

TUTORIA CON LAS FAMILIAS

Las reuniones tanto individuales como grupales con las familias se llevarán a cabo en las fechas concretadas en el calendario escolar en el aula de clase.

Respecto a las reuniones individuales, se les enviará a las familias una circular con 5 días de antelación y en casos especiales, también se procederá a telefonarles. Tendremos en cuenta los horarios de la familia y del PT en caso de que tenga que estar presente en la reunión.

En cuanto a las reuniones grupales, cada familia recibirá una circular con 5 días de antelación.

Para comunicarnos a diario con las familias se utilizará la agenda.

Otra opción para comunicarse será la utilización del teléfono, el e-mail o a través de la página web.

Se realizarán 3 reuniones con las familias a lo largo del curso, una por evaluación como mínimo. En caso de ser necesario, se podrán programar más reuniones. Cada reunión tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

Temas a tratar:

El tutor/a se basará en el cuaderno de registro para ir comentando y evaluando la evolución del niño/a a cada familia, y estará estructurado por diferentes áreas: conocimiento de sí mismo/a y autonomía personal, conocimiento del entorno (medio físico, natural, social y cultural), lenguajes: comunicación y representación, lengua extranjera (inglés), actitudes y hábitos.

Se tendrá en cuenta a los alumnos con problemas de conducta determinados, proporcionando la información y técnicas necesarias para solucionarlo a las familias, de manera que ellos también puedan ponerlas en práctica. (Por ejemplo, un niño que muerde). También se les informará que desde el centro se sigue un registro con técnicas específicas de modificación de conducta y de la evolución del alumno/a tras la implantación de la misma.

Además todas las tutorías con las familias quedaran registradas en un documento para hacer un seguimiento.

TUTORIA DE LA ALUMNA A. G.:

SITUACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TUTORIA

A.G. recibe en diferentes días mordiscos de la misma compañera, con la que tiene mucha relación. Siempre están juntas, y su amiga cuando se enfada reacciona mordiendo. Le hemos contado a la ama la situación explicándole que es una manera de comunicarse y de reaccionar... La ama de A.G está preocupada por los mordiscos que ha recibido y la hemos convocado a una tutoría.

¿Cómo actuaremos ante esta situación? ¿De qué manera podremos hacer que la madre lo entienda?

- Comunicación clara y directa de lo ocurrido: Buscar el momento y lugar adecuados.
- Escucha activa: Darle la oportunidad de expresar el malestar, la frustración/impotencia lógicas que puede sentir la familia.
- Empatía con la familia: Tratar de entender y respetar esa reacción inicial de reproche que algunas familias tienen.
- Entender su postura: Su hija ha sufrido y sienten la necesidad de protegerlo.
- Buscar el momento emocionalmente adecuado: Convocar a la familia a una entrevista. Es un tema a tratar con más tiempo, tranquilidad y detalle que el que se tiene en el momento de la despedida o de la llegada.
- **Explicar las razones por las que algunos niños muerden:**
 - ✓ Es una manera de expresarse.
 - ✓ A veces las tensiones provocan este tipo de impulsos, pues todavía están en proceso de aprendizaje para controlarlos e identificarlos.

La buena coordinación y colaboración entre la familia y la escuela es fundamental para el buen desarrollo del alumnado por lo que:

- Pediremos empatía: Explicaremos la situación en la que nos encontramos las educadoras:
 - ✓ Ratio (nº de educadores por niño).
 - ✓ Rapidez con la que se producen estos sucesos (a veces es imposible llegar tan rápido para evitar la agresión).
 - ✓ Asegurar que hacemos lo mejor que podemos nuestro trabajo, y que a veces es imposible dar respuesta a todas las situaciones.
 - ✓ Muchas veces es difícil de evitar, igual que cualquier otra agresión física o verbal.
 - ✓ Pueden pasar y no solo en la Escuela, también en el parque, o en casa...
- Dejar claro que se está interviniendo:
 - ✓ Sin decir el nombre de la niña que agrede.
 - ✓ Se está abordando el tema con su familia.
 - ✓ Plantear la situación como fuente de aprendizaje para los niños.
- Ofrecimiento: Recordar que tienen la oportunidad de hablar con nosotras ante cualquier duda o problema.

