

Tuga, la Tortuga

Dirigida a: Padres, madres, cuidadores y educadores
Edades: 5 - 10 años

La rabia es una emoción natural. Todos la hemos sentido alguna vez, tanto adultos, como niñas y niños. Cuando sentimos rabia, lo que tendemos a hacer es tratar de suprimirla o no sentirla. Sin embargo, como adultos al **aprender a manejarla y validarla** no solo **desarrollamos habilidades positivas para nuestra vida**, sino que podemos enseñarlas a nuestros hijos, hijas y estudiantes.

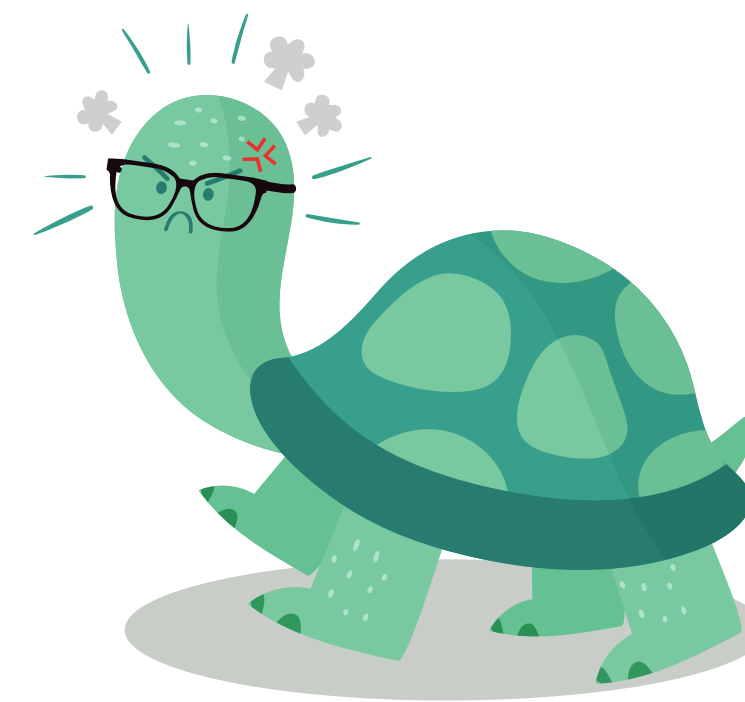
Como un recurso para enseñar a niñas y niños a identificar y manejar la rabia, Aulas en Paz creó **Tuga, la tortuga**. Esta es una técnica práctica y sencilla que le ayuda a nuestros hijos y estudiantes a identificar y manejar esta emoción en situaciones que pueden resultar retadoras para ellos.

¡Aprendamos a ponerla en práctica! La idea fundamental es que los niños y niñas puedan **aprender a crear una "caparazón" a la que puedan entrar en los momentos que sientan rabia.**

Podemos enseñarles el **paso a paso** de la herramienta diciéndoles:

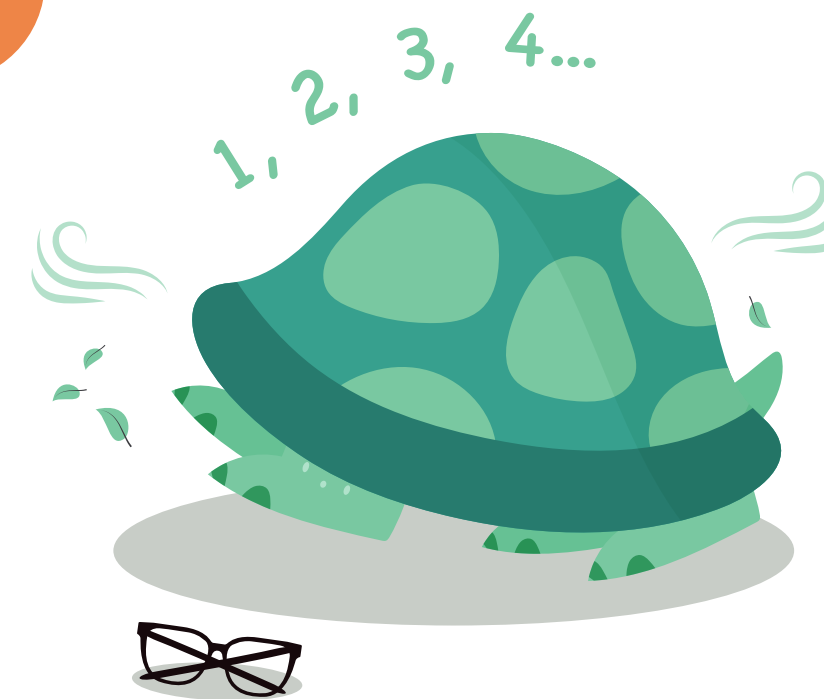


1



Abrázate y, sin soltar tus brazos, álzalos a la altura de la frente.

2

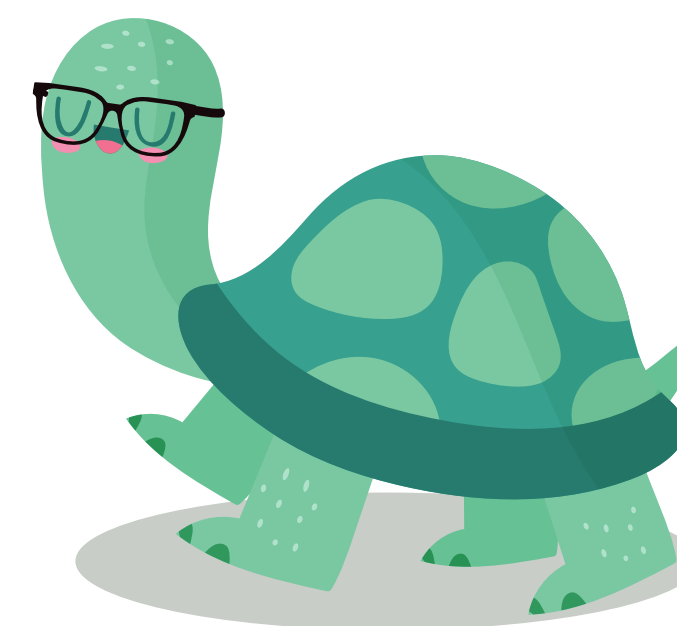


Esconde la cabeza entre tus brazos para formar una caparazón.

Allí, dentro de tu caparazón: Cierra los ojos, respira despacio inflando el estómago y luego, suelta el aire por la nariz.

Mientras respiras, cuenta en tu mente hasta diez (*Uno, dos, tres...*)

3



Recuerda que puedes repetir estos pasos las veces que necesites hasta sentirte más tranquilo...