

# LA TORTUGA

La postura de la Tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones



**1** Me siento y pongo mis pies juntos uno contra el otro.



**2** Pongo mis brazos delante y los hago pasar por debajo de las piernas.



**3** Giro las palmas de la mano hacia arriba, abajo la cabeza hacia el pecho y... ¡Tortuga me he hecho!



**4** Estoy en mi casa, ahora no me muevo, me quedo así y estoy protegido en mi casa-caparazón.