Si la conversación se torna impositiva por parte de la familia, o la familia juzga y pone en entredicho nuestra forma de trabajar, será aconsejable utilizar un contrato de compromiso.

CONTRATO DE COMPROMISOS (MODELO)

(NOMBRE DEL ALUMNO/A y CURSO)

Este contrato es para:

El mismo se iniciará el día.....
hasta.....

ACUERDO ENTRE LAS PARTES

YO, -----ME COMPROMETO

(NOMBRE DE FAMILIAR)

YO, -----ME COMPROMETO

(NOMBRE EDUCADOR)

RECOMENDACIONES Y PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASA PARA A.G

Hemos detectado que a la niña le cuesta expresar sus emociones a causa del miedo. Debido a ello, no se atreve a decirle a nadie lo que ha sucedido por temor a que su compañera siga mordiéndole.

Para reforzar su autoestima y mitigar los temores vamos a recomendar unos cuentos para que identifique las emociones y más concretamente el miedo. Estos cuentos serán un vehículo para que aprenda a resolver el conflicto que más la invade, que es el miedo.

También recomendaremos unas lecturas para la familia con el propósito que les resulte útil a la hora de resolver el problema, haciendo hincapié en la inteligencia emocional. Como el miedo está íntimamente ligado a la ansiedad, entre las recomendaciones también hay lecturas donde se le dan pautas a las familias y ejercicios de ayuda para que los niños aprendan a controlarla.

En otro apartado dirigido a las familias explicamos pautas recomendables y unas actividades para realizar en casa con el propósito de que la niña exprese sus emociones.

LIBROS RECOMENDADOS PARA A.G


	<p>El monstruo de colores</p>
	<p>Las emociones de Nacho</p>
	<p>La nube gris</p>
	<p>Cuentos para sentir: educar las emociones</p>
	<p>Marcos ya no tiene miedo</p>

	<p>Un jarrón de la china</p>
	<p>La jirafa Timotea</p>
	<p>¡Tengo miedo!</p>
	<p>Miedo</p>
	<p>Cuentos para educar niños felices</p>

	<p>¿Qué le pasa a Mugán?</p>
---	------------------------------

LECTURAS RECOMENDADAS PARA LA FAMILIA

	<p>Inteligencia emocional infantil y juvenil</p>
	<p>Niños optimistas</p>
	<p>El cerebro del niño</p>
	<p>Tranquilos y atentos</p>

	Como desarrollar la autoestima de tu hijo
	Luz de estrella
	Educación con inteligencia emocional

CONSEJOS PARA LA FAMILIA

- Dales confianza para expresar sus emociones. No hay que censurar determinadas expresiones emocionales o burlarse de las mismas. No debemos reírnos si el pequeño llora o reñirles cuando muestra un enfado.
- Enséñales a identificar cada emoción. En ocasiones determinadas emociones nos llevan a conductas similares, pero la emoción que está en la base no es la misma. Para ello cuando el pequeño se muestre enfadado es importante hablar con él, preguntarle qué le pasa, como se siente y que él mismo llegue a identificar su propia emoción. También es bueno que nosotros les expliquemos nuestras emociones de manera natural: "estoy enfadado porque..." "estoy triste porque..." o usemos las emociones de terceras personas, para ello podemos emplear cuentos, dibujos animados e incluso conocidos "el niño está triste y por eso llora, está triste porque..."
- Hazles saber que es normal sentir emociones negativas. Que no es malo y que no pasa nada. Que es algo que les pasa a todas las personas. Para ello debemos mostrar nuestros estados emocionales con naturalidad, sin dramatizar y sin reprimirlos. Es importante que cuando lo hagamos llevemos a cabo una forma sana de expresar estas emociones. Es decir, si estamos enfadados con alguien, expresaremos

con palabras y con respeto hacia la otra persona ese enfado "esto me ha enfadado porque...."

