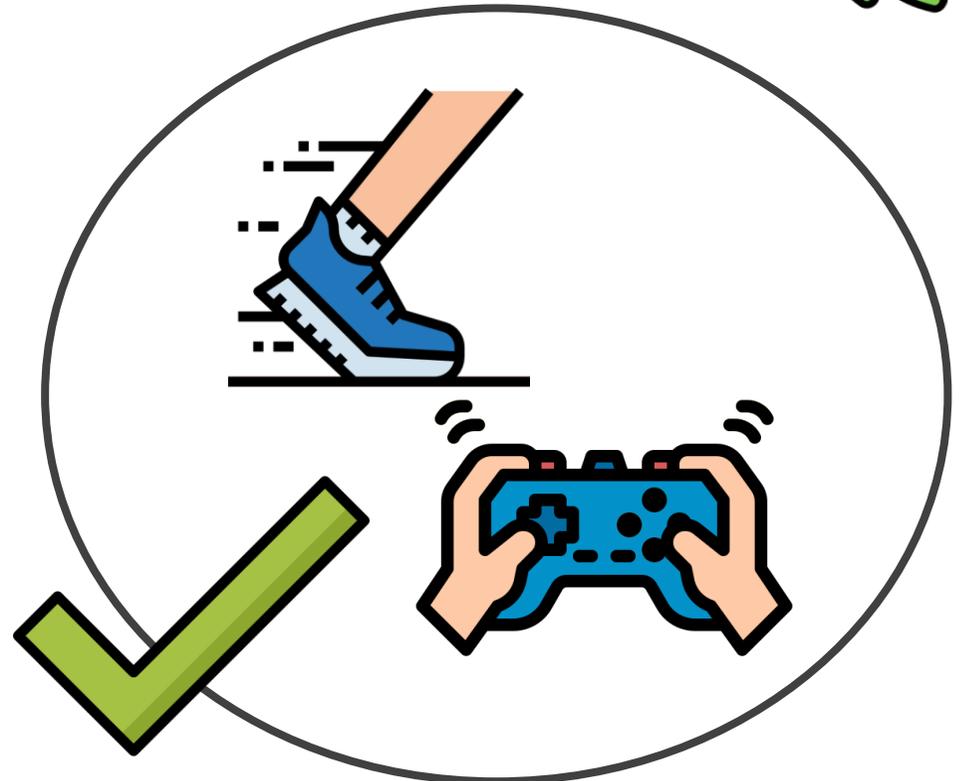
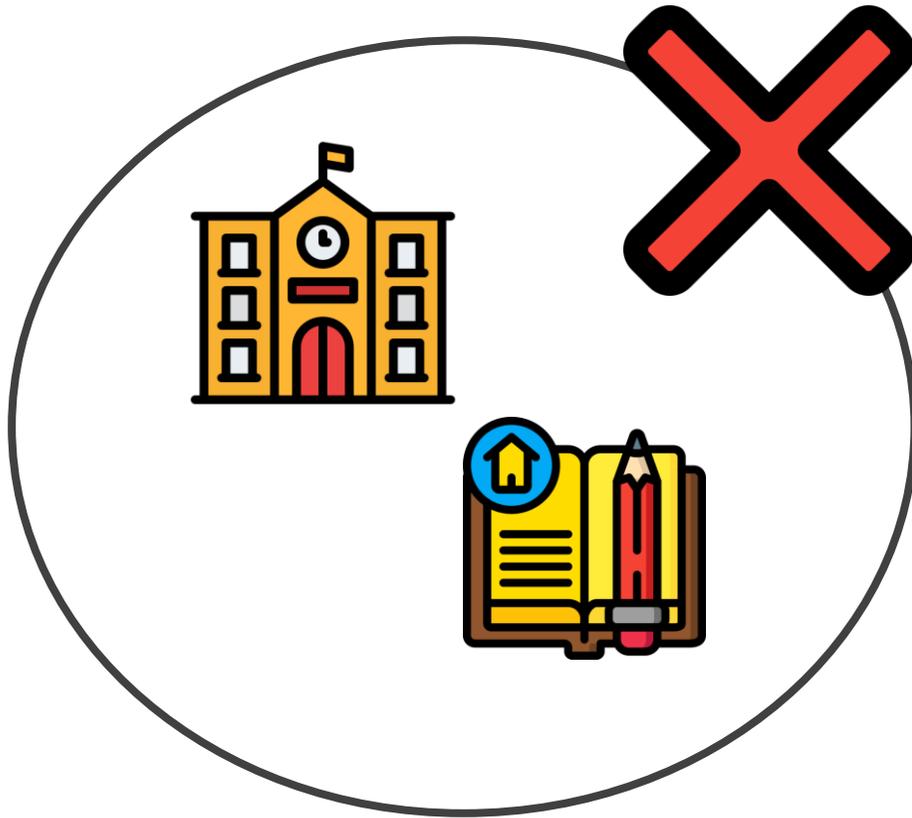
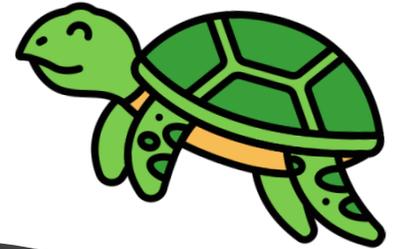
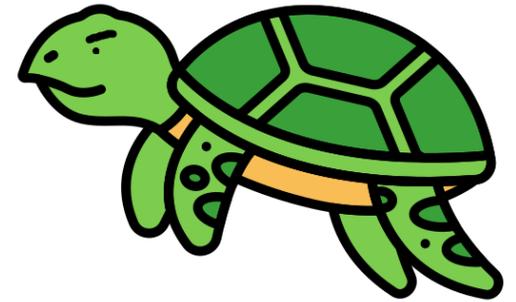
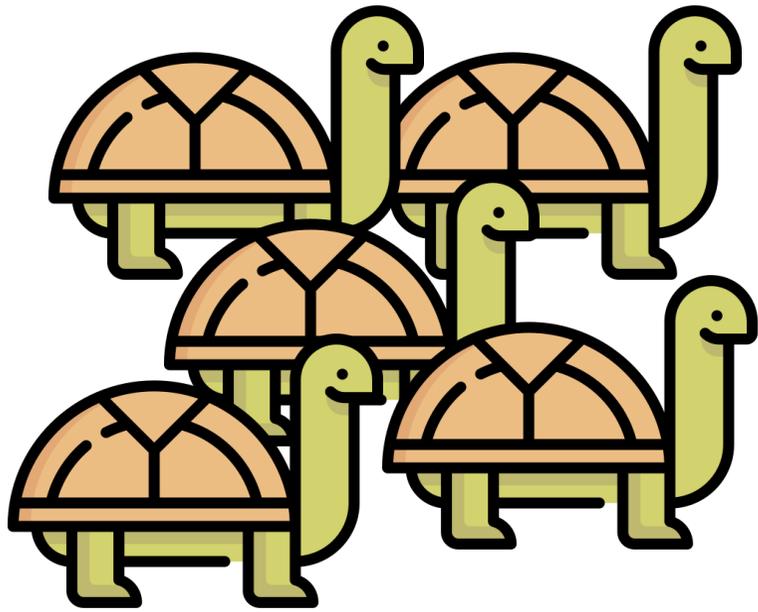


