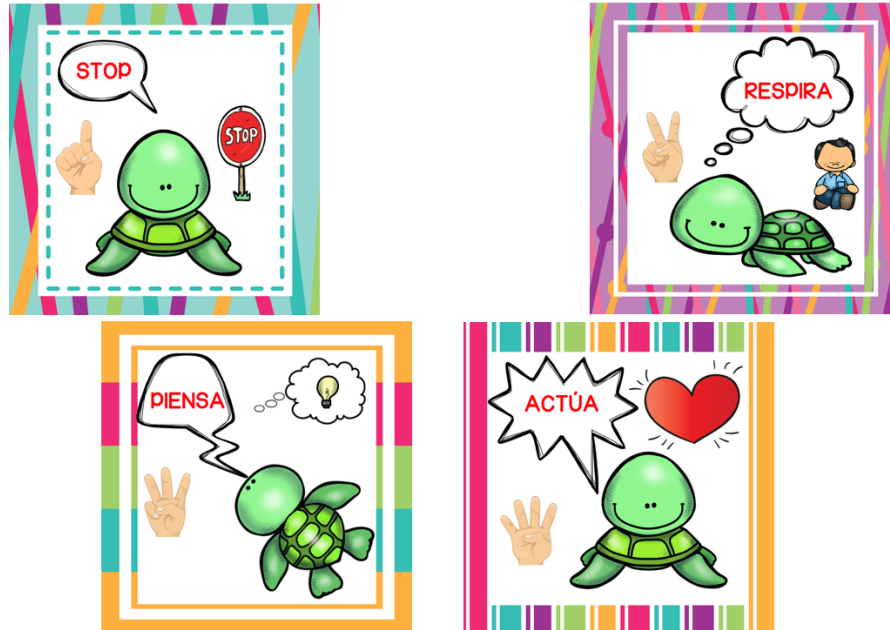


# A TÉCNICA DA TARTARUGA



A **técnica da tartaruga** foi deseñada por M. Schneider en 1974 como unha técnica para o autocontrol da conduta impulsiva na aula.

Resulta moi útil en nenos e nenas en idade escolar, xa que emprega a analoxía dunha tartaruga que se reprega na súa cuncha cando se sente ameazada, para ensinalle ó neno ou nena a repregarse dentro do caparazón imaxinario cando se sente ameazado, ó non poder controlar os seus impulsos e emocións ante estímulos ambientais, etc.

## Pero coñeces a historia da tartaruga????

Neste enlace tedes un vídeo conto <https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUKXRs>. Tamén vos deixamos outra versión escrita no documento adxunto.

Veredes que con este prantexamento lúdico os vosos nenos e nenas aprenden a relaxarse, a coñecer e controlar as súas emocións de maneira adecuada.

# A TÉCNICA DA TARTARUGA

E agora vos propoñemos **crear a vosa propia tartaruga** con materiais que teñades pola casa. Algunha idea...



Tamén podedes practicar a **postura de ioga da tartaruga** que vos deixamos no documento adxunto!!