- Proponles actividades que les permitan soltar determinadas emociones de forma adecuada, como practicar algún deporte, caminar, permanecer un rato a solas pensando, etc.
- Explícales que si algo nos sienta mal debemos decirlo, tenemos derecho a expresarlo, pero han de ser conscientes de que también podemos estar equivocados. Por ello el hecho de decirlo cumple una doble función nos ayuda a expresar la emoción de forma adecuada y a modificar nuestro pensamiento sobre la situación que nos ha hecho sentirnos así. Es importante también que comprendan que pueden equivocarse y en ese caso también tenemos derecho a pedir perdón.
- Proporcionales un vocabulario amplio relativo a las emociones desde una edad temprana, no evites llamar a las emociones por su nombre. Llama a las emociones por su nombre: enfado, ira, rabia, tristeza, etc.
- Enséñales a usar mensajes tipo yo cuando expresen sus emociones. Han de expresar lo que ellos sienten, no culpar u ofender a los demás. "A mí me molesta....y yo me he sentido...." En lugar de "tú has hecho esto...no deberías...."

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA

EL LIBRO GIGANTE DE LOS SENTIMIENTOS

EDAD APROPIADA	3, 4 y 5 años.
TAMAÑO DEL GRUPO	Individual y en gran grupo.
OBJETIVOS	Ayudar a los niños a verbalizar algunos de sus sentimientos y proporcionarles maneras aceptables de abordar sus emociones
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIALES	Cartulina, tijeras, rotuladores, anillas
CONTENIDO O DESARROLLO	<p>Realizar un libro con cartulinas. Recortar un círculo en el centro de seis hojas.</p> <p>Escribir un sentimiento diferente debajo de cada círculo: feliz, triste, enfadado, asustado, sorprendido...</p> <p>Decorar la portada y la contraportada del libro.</p> <p>Escribir ¿cómo te sientes? en la portada.</p> <p>Hacer dos taladros en la parte inferior de cada página y unir las páginas con anilla.</p> <p>Presentar el libro diciendo que todos tenemos diferentes tipos de sentimientos y que eso está bien.</p> <p>Los niños por turnos, sacan su cabeza a través de los círculos huecos de las páginas y hacen el gesto correspondiente al sentimiento de que se trate.</p> <p>Animar a los niños a que hablen sobre qué les hace sentirse de esa manera. Hablar de las respuestas positivas ante cada uno de estos sentimientos. ¿Qué te hace enfadarte?, ¿Debes pegar a los demás?, ¿qué se puede hacer si estás enfadado?</p> <p>Utilizar el libro de los sentimientos en todos los momentos que se consideren oportunos: cuando un</p>

niño entra llorando al colegio, un niño pega a otro,

VARIANTES

Otra actividad similar sería construir marionetas con palos de helado y caritas con las distintas expresiones. El niño coge una y describe porque se siente así.

EXPRESAR SENTIMIENTOS

EDAD APROPIADA 3, 4 y 5 años.

TAMAÑO DEL GRUPO Individual y en gran grupo.

OBJETIVOS Ayudar a los niños a verbalizar algunos de sus sentimientos y proporcionarles maneras aceptables de abordar sus emociones.

DURACIÓN 20 minutos.

MATERIALES tiras de cartulina, caras con distintas expresiones (juego anterior, pegamento, tijeras, ceras, rotuladores).

CONTENIDO O DESARROLLO

Colorear y cortar expresiones faciales.
Hacer cintas para la cabeza con las tiras de cartulina superponiendo las puntas y grapándolas para que se ajusten a las cabezas de los niños.
Pegar una expresión diferente a cada tira.
Dar cintas a seis niños, y pedirles que se las pongan.
Un niño se pone de pie mientras sus compañeros de clase identifican su expresión. Decir que muestre ese sentimiento con su cara y su cuerpo. ¿qué haría a una persona sentirse así? ¿Qué puedes hacer cuando te sientes así?.

Poner a los niños por turno las tiras mientras explican qué les hace sentirse así.
Dejar que se pongan "las cintas" cuando quieran que otros sepan cómo se están sintiendo.

VARIANTES Crear un casillero donde cada niño tenga su bolsillo para expresar como se siente al llegar al escuela o a casa. Cuando llegan toman una cartulina con la cara que representa cómo se sienten y la colocan en su bolsillo.