EL CUENTO DE LA TORTUGA

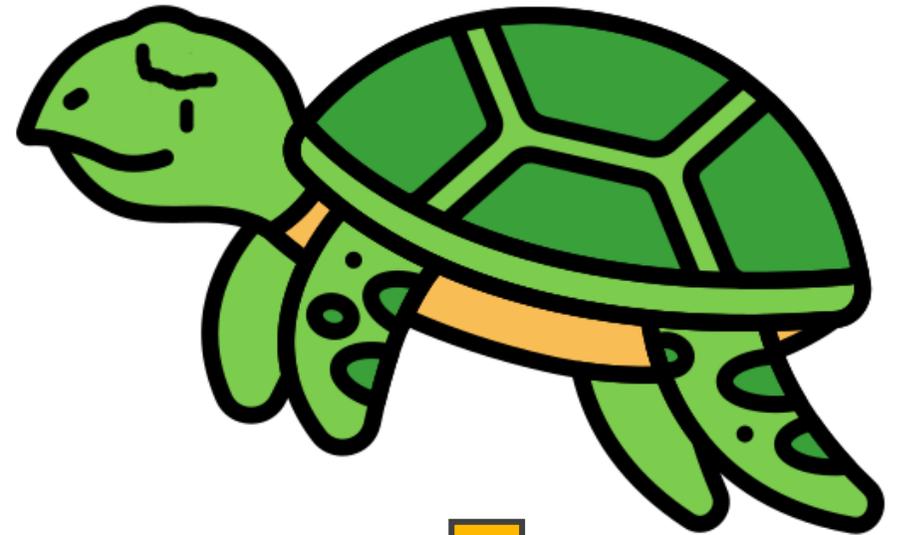
Hace mucho tiempo, había una pequeña tortuga que acababa de comenzar las clases. Tenía 7 años y no le gustaba demasiado ir al cole ni hacer los deberes en casa. Solo le gustaba ir a correr, jugar, etc.



