

The ZONES of Regulation

			
<p>Blue Zone</p> <p>Sad Bored Tired Sick</p>	<p>Green Zone</p> <p>Happy Focused Calm Proud</p>	<p>Yellow Zone</p> <p>Worried Frustrated Silly Excited</p>	<p>Red Zone</p> <p>overjoyed/Elated Panicked Angry Terrified</p>



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

Green Zone

Happy
Focused
Calm
Proud

Zona Amarilla

Es un estado elevado de alerta

Formas de llegar a la zona verde

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

Yellow Zone

Worried

Frustrated

Silly

Excited

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 músculos)



Red Zone

overjoyed/Elated

Panicked

Angry

Terrified