

# Les ZONES de regulació



(Nens)



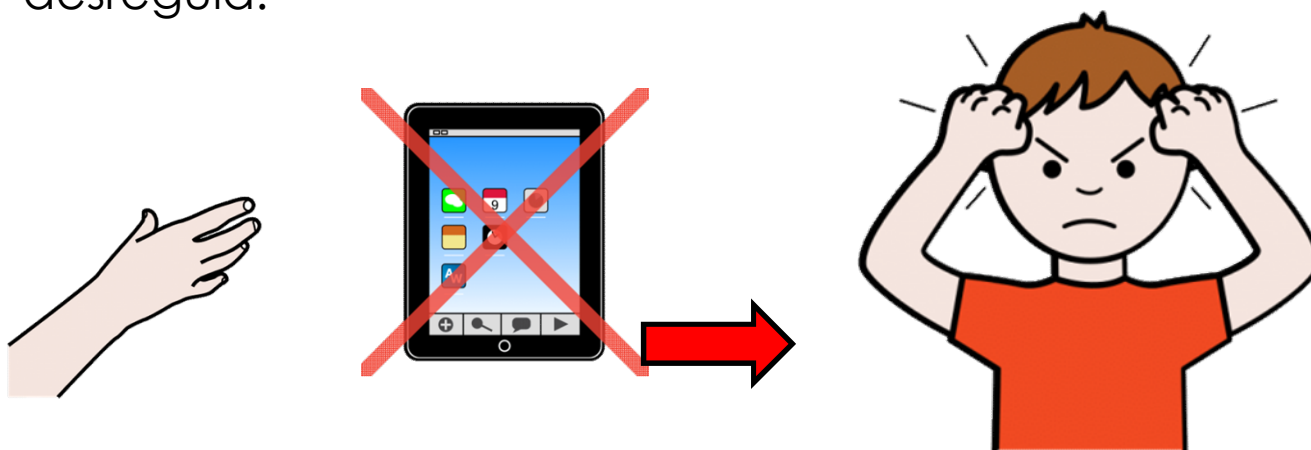
*"La vida es el 10% del que et passa i el 90% de com reaccions".*

*Charles Swindoll*



ARASAAC

A vegades, ens enfrontem a situacions que tenim dificultats per afrontar i això, molts cops, ens desregula.



Si som capaços de saber quan estem menys regulats, podem fer alguna cosa per fer front amb els nostres sentiments i, d'aquesta forma, regular-nos a nosaltres mateixos.

