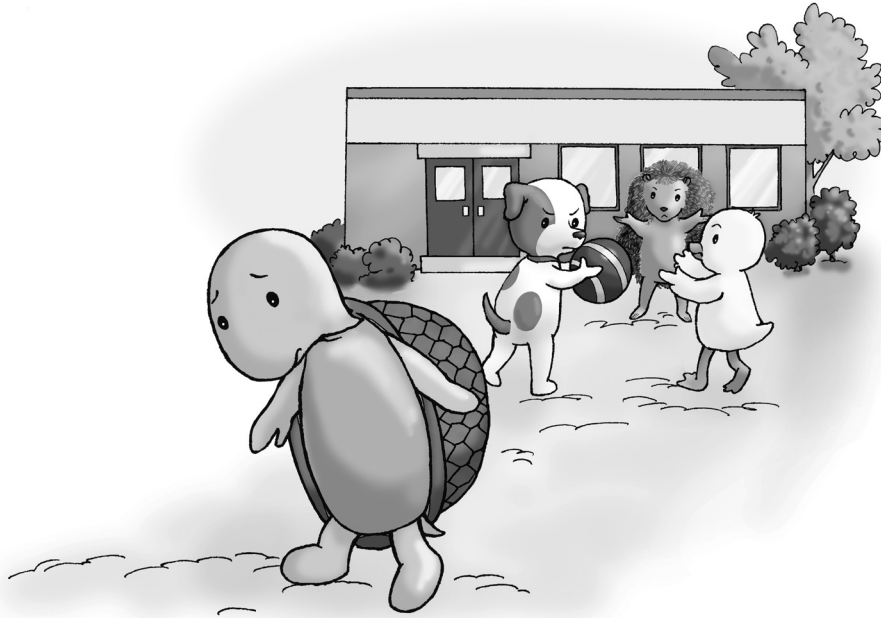
Henrietta se asustó. Se hizo daño con los cubos cuando se cayó encima de ellos. También estaban lastimados sus sentimientos.



La Srta. Cathy dijo, “Twiggle, sé que estás enojado, pero gritarle a Henrietta y empujarla no son opciones que están bien en nuestra clase”.

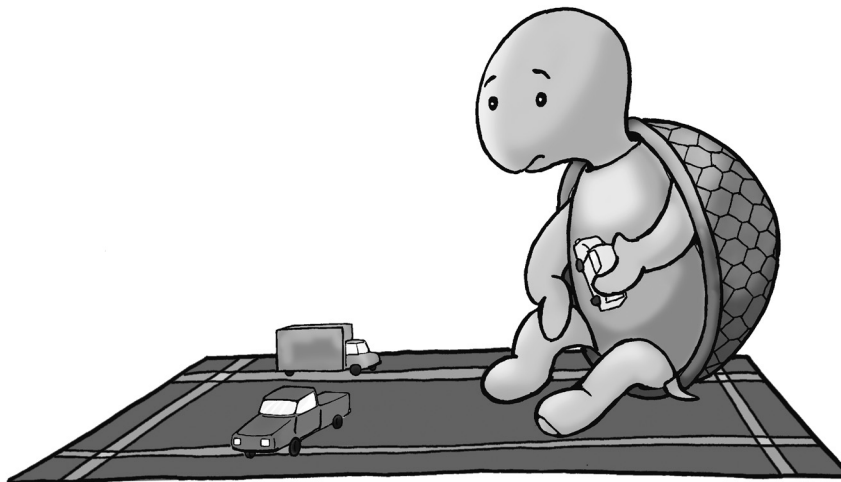
“Mañana”, dijo ella, “quiero que hables con un amigo mío. Se llama Don Tortugón Sabio. Te ayudará a aprender a calmarte cuando estés alterado”.