ADIVINAR SENTIMIENTOS	
EDAD APROPIADA	5 años
TAMAÑO DEL GRUPO	En familia
OBJETIVOS	Ayudar a los niños a identificar distintas emociones y a ser más perceptivos al lenguaje del cuerpo.
DURACIÓN	Se pueden hacer distintas sesiones, de unos 10 minutos.
MATERIALES	No son necesarios
CONTENIDO O DESARROLLO	<p>Explicar que es un juego de adivinanzas y que no se puede usar la voz. Se debe comunicar una emoción con la cara y el cuerpo. El maestro/a o el familiar puede hacer mímica de algunos ejemplos (comer un helado, jugar al tenis, ponerse los zapatos...).</p> <p>Dejar que un niño dramatice una situación, mientras que los compañeros lo tratan de adivinar. Animar a al niño a identificar cómo se sentiría en esa situación.</p> <p>La primera persona en adivinar correctamente dramatizará la siguiente situación.</p>
VARIANTES	Se puede jugar en equipos. La distribución espacial más adecuada sería un equipo sentado enfrente del otro. Quizá se pueda hacer con los más pequeños, dejándoles usar las palabras para representar las situaciones.

DIBUJO MI SENTIMIENTO

EDAD APROPIADA	3-4-5 años
TAMAÑO DEL GRUPO	Individual o en grupo
OBJETIVOS	Permite que los niños vean que los sentimientos los podemos expresar a través de dibujos, colores, formas...
DURACIÓN	20 minutos
MATERIALES	Folios, lápices, pinturas...
CONTENIDO O DESARROLLO	Nos sentamos en nuestras mesas y cerramos los ojos. El maestro o familiar pregunta ¿Cómo me siento hoy? Y el niño lo expresa a través de dibujos, colores, formas, luego cada uno explica sus emociones y dibujos.
VARIANTES	Darle una hoja donde ya esta dibujada la cara de un niño en grande y solo dibuja la cara del sentimiento. También podemos ir ordenando el sentimiento para irlos dibujando y reconociendo todos. Ira, amor, alegría, dolor, pena, rabia, tristeza, tranquilidad, miedo...

OTRAS ACTIVIDADES QUE PODEÍS REALIZAR

- Pintar caras que expresen emociones de alegría, tristeza, enfado, miedo, etc. La actividad consiste en proporcionar a los pequeños fichas con caras en blanco y con ellos haremos una cara alegre, una triste, con miedo, con sorpresa, enfadada, etc. A continuación pensaremos con ellos situaciones en las que sintamos cada tipo de emoción.
- Cuando algo le sucede plantéale alternativas para reconocer lo que le ocurre en cada momento ¿estás contento o triste? ¿alegre o enfadado? Simplemente debemos en cada momento desde una edad temprana ayudarle a que comunique lo que le pasa. Por ello le preguntaremos cuando lllore, cuando ría, cuando tire los juguetes, etc. es bueno hacer preguntas cerradas y plantearle alternativas.
- Utiliza caretas con diferentes expresiones emocionales, una con cara sonriente, otra triste, enfadada, sorprendida, etc. Los niños y niñas se pondrán las caretas y representarán la emoción que muestra la cara, también podemos pedirles que expliquen porque se sienten así.
- Utiliza cuentos y dibujos animados. Explícales y dialoga con ellos sobre las diferentes emociones de los personajes y sobre su manera de expresarlas.

TUTORIA DE LA ALUMNA C.P.:

SITUACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TUTORIA

C.P. es una niña que cuando se enfada, expresa su rabia mordiendo a la misma compañera, A.G. Siempre están juntas. Le comunicamos a la madre a través de la agenda el problema de conducta que hemos percibido en su hija y como vemos que persiste, hemos decidido citar a la madre en una tutoría para resolver esta situación.

¿Cómo actuaremos ante esta situación? ¿De qué manera podremos hacer que la madre lo entienda?