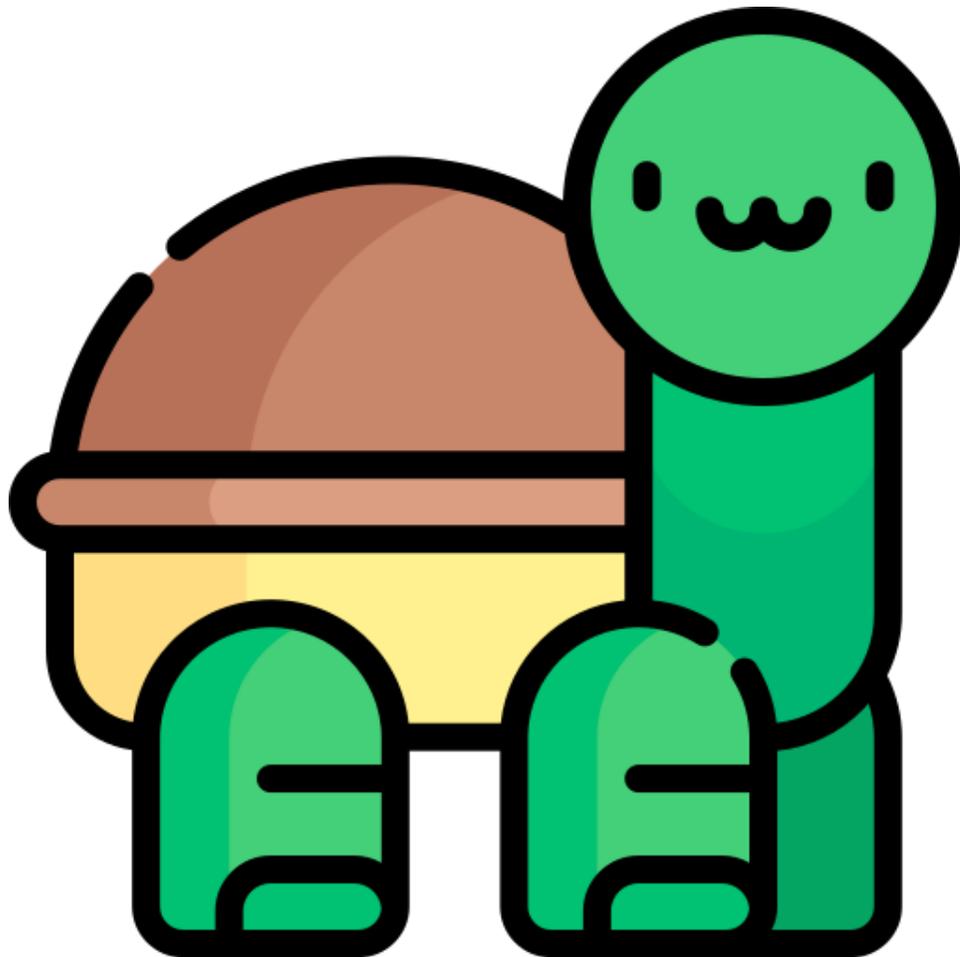


A la tortuguita le resultaba muy difícil estar sentada escuchando a su maestra. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego no querían jugar con ella.

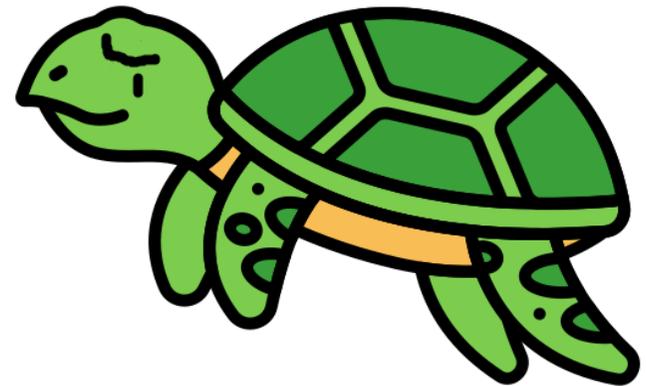
La tortuguita estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía como resolver el problema.