10



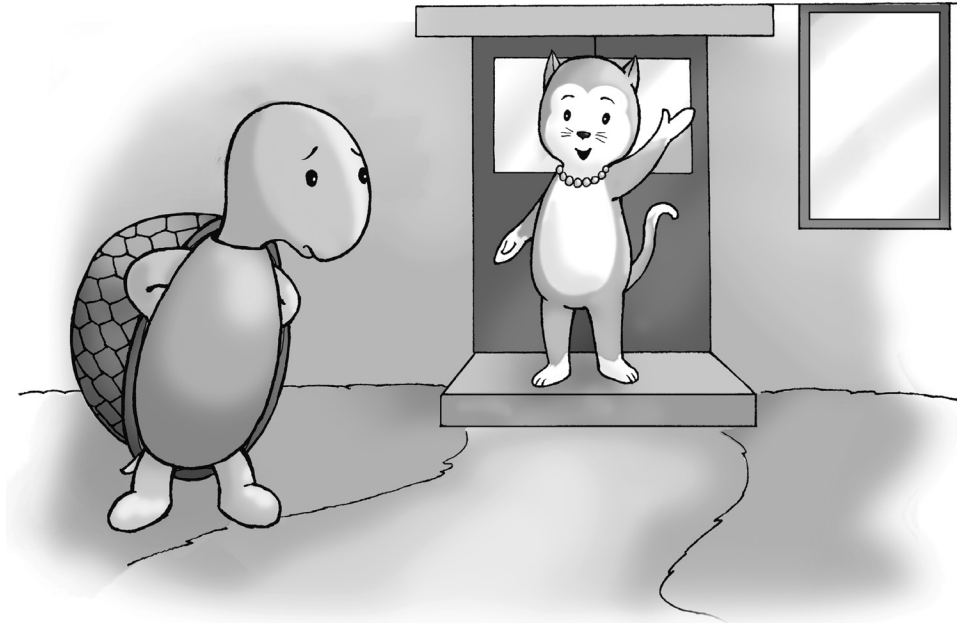
El resto del día los amigos de Twiggie no se le acercaron. En el camino de regreso a casa desde la escuela, nadie quería sentarse al lado de Twiggie en el autobús. Twiggie se sentía solo sin sus amigos.

11

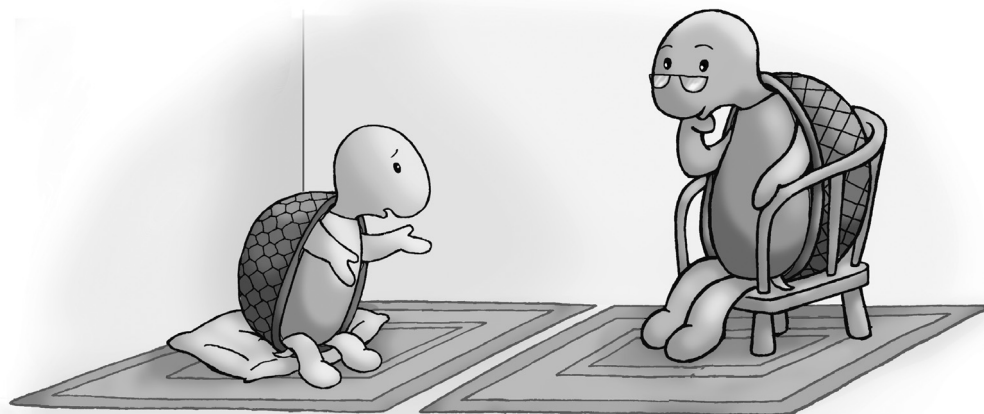


Parte 2

Al día siguiente en la escuela, Twiggie jugó solo. Se sentía muy triste sobre lo que le había hecho a Henrietta.



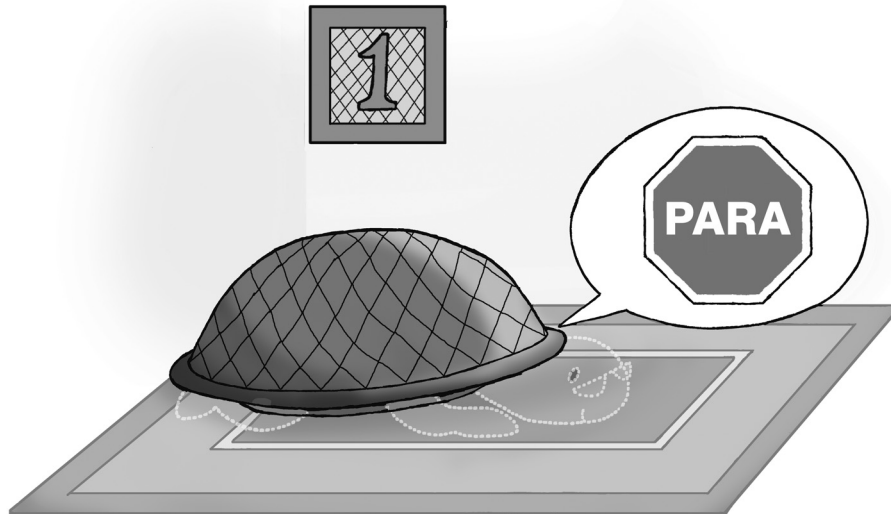
“Twiggle, Don Tortugón Sabio está aquí para hablar contigo”, dijo la Srta. Cathy.



