

The ZONES of Regulation



Blue Zone

Sad

Bored

Tired

Sick

Green Zone

Happy

Focused

(alm

Proud

Yellow Zone

Worried

Frustrated

Silly

Excited

Red Zone

overjoyed/Elated

Panicked

Angry

Terrified

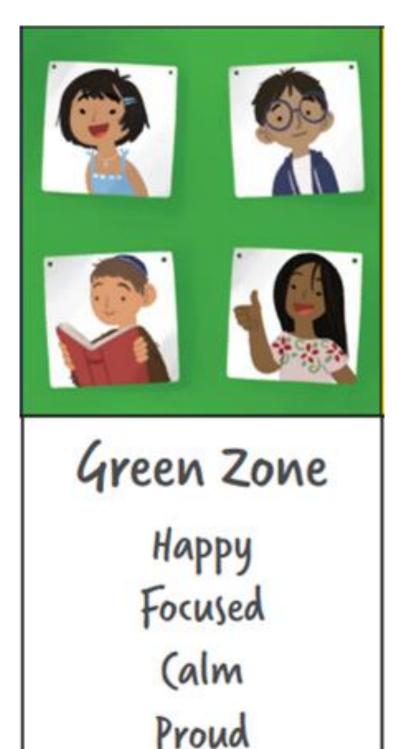


Blue Zone Sad Bored Tired Sick

Zona Azul Es un bajo estado de alteraz

Formas de llegar a la zona verde

- Extension
- Dibujano una imagen
- Juega con un fidget



Zona verde Es el estado ideal de alerta

Formas de permanecer en la zona verde

- Escuchar
- Tener un cuerpo tranquilo
- Trabaja duro

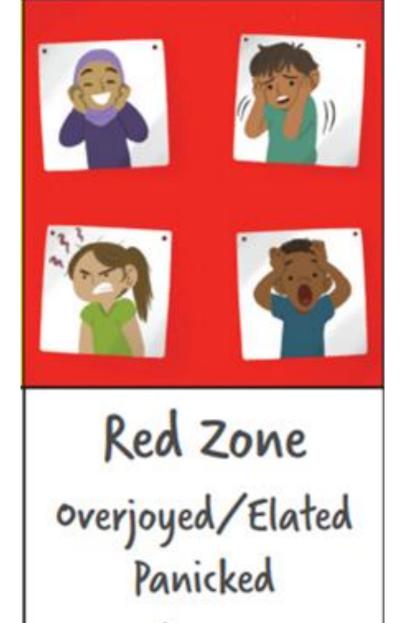


Zona Amarilla

Es un estado elevado de alerta

Formas de llegar a la zona verde

- Respira profunamente
- Hacer un dibujo
- Estiramiento/yoga
- Lee un libro
- Cierra tus ojos



Angry

Terrified

Zona roja Es un estado de alerta extremadamente elevado

Formas de llegar a la zona verde

- Respira profundamente
- Hacer un dibujo
- Estiramiento/yoga
- Lee un libro
- Cierra tus ojos
- Derretir (tensar y relajar los musculos)