

Juego de la tortuga para trabajar técnicas de autocontrol para niños de primaria

Este juego consta de varias etapas o partes. Por tanto es preciso que se realice durante algunas semanas (6 semanas) para poder ir comprendiendo la importancia del autocontrol en situaciones de estrés.

Objetivo de estas actividades para mejorar el autocontrol

Enseñar a los niños a que, si se encuentran en una situación de estrés o agresiva ellos pueden, como la tortuga, meterse en su caparazón para analizar la situación y no reaccionar de forma impulsiva.

El juego no intenta anular las opiniones subjetivas de los niños sino, por el contrario, reconocer cuando ellos están siendo agredidos o están en una situación de estrés y que puedan controlar dicha situación, analizarla con tranquilidad para luego actuar en consecuencia.

Materiales: ninguno.

Tiempo estimado: 6 semanas

Cantidad de niños: indistinto. Se puede enseñar el juego a un niño como a varios.

Edad: desde los 5 años en adelante

Dinámica del juego del autocontrol en los niños

1º Etapa (semana 1 y 2)

Durante esta primer etapa se les enseña a los niños a reconocer una situación de estrés o agresión.

Luego se asocia la palabra "tortuga" como señal para que los niños comprendan que al escucharla deben simular ser una tortuga que se esconde (refugia) en su caparazón, contrayendo los hombros, brazos y hundiendo el cuello (de forma similar a como lo hacen las tortugas) tal como si ellos fuesen tortugas en sus caparazones.

La finalidad es que ellos memoricen este ejercicio durante la primera etapa, tensando cada músculo.

2º Etapa (semanas 2 y 3)

Es importante enseñarles a relajarse pero dentro del caparazón. Para ello utilizaremos técnicas de relajación o de respiración que nos ayuden.

La finalidad de esta etapa es que ellos comprendan la diferencia entre estar fuera del caparazón y estar dentro del mismo y que comiencen a relajarse estando dentro del caparazón para, así, poder pasar a la etapa siguiente.

3º Etapa (semana 4 y 5)

Durante esta etapa se intentará ejercitar mediante situaciones específicas cómo los niños van reaccionando frente las pequeñas situaciones donde deben realizar lo aprendido en las etapas 1 y 2.

4º Etapa (semana 6)

Se les pide a los niños que realicen ellos mismos la técnica de la tortuga reconociendo las situaciones que van viviendo.

Luego, se les dice que dentro de su caparazón analicen cada situación y resuelvan en el tiempo que ellos consideren prudente, cada situación pero no desde el enojo o desde la agresividad sino desde la solución más adecuada luego de analizar cada una de las situaciones dentro de su caparazón.

Se hace énfasis en que ellos pueden utilizar la técnica de la tortuga cada vez que lo consideren necesario.

También se los puede guiar diciéndoles que, a menudo, es necesario que luego de la 4º etapa necesiten la opinión de un adulto en que ellos confíen (madre, padre, docentes, etc).

De este modo ellos sentirán que pueden compartir (desde un lugar de tranquilidad o serenidad) cada situación y pedir una opinión al respecto para la resolución del conflicto.

La finalidad del objetivo es proveer una herramienta (mediante el juego) que ayude a lo niños a estimular el autocontrol en ellos frente a situaciones estresantes.