- Comunicación clara y directa de lo ocurrido: Buscar el momento y lugar adecuados.
- Escucha activa: Darle la oportunidad de expresar el malestar, la frustración/impotencia lógicas que puede sentir la familia.
- Empatía con la familia: Tratar de entender y respetar esa reacción inicial de reproche que algunas familias tienen.
- Buscar el momento emocionalmente adecuado: Convocar a la familia a una entrevista. Es un tema a tratar con más tiempo, tranquilidad y detalle que el que se tiene en el momento de la despedida o de la llegada.
- **Explicar las razones por las que algunos niños muerden:**
 - ✓ Es una manera de expresarse, pues aún tienen dificultades para canalizar sus emociones de manera adecuada.
 - ✓ A veces las tensiones provocan este tipo de impulsos, pues todavía están en proceso de aprendizaje para controlarlos e identificarlos.
- La buena coordinación y colaboración entre la familia y la escuela es fundamental para el buen desarrollo del alumnado por lo que:

- ✓ Pautas para la familia con el fin de modificar esta conducta: (Las cuales ya están puestas en marcha previamente en el aula).
 - ✓ Controlar las primeras veces, explicándole con claridad que ese tipo de comportamiento no es aceptable. Asegurándose que sepa cuál será la consecuencia si continua con esa actitud.
 - ✓ Enseñar comportamientos alternativos para sustituir mordiscos identificando anteriormente los momentos en los que se produce.
 - ✓ Utilizar medidas preventivas estableciendo límites y reglas simples. Cuando estas no sean suficientes eliminar las situaciones que incitan esta actitud, o utilizando lo sobre corrección, remediando lo que el niño/a ha hecho mal.
 - ✓ Formación de autocontrol, imitando situaciones reales para que aprenda un comportamiento adecuado, y elogiarle y recompensarle cuando se detenga persistencia.
 - ✓ Técnicas utilizadas: Economía de fichas y refuerzo positivo (le explicaremos a la familia en qué consisten)
- Ofrecimiento: Recordar que tienen la oportunidad de hablar con nosotras ante cualquier duda o problema.
 - Se hará un seguimiento mensual.

Si la conversación se torna impositiva por parte de la familia, o la familia juzga y pone en entredicho nuestra forma de trabajar, será aconsejable utilizar un contrato de compromiso.

REGISTRO DE INCIDENCIAS DE CONDUCTA (C.P)

Día	Mes: NOVIEMBRE
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

CONTRATO DE COMPROMISOS (MODELO)

(NOMBRE DEL ALUMNO/A y CURSO)

Este contrato es para:

El mismo se iniciará el día.....
hasta.....

ACUERDO ENTRE LAS PARTES

YO, -----ME COMPROMETO

(NOMBRE DE FAMILIAR)

YO, -----ME COMPROMETO

(NOMBRE EDUCADOR)

RECOMENDACIONES Y PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASA PARA C.P

Hemos detectado que a la niña le cuesta expresar lo que siente y por ello se frustra y muerde a los demás.

Para reforzar su autoestima vamos a recomendar unos cuentos para que identifique las emociones y más concretamente el enfado. Estos cuentos serán un vehículo para que aprenda a resolver el conflicto que más la invade, que es la frustración.

También recomendaremos unas lecturas para la familia con el propósito que les resulte útil a la hora de resolver el problema, haciendo hincapié en la inteligencia emocional. Entre las recomendaciones también hay lecturas donde se le dan pautas a las familias y ejercicios de ayuda para que los niños aprendan a controlarla.

En otro apartado dirigido a las familias explicamos pautas recomendables y unas actividades para realizar en casa con el propósito de que la niña controle sus emociones.

Recomendaciones para la familia

			<p>La agresividad de los niños</p>
			<p>Agresividad en Niños y Niñas</p>
			<p>No más rabieta</p>
			<p>Portarse bien</p>
			<p>Inteligencia emocional infantil y juvenil</p>

Recomendaciones para los niños

		Enfadado
		Tú tienes la culpa de todo
		EL oso gruñón
		El Club de los valientes
		Cuentos para educar niños felices

Actividades para trabajar en familia

Somos un globo	
EDAD APROPIADA	A partir de 2 años
TAMAÑO DEL GRUPO	Individual o en grupo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Conseguir que el niño se relaje a través de la espiración y la inspiración.
DURACIÓN	De 15 a 20 minutos
MATERIALES	No se necesitara ningún material
CONTENIDO O DESARROLLO	Cada niño se convierte en un globo que se infla y se desinfla.
EVALUACION	Se evaluara que el niño aprenda a inspirar por la nariz y a expirar por la boca y que lo haga adecuadamente.
VARIANTES	Nos podemos ayudar con los brazos para que así nos podamos imaginar la imagen de un globo. Los brazos de abren y se alzan cuando se infla
OBSERVACIONES	Se vigilara que el niños haga correctamente los ejercicios de respiración

