



Departamento de inclusión  
Scuola Italiana Paritaria

## **DEPARTAMENTO DE INCLUSIÓN EDUCATIVA**

### **El cuento de la tortuga para el autocontrol emocional**





Departamento de inclusión  
Scuola Italiana Paritaria

## Les vamos a presentar la técnica de la tortuga



¿Qué es?

Es una técnica que ayuda con el autocontrol emocional de niños pequeños, llamada la “técnica de la tortuga” porque detrás de ella hay un cuento infantil que muestra a la tortuga como un ser que por sus características y capacidades físicas puede autocontrolarse y protegerse del medio.



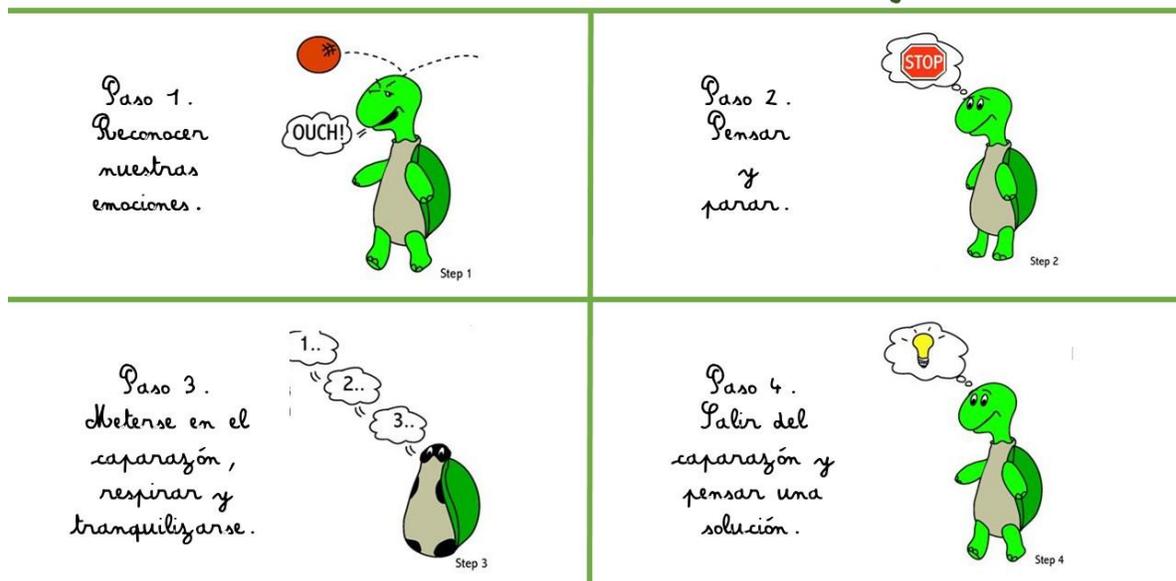
¿Para qué sirve?

Sirve para trabajar el autocontrol emocional. Es una técnica que puede usarse en varios contextos, pero habrán notado que, en esta época, particularmente los niños pueden presentar mayor descontrol y algunos pueden reaccionar con agresividad, impulsividad, molestos o llorando.



Los pasos a seguir

### Fases de la técnica de la tortuga





Departamento de inclusión  
Scuola Italiana Paritaria

## El cuento de la tortuga

Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar, sola o con sus amigos y le gustaba mucho ir al cine y ver la televisión y jugar en el parque con sus amigos, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que la pasaba muy bien.

Esa tortuguita le costaba mucho trabajo permanecer sentada y ordenada, no le gustaba escuchar al maestro, algunas veces sus compañeros jugaban quitando sus lápices o la empujaban, la tortuguita se enfadaba, se ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar fuertemente a sus compañeros, lo malo de esta situación es que sus compañeros no tardaban en excluirla de sus juegos y poco a poco se iba quedando sola, todo debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.

La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.





Departamento de inclusión  
Scuola Italiana Paritaria

Un día se fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja, ella tenía por lo menos 300 años y vivía en ese lago en medio del bosque casi al otro lado del pueblo, entonces le pregunto - ¿Qué es lo que puedo hacer? la escuela no me gusta, no puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo.

Entonces la vieja tortuga le responde:

-La solución al problema está en ti misma, cuando este muy rabiosa, molesta y sientas que ya no puedes controlarte, métete en tu caparazón y ahí dentro podrás calmarte, cuando yo me meto a mi caparazón me pongo a pensar en tres cosas, primero hago un alto, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario y tercero, me pregunto a misma ¿cuál es el problema?

-

Juntas las tortugas se pudieron a practicar dentro de sus caparazones, cuando al fin la tortuguita estuvo lista, estaba inquieta porque llegará el siguiente día y poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar que tan buena era la técnica.





Departamento de inclusión  
Scuola Italiana Paritaria

Al día siguiente la tortuguita estaba en la escuela cuando todos los niños comenzaron a molestarla y, apenas comenzó a sentir ira, molestia, agresividad y que iba a reaccionar mal, recurrió a los consejos que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se metió dentro de su caparazón y vio que su maestro estaba contento.

La tortuguita practico una y otra vez, hasta que la técnica función. Y está es la historia de cómo la tortuguita consiguió refugiarse en su caparazón cada vez que era molestada o iba a reaccionar agresiva y molesta ante cualquier situación externa.

FIN