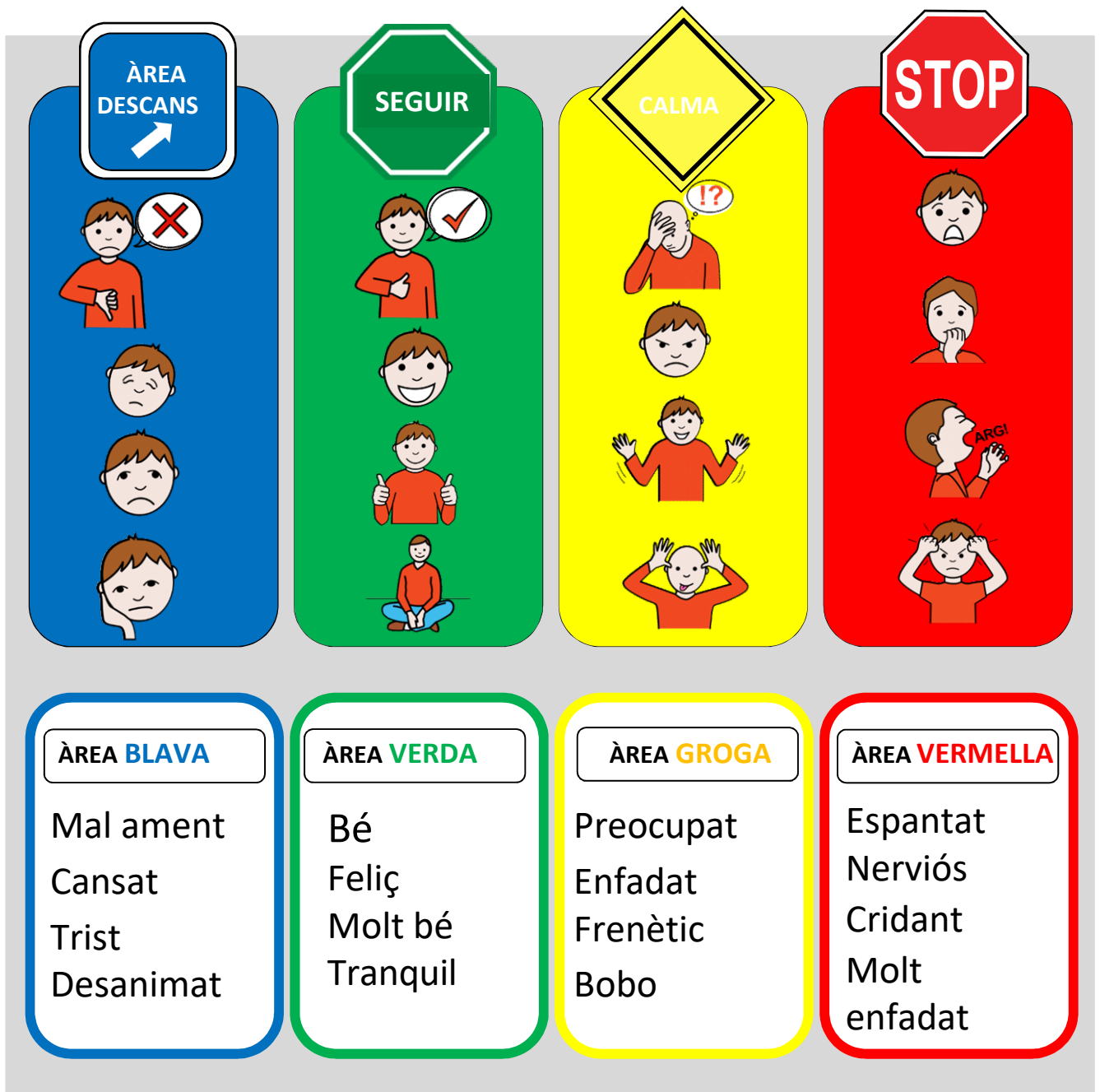


Aquest és el propòsit de las ZONES DE REGULACIÓ.

Les zones de regulació utilitzen quatre colors.



