

Técnica de la Tortuga

Paso 1: Parar- Métanse en su caparazón.



Indíqueles cómo hacer la postura de la tortuga

- Junten su barbilla con su pecho.
- Peguen sus brazos a su cuerpo.
- Junten las piernas.
- Cierren los ojos.

Paso 2: Respiro profundo



- Centramos la atención en la respiración.
- Jalen aire lento por la nariz.
- Lleven el aire al estómago, ínflenlo como un globo.

- Saquen el aire despacito por la boca.

Paso 3: Solucionar



Indíqueles que ahora que ya están calmados piensen cual fue el problema que los hizo enojar, ayúdeles a que piense en soluciones alternativas a las agresiones, los chillidos o las peleas; ya que encontraron soluciones, entonces ya puedes salir de su caparazón.