"El reloj de las emociones"	
EDAD APROPIADA	A partir de 2-3 años
TAMAÑO DEL GRUPO	10-15 personas
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los sentimientos • Asociar las diferentes emociones a la situaciones vividas • Reconocer los sentimientos emociones propios y de los demás
DURACIÓN	Hacer en más de una sesión nada más entrar a clase, cada una de ellas entre 10 y 20 min aproximadamente
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • El reloj con los dibujos emocionales • Historias o diferentes situaciones
CONTENIDO O DESARROLLO	Se colocara un reloj llamado "reloj de las emociones" en un lugar visible. En él, en vez de números hay diferentes dibujos que expresan un estado emocional diferente. El educador, leerá en voz alta breves historias una vez explicada la historia deberán poner las agujas de reloj n el dibujo que ellos creen que refleja el estado emocional.
EVALUACION	Se evaluara que cada niño identifique sus emociones en cada momento
VARIANTES	A parte del reloj, los niños pueden contar una situación en la que se sentirían como lo personajes de la historia

OBSERVACIONES Se tendrá en cuenta que el niño o niña respete las emociones de las demás sobre todo si no tiene un buen estado de ánimo.

¿Qué puedo hacer cuando estoy triste? Y... ¿enfadado?

EDAD APROPIADA	A partir de 3 años
TAMAÑO DEL GRUPO	10-15 personas
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar los sentimientos para que los niños aprendan a reconocer lo que sienten en cada momento. <ul style="list-style-type: none"> • Reducir la impulsividad • Orientar hacia comportamientos reflexivos
DURACIÓN	Hace falta practicar la actividad y repetir la historia cuantas veces sea necesario para facilitar su comprensión e interiorización.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • El cuento de "la tortuga"
CONTENIDO O DESARROLLO	<p>Se les explica a los niños la historia de la tortuga. Trata sobre una tortuga que tiene muchos problemas con otras tortugas. Un día se encuentra a una tortuga sabia que le da consejos</p> <p>En este espacio los niños deberán evitar la conducta impulsiva y reflexionar sobre el conflicto en el que encuentran. Ello lo deberán hacer los siguientes consignas, cada vez que se diga el nombre "tortuga":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. STOP 2. Respira hondo 3. ¿Cómo me siento? 5. Orientaciones- métodos de relajación previamente aprendidos-

EVALUACION	Es capaz de identificar y reflexionar ante una emoción negativa y saber controlarla.
VARIANTES	Dependiendo de la edad, se puede contar utilizando marionetas para que el cuento llegue más divertido.
OBSERVACIONES	Se tendrá en cuenta la escucha activa de cada niño

Anexo: Material

Cuento "LA TORTUGA"

Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía (4, 5, 6, 7,8) años y que se llamaba Pepe. A ella no le gustaba demasiado ir al cole.

Prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer fichas y copiar de la pizarra. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de coches y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Pepe lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros, meterse con ellos y gastarles bromas.

Cada día, cuando iba camino del colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y el profesor le reñía o le castigaba. "Siempre metido en líos", pensaba." Como esto siga así voy a acabar odiando al colegio y a todos". La tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Pepe le preguntó por qué estaba tan triste, y Pepe le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera tan sabio, él también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban bien. Pepe se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse

bien. El señor Tortuga le dijo: " Bien, Pepe, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón".

"Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosas. Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no te sientas tan enfadado. Así que la próxima vez que te enfades! métete en tu concha!

El señor Tortuga le contó a Pepe que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su tripa, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando.

Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba cuatro o cinco ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas.

Finalmente seleccionaba la mejor.

Así es como llegó a ser sabio. Bien, Pepe se entusiasmó realmente con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día pues tenía muchos amigos y su profesor y sus padres estaban muy contentos con él.

Pepe siguió practicando cómo solucionar las situaciones difíciles hasta que verdaderamente lo hizo bien. Tú puedes también hacer lo que hace Pepe. Cuando estés muy enfadado y veas que vas a meterte en líos, puedes aislarte en tu caparazón, relajarte y decidir qué es lo que deberías hacer.