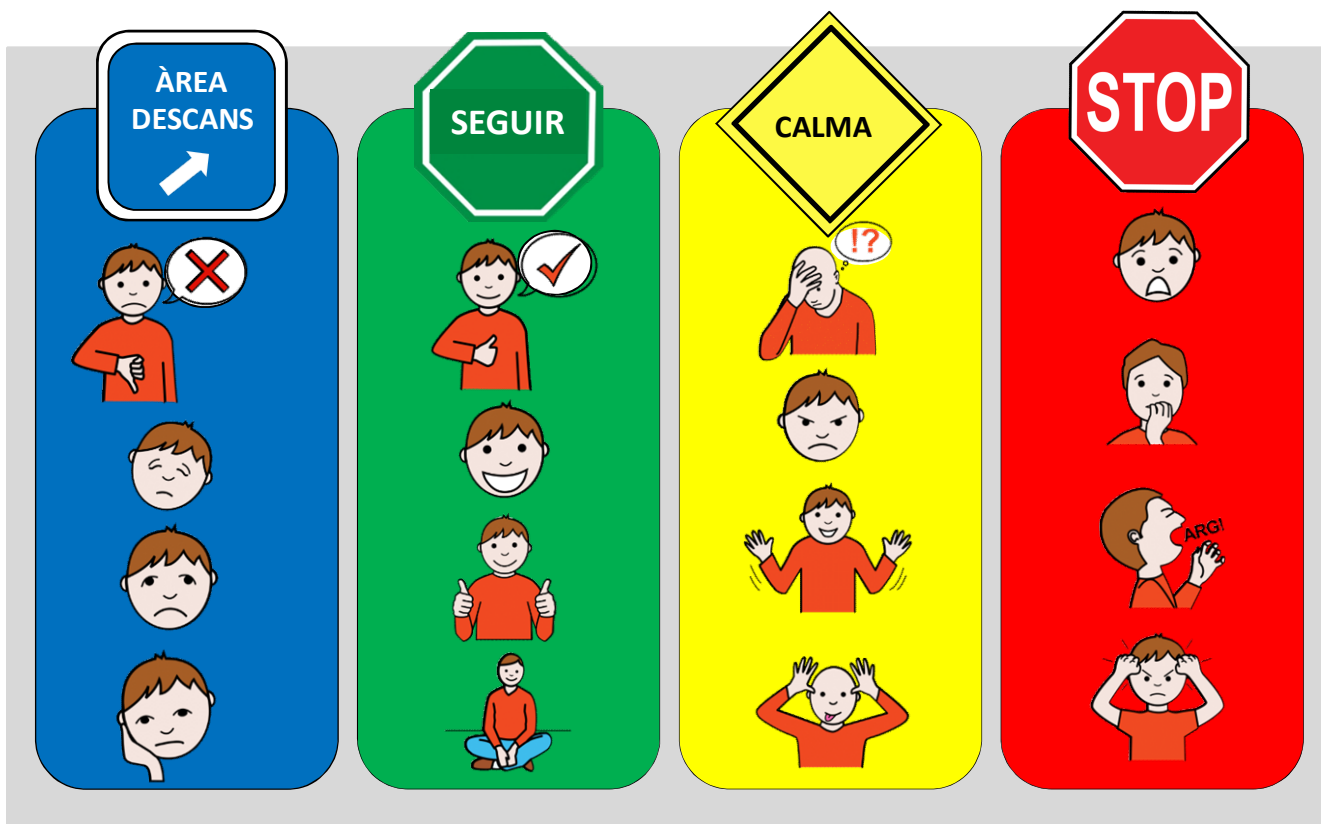
Aquests colors ens ajuden a identificar com ens sentim internament.



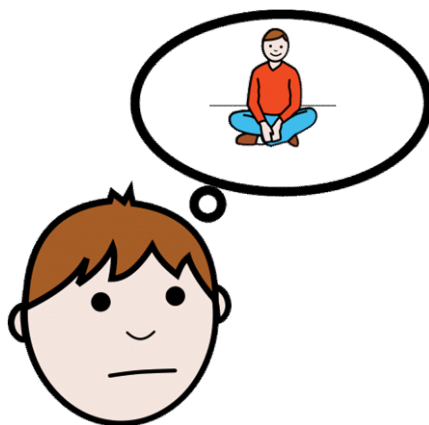
És natural per nosaltres experimentar totes les zones; no hi ha zona incorrecta. Però podem notar que ens sentim millor en la zona verda.

Que em pugui ajudar a regular de nou

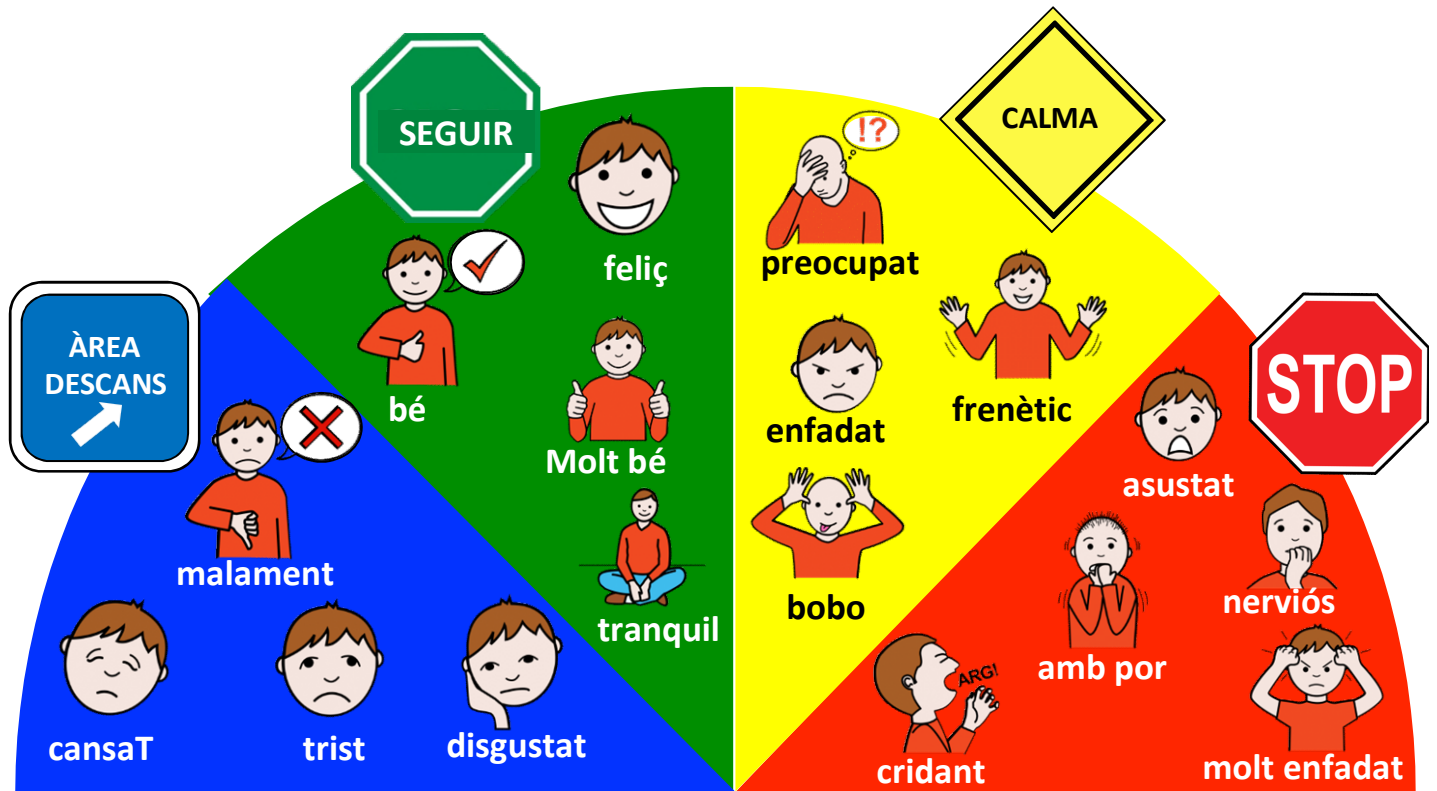
*Com em puc regular?*



En el moment en que puc identificar com em sento, puc pensar en estratègies que em puguin ajudar i regular-me de nou.



# En quina zona de regulació et trobes?



--	--	--	--



ESTIC EN LA ZONA

--

Coses que em poden ajudar a regular-me:


	<p>pots ajudar-me</p> 	<p>Sentir-se bé</p> 
--	---	---

Retallar, plastificar i posar velcro:

Apretar alguna  
cosa



Beure aigua



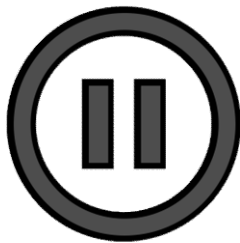
Caminar



Descansar



Una pausa



Sort



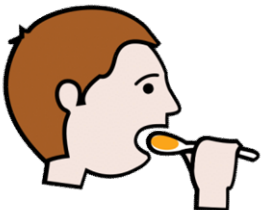
Anar amb bicicleta



Estar sol



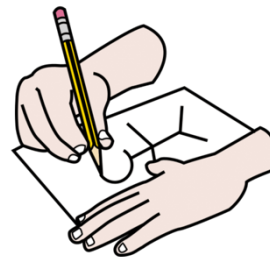
Menjar alguna  
cosa



Escoltar música



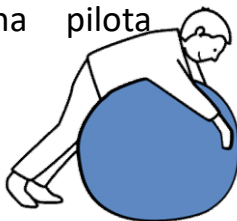
Dibuixar



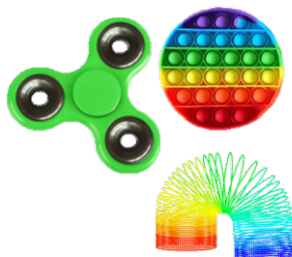
Botar una pilota



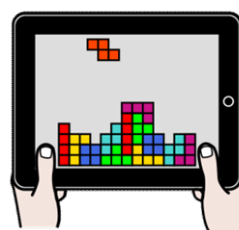
Balancejar-se en  
una pilota



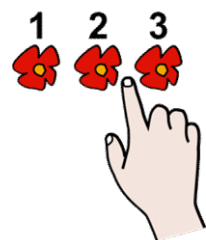
Joguina sensorial



Jugar en el iPad



Contar fins a 10





Retallar, plastificar i posar velcro:

