

Las ZONAS

de regulación

(Niñas)

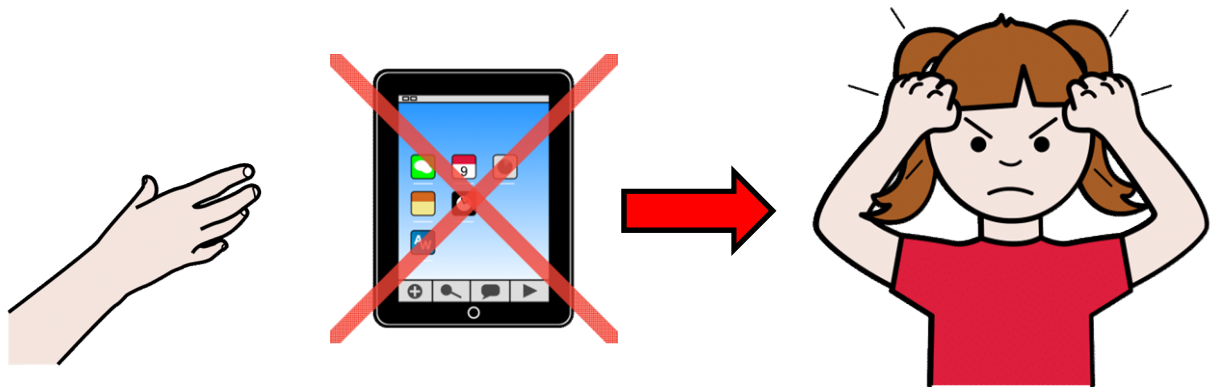


"La vida es el 10% de lo que te pasa y el 90% de cómo reaccionas".

Charles Swindoll

MATERIAIS ADAPTADOS FABI

A veces, nos enfrentamos a situaciones que tenemos dificultades para afrontar y esto, muchas veces, nos desregula.



Si somos capaces de saber cuándo estamos menos regulados, podemos hacer algo para lidiar con nuestros sentimientos y, de esta forma, regularnos a nosotros mismos.

