FICHA DE ACTIVIDAD

La técnica de la tortuga

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Conocer mis emociones.
- Gestiono mis emociones.

¿Cómo se realiza?

Se explica la historia de la tortuga, que cuando siente una emoción intensa (se enfada, siente miedo, ansiedad o inseguridad) se mete en su caparazón, cuenta despacito hasta 10, luego decide lo que tiene que hacer y hace lo que cree correcto

¿Cuánto dura?

30 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- **Todas las edades**

¿Cómo se puede mejorar?

Aplicar a diversas situaciones de pérdida de control: rabia, miedo, ansiedad, preocupación, inseguridad, presión social, etc.
Otras propuestas para cuando está en su caparazón: contar respiraciones, repetir autoinstrucciones ("puedo controlarlo", "ya está", "no pasa nada", "estoy tranquilo"), pensar en algo agradable, recordar a un ser querido, etc.
Juntar los dedos de las manos puede ser una forma de representar simbólicamente a la tortuga encerrándose.

¿Qué materiales se necesitan?

Información para las familias

La táctica de la tortuga puede fácilmente aplicarse en el entorno familiar ante problemas cotidiano

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Utilizar la técnica de la tortuga en situaciones problemáticas de manera habitual.