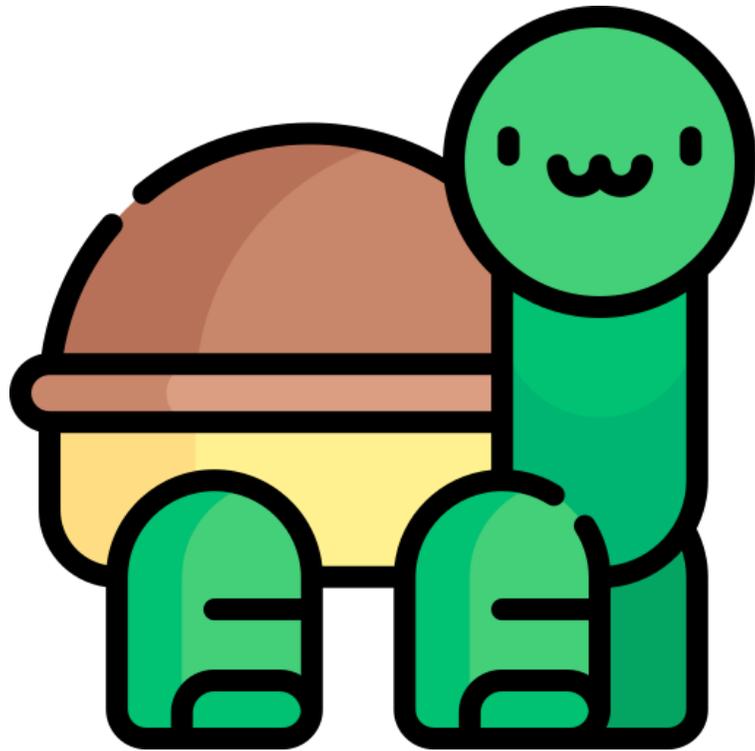
Un día se encontró con una vieja tortuga sabia que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Era tan grande como una montaña. Entonces le preguntó:



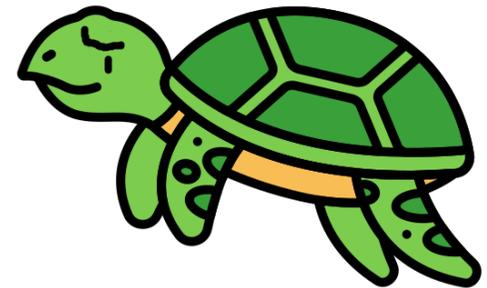
¿Qué puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo.



Entonces la sabia tortuga le respondió:



La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón. Ahí dentro podrás calmarte.

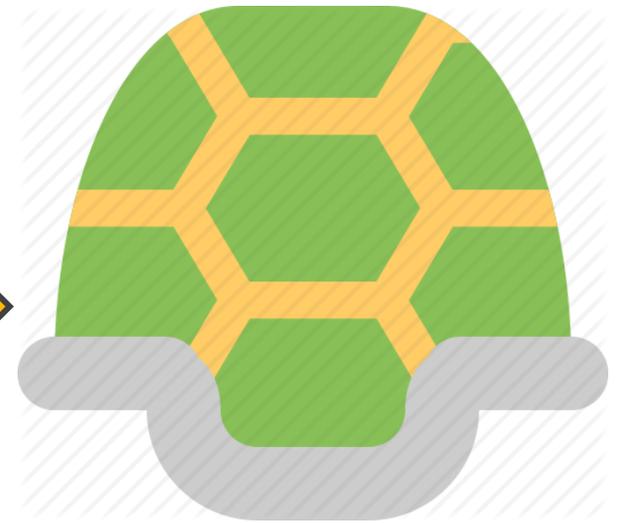
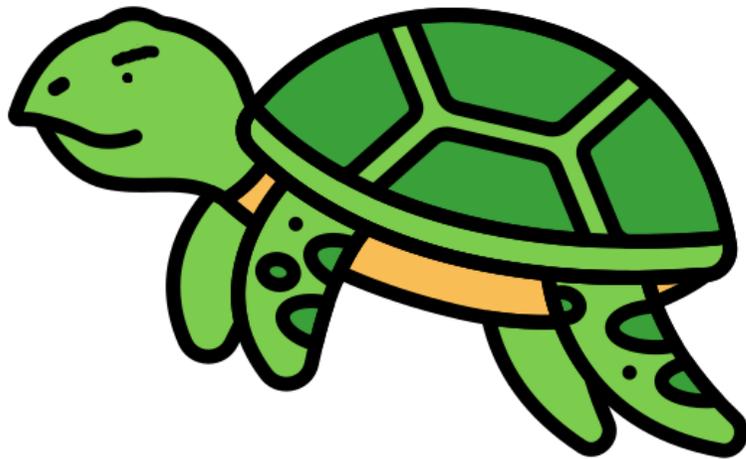