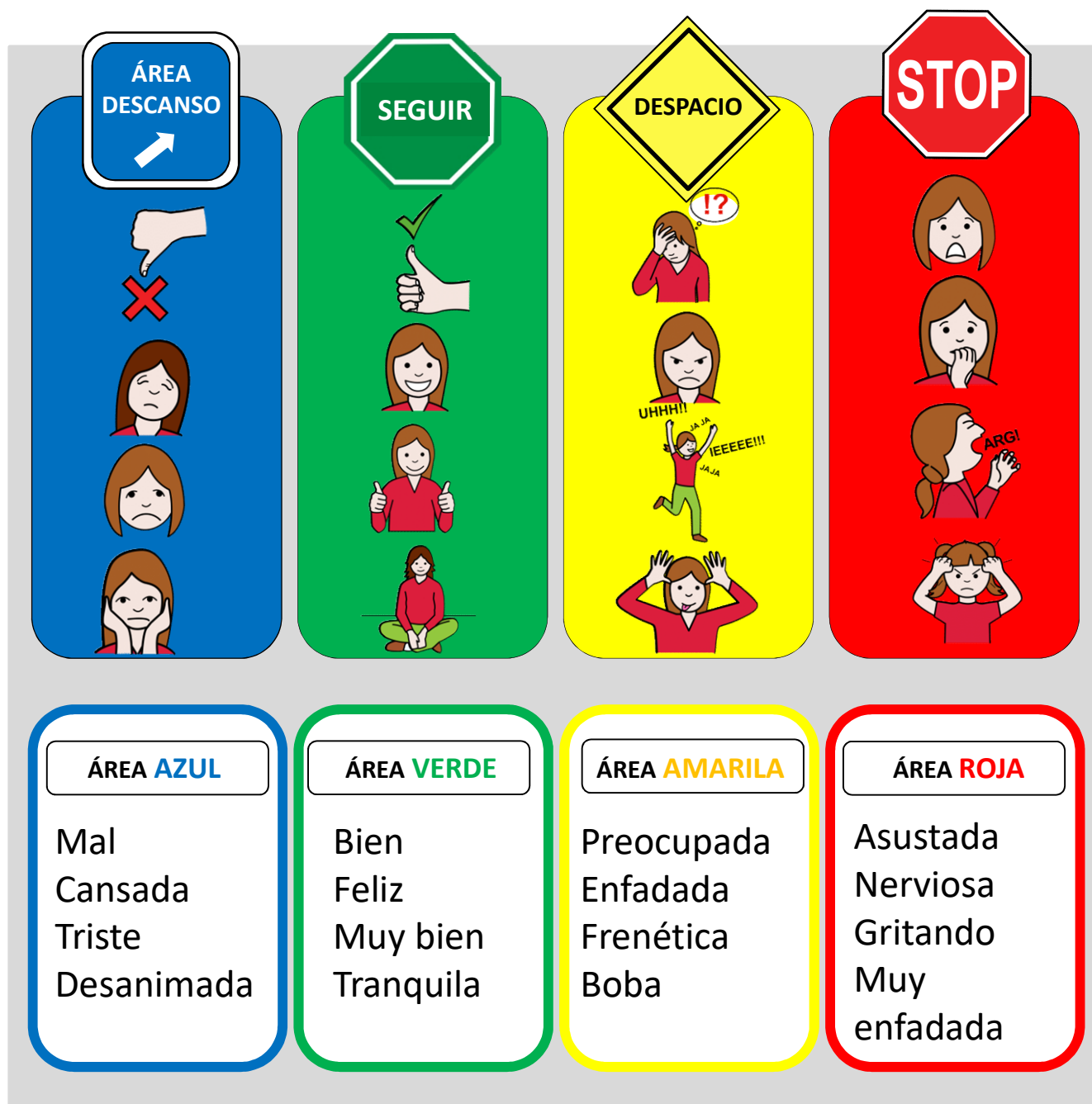


Este es el objetivo de las ZONAS DE REGULACIÓN.

Las zonas de regulación usan cuatro colores.