Don Tortugón Sabio y Twiggle se sentaron en un rincón tranquilo. Twiggle le contó a Don Tortugón Sabio lo que había pasado con Henrietta. Le contó a Don Tortugón Sabio que a veces tenía problemas con sus amigos cuando se enojaba o alteraba.

“Twiggle, ya tienes la solución de tu problema, la tienes en todos los lugares adonde vas”, dijo Don Tortugón Sabio.

14

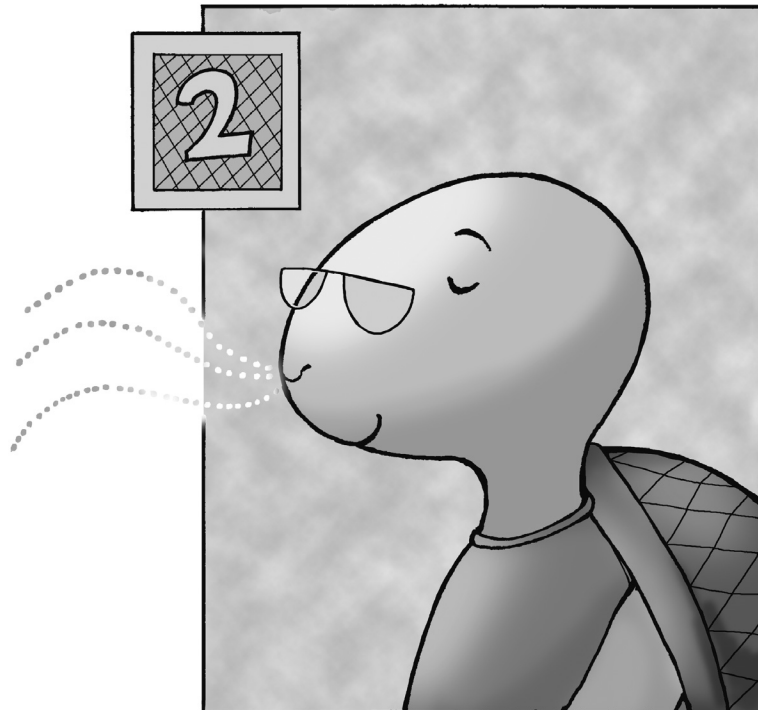


“¡Es tu caparazón!”, dijo Don Tortugón Sabio. “Si te sientes enojado, triste o alterado de alguna manera, te puedes meter en tu caparazón y calmarte. A esto lo llamo ‘hacer la Tortuga’. Mírame”.

“Métete así en tu caparazón”, dijo Don Tortugón Sabio. “Cuando estés adentro de tu caparazón, haz tres cosas”.

“Primero, dite a ti mismo ‘para’”.