Las dos tortugas
practicaron muchas
veces...

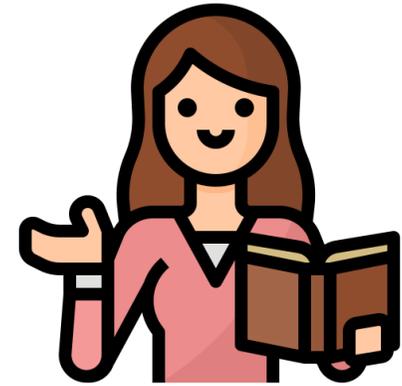
Primero, tienes que decir: **ALTO**.
Después, respira profundamente
5 veces o más si lo necesitas y, al
final, piensa en cuál es el
problema y en una solución
adecuada para resolverlo.

ALTO. 1, 2, 3,
4, 5... ¿qué
puedo hacer?

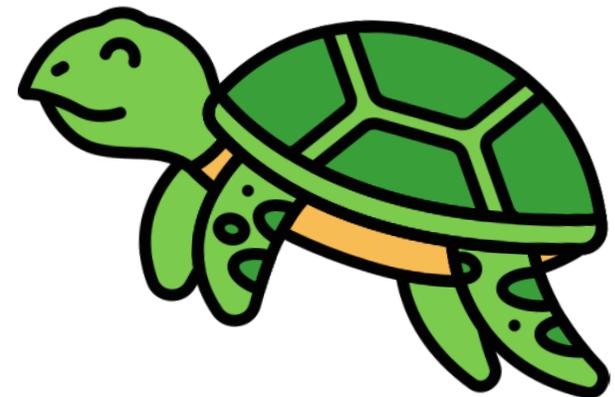
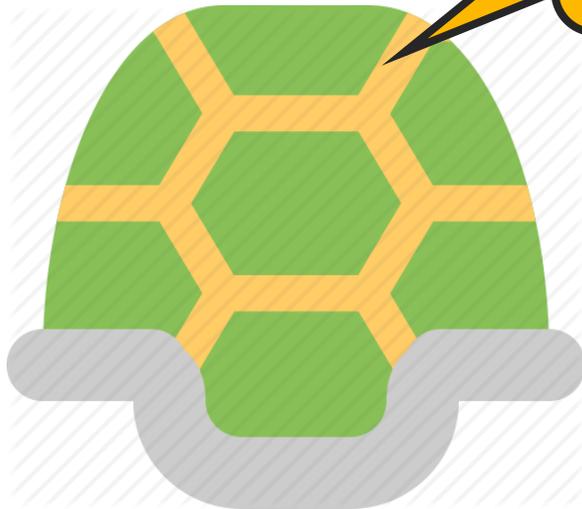
Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otra tortuga empezó a molestarla. Cuando comenzó a sentir que se estaba enfadando recordó lo que le había dicho la sabia tortuga. Se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase.



Después de decir ALTO, respirar profundamente varias veces y pensar en qué hacer... salió nuevamente de su caparazón y se apartó de la tortuga que le molestaba. Vio que su maestra estaba contenta y sonriéndole.



ALTO. 1, 2, 3,
4, 5... ¿qué
puedo hacer?



La tortuguita practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su caparazón fue ayudándole a controlar su enfado. Ahora que ya ha aprendido tiene más amigos y amigas, disfruta mucho yendo a la escuela y su papá y su mamá están muy contentos con ella.

FIN

