

La tortuga Tucker – video animado con estrategias de autorregulación

[Música]

Tortuga Tucker: Hola. Soy la tortuga Tucker. ¿Alguna vez te enojas? Oh, yo sí. Estar enojado puede hacer que mi cuerpo se sienta arrugado o caliente. O simplemente incómodo.

Una vez intenté atarme los cordones, pero no pude. Me sentí enojado. Tire el zapato por la habitación y se rompió una lámpara. Mi mamá estaba muy molesta. Cuando me enojaba solía reaccionar mal y golpeaba, pateaba [Golpe].

O gritaba a mi familia, amigos y amigas. Eso los hacía sentir tristes y asustados. Y eso me hacía sentir triste. Así que aprendí una nueva forma de mantener la calma cuando me enojo. ¿Quieres que te muestre?

Voces de niños: ¡Sí!

Tortuga Tucker: ¿Quieres?

Voces de niños: ¡Sí!

Tortuga Tucker: ¡Genial!

[Risas de niños]

Lo primero que puedo hacer cuando sucede algo que me hace realmente enojar es dejar de gritar y no usar las manos y el cuerpo para reaccionar. Voy a meterme en mi caparazón y respirar profundamente tres veces para calmarme.

Hacia adentro. [Inhala]. [Timbre]. Hacia afuera. [Exhala]. Hacia adentro. [Inhala]. [Timbre]. Hacia fuera. [Exhala]. Hacia adentro. [Inhala]. [Timbre]. Hacia afuera. [Exhala].

Después de respirar tres veces profundamente puedo pensar en cómo resolver mi problema. ¿Quieres practicar conmigo?

Voces de niños: ¡Sí!

Tortuga Tucker: ¿Quieres?

Voces de niños: ¡Sí!

Tortuga Tucker: ¡De acuerdo! Practiquemos juntos. Hm. Ese es mi amigo Ali, el lagarto. Está jugando con mi balón favorito. Hola, Ali. Quiero ese balón.

Lagarto Ali: No.

Tortuga Tucker: ¡Eso me hace enojar! ¡Grr! [Refunfuñando]. Espera. Esta es una oportunidad para practicar. No voy a empezar a gritar. Voy a caminar por aquí y controlar las manos y el cuerpo. ¡Pero sigo enojado! De acuerdo, siguiente. Voy a meterme en mi caparazón y respirar tres veces profundamente. ¿Lo harías conmigo?

Voces de niños: OK, OK, OK.

Tortuga Tucker: ¡Gracias! Aquí vamos. Hacia adentro. [Timbre]. [Inhala]. Hacia afuera. [Exhala]. [Timbre]. Hacia adentro. [Inhala]. Y hacia afuera. [Exhala]. [Timbre]. Una vez más. Hacia adentro. [Inhala]. Y hacia afuera. [Exhala].

¡Uf! Ya me siento mejor. Ahora debo pensar en una solución. ¿Qué puedo hacer? Hmm. ¿Qué es eso? Oye, esa es una buena idea. Podría preguntarle a Ali si podríamos jugar con el balón juntos. Puede que a él también le guste. Oh, espera. ¿Qué dijiste? Buena idea. Podría jugar con algo diferente. Eso podría funcionar, me gusta jugar con camiones. [Sonido del camión]. Oh, ¿y qué más? ¿Podría pedirle a otro amigo que juegue? También me gusta esa idea.

[Risas]

Oye Ali, ¿podemos jugar con el balón juntos?

Largarto Ali: De acuerdo.

Tortuga Tucker: ¡Genial! Gracias. Me siento mucho mejor. Gracias por practicar conmigo. Vuelve pronto de nuevo.

[Música]