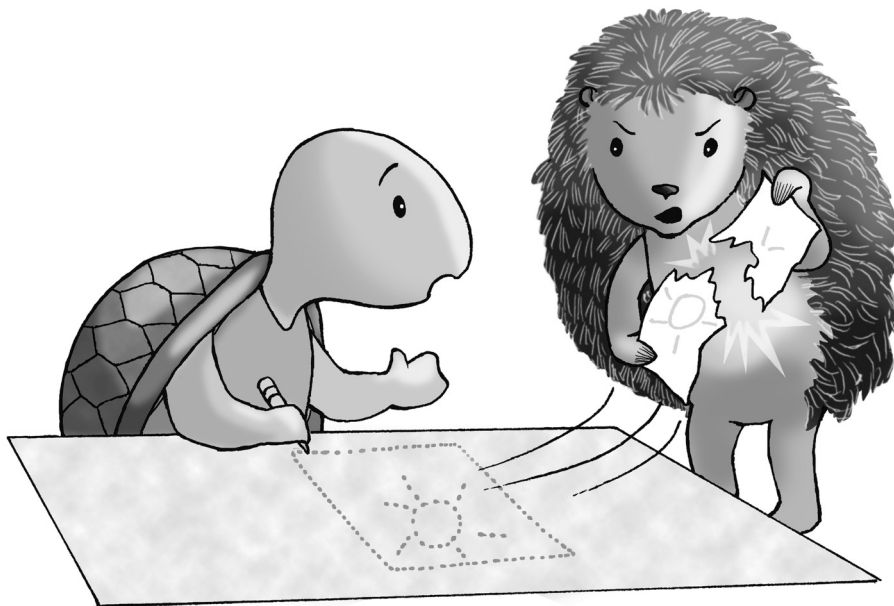
15



“Después, respira largo y hondo”.

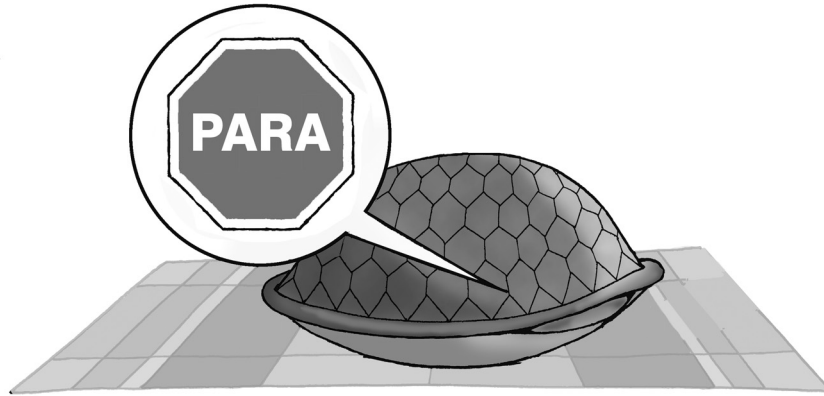


“Después di el problema y cómo te sientes”.
“Eso te ayudará a calmarte y estar en control”,
explicó Don Tortugón Sabio.



Al día siguiente en la escuela, Henrietta todavía estaba enojada con Twiggie por haberla empujado en los cubos. Agarró un dibujo que Twiggie estaba haciendo y lo rompió por la mitad.

18



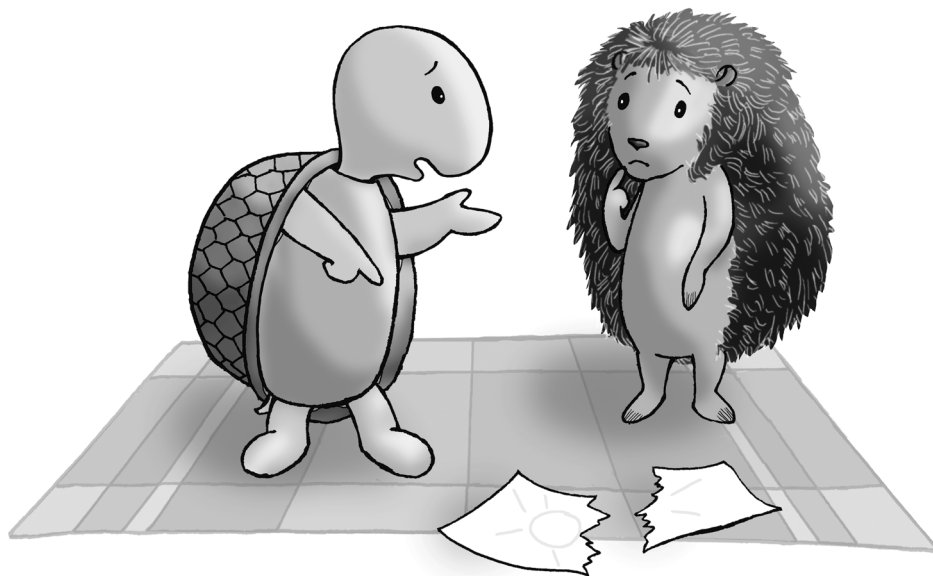
Twiggle se empezó a sentir muy enojado adentro de su cuerpo. Le quería pegar a Henrietta.