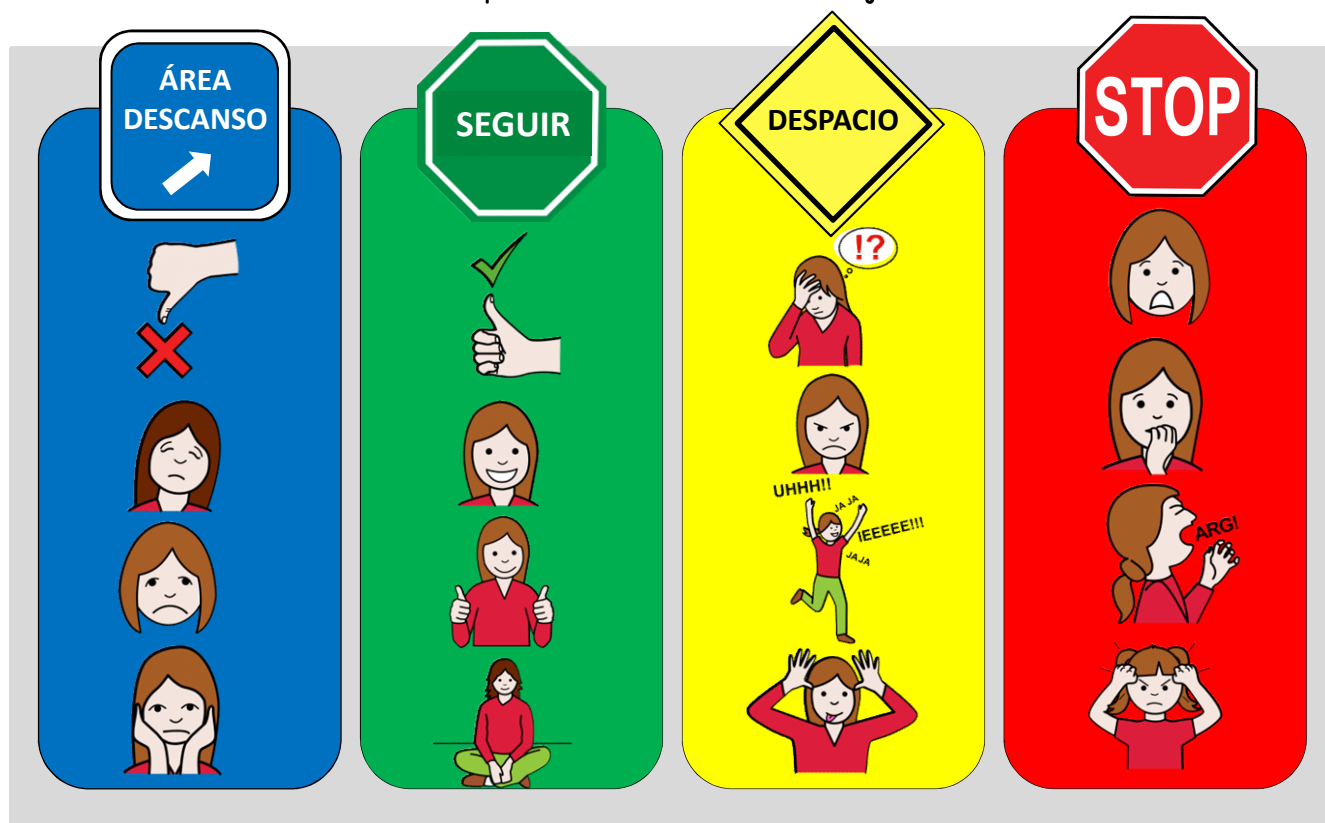


Estos colores nos ayudan a identificar cómo nos sentimos internamente.

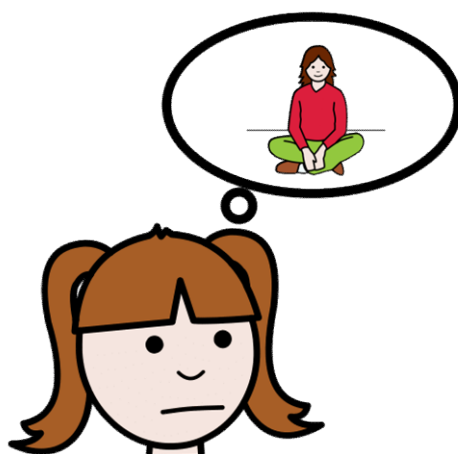


Es natural para nosotros experimentar todas las zonas; no hay zona incorrecta. Pero podemos notar que nos sentimos mejor en la zona verde.

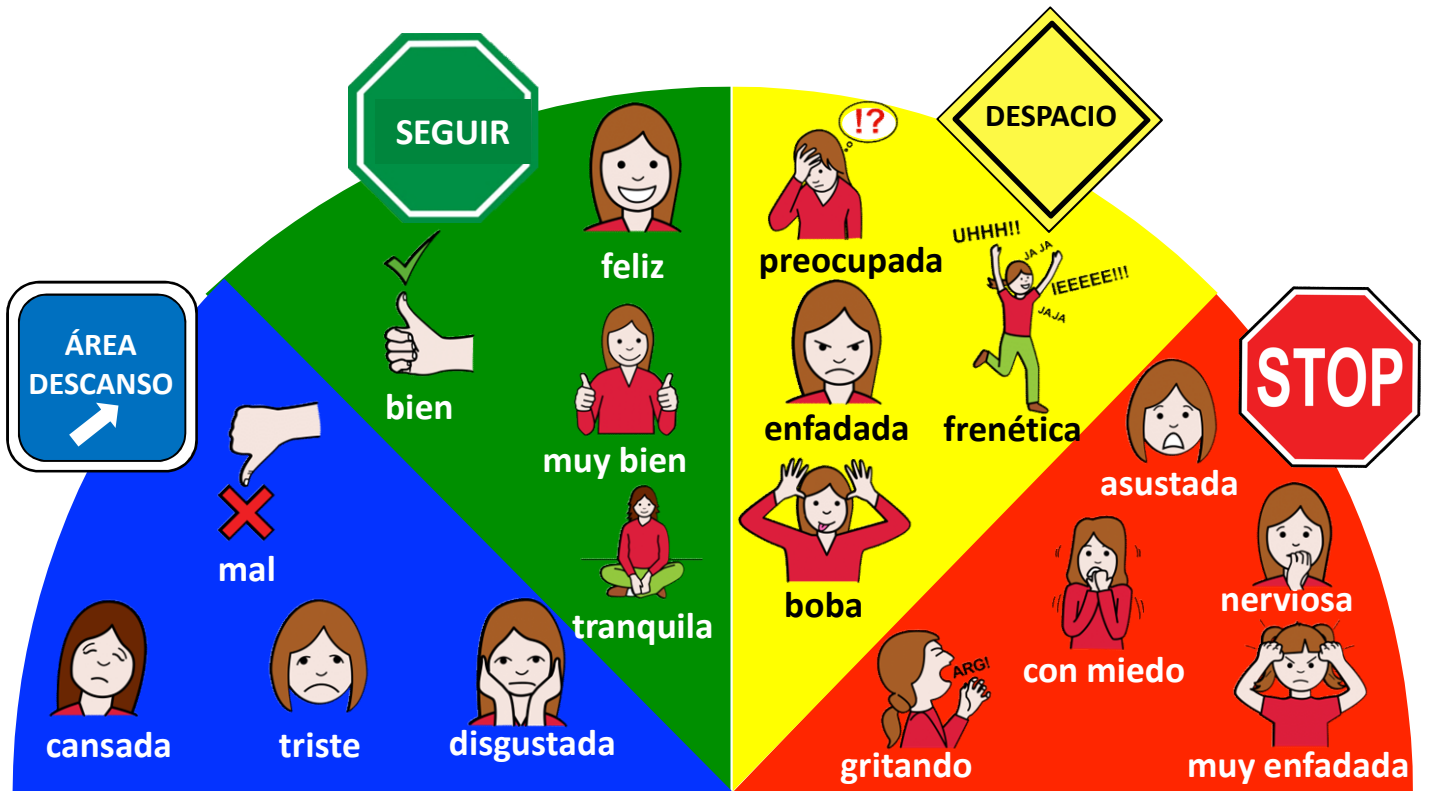
Como me puedo regular?