Después se acordó de lo que le había enseñado Don Tortugón Sabio.

¡Podía hacer la Tortuga!

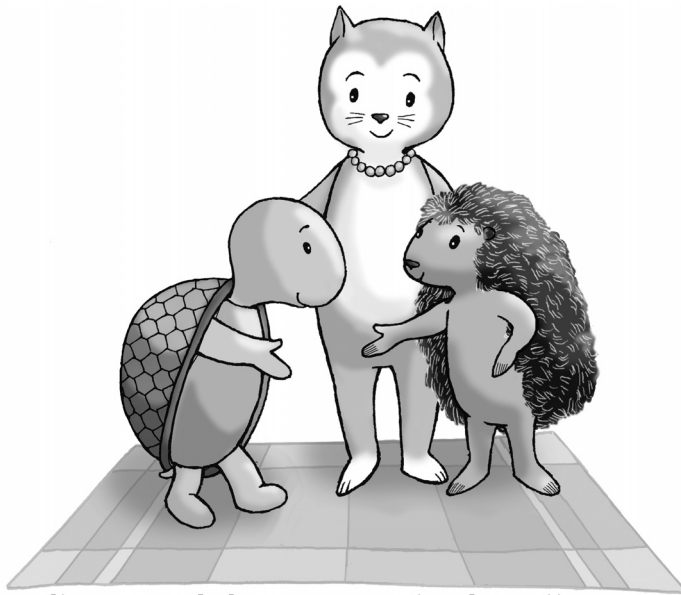
Twiggle metió los brazos, las piernas y la cabeza en su caparazón y dijo "¡Para!"

19



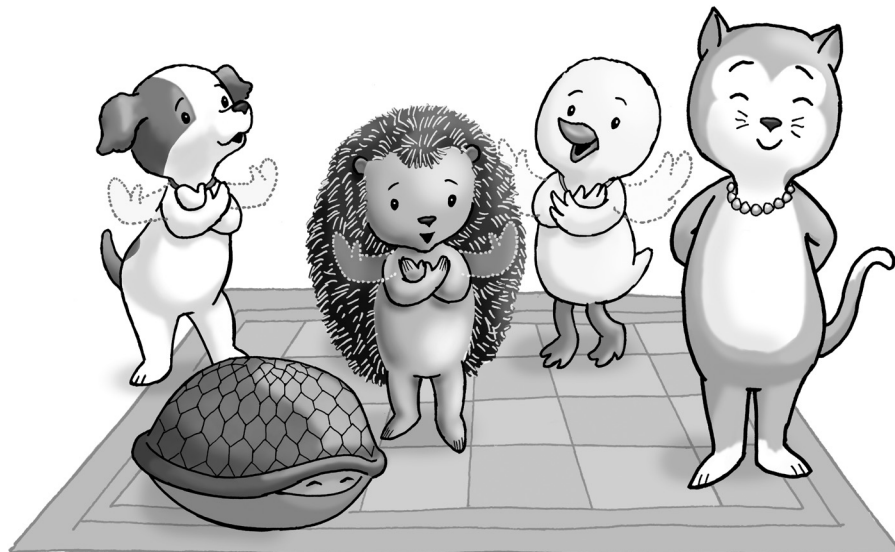
Después respiró largo y hondo. Twiggle podía sentir que se estaba empezando a calmar. Después salió de su caparazón.

Le dijo a Henrietta, "El problema es que rompiste mi dibujo... y me siento muy enojado".



La Srta. Cathy dio una alabanza a Twiggle. Dijo: "Me gusta cómo hiciste la Tortuga para calmarte y usaste tus palabras para hablar con Henrietta".

Henrietta le dijo a Twiggle que estaba arrepentida de haber roto el dibujo. Twiggle dijo que estaba arrepentido de haber empujado a Henrietta en los cubos. Twiggle y Henrietta eran amigos otra vez.



Henrietta le pidió a Twiggle que le enseñara a hacer la Tortuga. Twiggle enseñó a todos sus amigos a calmarse cuando se sintieran alterados.

¡Pronto toda la clase estaba haciendo la Tortuga!