En el momento en que puedo identificar cómo me siento, puedo pensar en estrategias que me puedan ayudar y regularme de nuevo.



¿En qué zona de regulación te encuentras?



--	--	--	--



ESTOY EN LA ZONA

--

Cosas que me pueden ayudar a regularme.

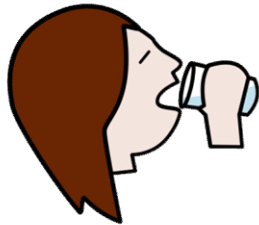
	<p>Me puedes ayudar</p> 	<p>A sentirme bien</p> 
--	---	--

Recortar, plastificar e colocar velcro:

Apertar algo



Beber água



Caminar



Descansar



Una pausa



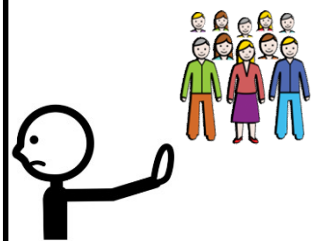
Salir



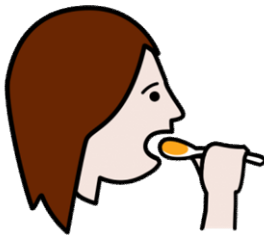
Andar en bicicleta



Estar sola



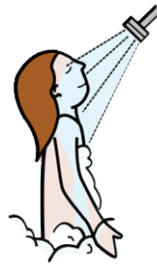
Comer algo



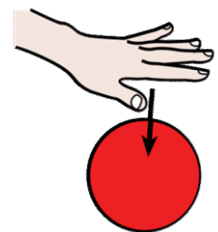
Escuchar música



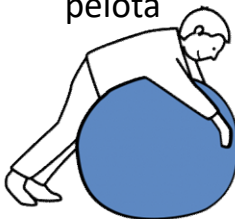
Tomar una ducha



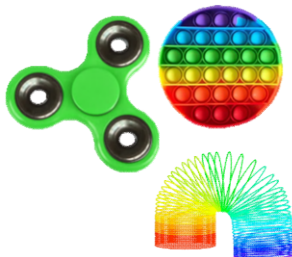
Botar una pelota



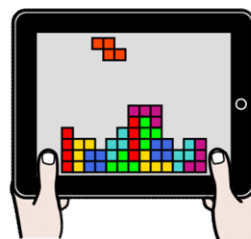
Balancearse en una pelota



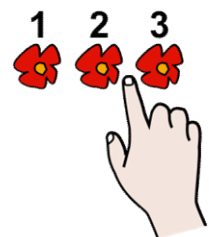
Juguete sensorial



Jugar en iPad



Contar hasta 10



Recortar, plastificar y poner velcro:

