

ZONES OF REGULATION

Helping Families Manage Emotions

ZONE YOUR HOME

“

**All feelings
are okay!**

Using Zones of Regulation at Home

The Zones of Regulation is a structured framework designed to support individuals, particularly children, in understanding and managing their emotions, sensory needs, and self-regulation skills. Since stress and challenging emotions are a natural part of daily life, our goal is to equip caregivers with the language and strategies of the Zones to foster emotional awareness and regulation at home.

The ZONES of Regulation			
			
Blue Zone Sad Bored Tired Sick	Green Zone Happy Focused Calm Proud	Yellow Zone Worried Frustrated Silly Excited	Red Zone overjoyed/Elated Panicked Angry Terrified

THE ZONES

BLUE

- THE BLUE ZONE IS USED TO DESCRIBE LOW STATES OF ALERTNESS.
- THE BLUE ZONE IS ASSOCIATED WITH A BLUE “REST AREA” TRAFFIC SIGN.

GREEN

- THE GREEN ZONE REPRESENTS A CALM STATE OF ALERTNESS.
- THE GREEN ZONE IS ASSOCIATED WITH A GREEN “GO” TRAFFIC SIGN.
- THE GREEN ZONE IS THE OPTIMAL ZONE AND THE ONE WE TRY TO GET BACK TO BY USING OUR COPING STRATEGIES.

YELLOW

- THE YELLOW ZONE REPRESENTS A HEIGHTENED STATE OF ALERTNESS AND CAN SERVE AS A WARNING.
- THE YELLOW ZONE IS ASSOCIATED WITH A YELLOW “SLOW” OR “PROCEED WITH CAUTION” TRAFFIC SIGN.

RED

- THE RED ZONE REPRESENTS VERY INTENSE EMOTIONS AND OFTEN LEADS TO DIFFICULTY WITH PROBLEM SOLVING.
- THE RED ZONE IS ASSOCIATED WITH A RED “STOP” TRAFFIC SIGN.

Benefits of Using Zones?

1. Identify emotions and level of “alertness”
2. Know when and how to use coping strategies
3. Problem solving for more positive outcomes
4. Understand how our behavior can affect others



Useful Tip

If your child isn't already familiar with the Zones, teach them these while modeling your own feeling states as well. For example, you could tell them, “This morning I woke up in the Green Zone because I was ready to start the day. Then, when I couldn't find my cell phone, I moved to the Yellow Zone because I got frustrated.” The more often you make this part of your daily routine, the more familiar and comfortable your children will be with implementing the language and coping strategies.

ZONAS DE REGULACIÓN

Ayudando a las familias en el manejo de las emociones

de sus hijos..

ZONIFICA TU HOGAR

Uso de áreas de regulación en el hogar

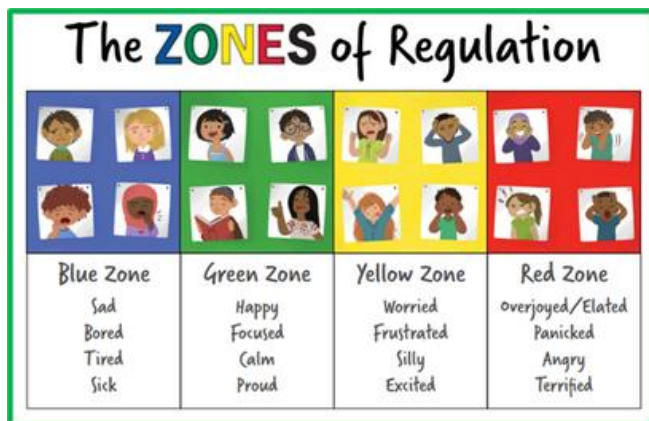
Las zonas de regulación son modelos estructurados diseñados para ayudar a las personas, en particular a los niños, a comprender y enseñarles a manejar sus emociones, áreas sensoriales y habilidades de autorregulación. Dado que el estrés y los cambios emocionales son parte de la vida cotidiana, nuestro objetivo es proporcionar a los padres / cuidadores el lenguaje y las estrategias de las zonas para promover el equilibrio y la regulación emocional en el hogar.

“

¡Todas las emociones son válidas!

Las zonas ayudan a:

1. Identificar las emociones y niveles de "alerta"
2. Identificar cuándo y cómo emplear estrategias para resolver problemas.
3. Solucionar problemas para lograr resultados más favorables
4. Comprender de qué manera nuestro comportamiento puede influir en los demás.



LAS ZONAS

AZUL

- LA ZONA AZUL SE EMPLEA PARA DESCRIBIR NIVELES BAJOS DE ALERTA.
- LA ZONA AZUL SE INTERPRETA COMO UNA SEÑAL AZUL DE TRÁFICO QUE SIGNIFICA "ÁREA DE DESCANSO".

VERDE

- LA ZONA VERDE SIMBOLIZA UN ESTADO DE CALMA Y UN ESTADO DE ALERTA.
- LA ZONA VERDE SE ASOCIA CON UNA SEÑAL DE TRÁFICO VERDE QUE INDICA "ADELANTE".
- LA ZONA VERDE REPRESENTA EL ESTADO ÓPTIMO AL QUE ASPIRAMOS REGRESAR DESPUES DE USAR NUESTRAS ESTRATEGIAS PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS.

AMARILLA

- LA ZONA AMARILLA INDICA UN NIVEL ELEVADO DE ALERTA Y PUEDE FUNCIONAR COMO UNA ADVERTENCIA.
- LA ZONA AMARILLA SE RELACIONA CON UNA SEÑAL DE TRÁFICO AMARILLA QUE INDICA "LENTO" O "PROCEDA CON PRECAUCIÓN".

ROJA

- LA ZONA ROJA SIMBOLIZA EMOCIONES ALTAMENTE INTENSAS Y A MENUDO DIFICULTAN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.
- LA ZONA ROJA SE ASOCIA CON UNA SEÑAL DE TRÁFICO DE "ALTO/PARE" DE COLOR ROJO.



Consejos prácticos

Si su hijo(a) aún no está familiarizado con las zonas, enséñelas mientras le muestra sus propios estados de ánimo. Por ejemplo, podría decir: "Esta mañana me desperté en la zona verde porque estaba preparado para comenzar el día. Luego, al no encontrar mi celular, pasé a la zona amarilla porque me sentí "frustrado". En cuanto más integre esto en su rutina diaria, más familiarizado y cómodo se sentirá su hijo(a) con el uso del lenguaje y como usar las estrategias de resolución.

Learning Your Child's Triggers

"Triggers" are events and thoughts that move us from the Green Zone to the Yellow or Red Zone. In order for your child to effectively self-regulate, it's very important that they begin to predict triggers and plan for how they may handle them. Their self-awareness of their triggers is key, as is your awareness as the caregiver. Talk to your child about what sets them off – sibling conflicts, technology issues, homework, unexpected changes, being hungry, etc. and then plan for how they may be able to work through inevitable triggers by using their coping skills.

Tools & Activities

The following strategies for Zones can be implemented together with your child

1. Zones "Moments"

- Have your child draw out or show you what they look, sound, and behave like in each Zone.
- Have your child identify each Zone in their own words.
- Emphasize: When it happens most often, face and body clues, how it may make others feel, and strategies to get back to the Green Zone.

2. Zones Size of the Problem

- When dealing with a specific problem situation or trigger, ask your child to "rate" how "big" the problem is from 1-5
 - 1: no problem
 - 2: little problem
 - 3: medium problem
 - 4: big problem
 - 5: huge problem
- Once a child selects a rating, ask them to think through the relative "size" of their reaction to the problem – does it match?
- Often times, children may have bigger reactions than expected for relatively small problems. This helps them keep things in perspective.

3. Zones Identification via Video Modeling

- While watching a preferred TV show/movie, pause when you see an opportunity for your child to label a character's Zone.
- There are also many YouTube playlists that are specifically designed for this type of activity.

4. Zones Toolkit

- Work with your child to brainstorm all of their favorite coping skills and create a physical "toolkit," "checklist," or "menu."
- Each coping strategy should align to a specific Zone. For example, if I'm in the Yellow Zone, I may want to squeeze a stress ball. If I'm in the Red Zone, I'll want to ask for help or take a break instead.
- The added benefit of creating a Zones toolkit is that it can serve as a visual or physical cue to your child, so there's less directive from you as the parent (e.g., telling them to calm down or to go to their room) and your child can be more autonomous in handling their problem and ultimately self-regulate more independently.

Conozca los factores que alteran el estado de animo de su hijo(a).

Los factores que alteran el estado de animo de su hijo(a) son eventos y pensamientos que nos trasladan de la zona verde a la zona amarilla o roja. Para que su hijo(a) logre una autorregulación eficaz, es importante que aprenda a anticiparlos y a planificar cómo manejarlos. Poder identificar la causa es crucial, no solo para el niño(a) sino también para su padre/madre. Converse con su hijo(a) sobre las causas de estos cambios repentinos en su estado anímico, eje, conflictos entre hermanos, problemas con los aparatos tecnológicos, tareas, cambios inesperados, hambre, etc., y luego elabore un plan sobre cómo manejar estos cambios súbitos de temperamento utilizando sus habilidades de resolución de conflictos.

Mecanismos y actividades

Las siguientes estrategias para las zonas que se pueden implementar con su hijo(a).

Zonas “Momentáneas”

- Pida a su hijo(a) que dibuje o le muestre cómo se presenta, cómo suena y cómo se comporta en cada zona.
- Pida a su hijo(a) que describa cada zona con sus propias palabras.
- Enfatizar: Cuándo ocurren con mayor frecuencia; señales en el rostro y el cuerpo, cómo puede afectar a los demás y estrategias para regresar a la zona verde.

2. Zonas “Dimensión del Problema”

- Cuando este pasando por una situación difícil o algo lo esta incomodando, pídale que “califique” la magnitud del problema del 1 al 5.
 - 1: No hay inconveniente
 - 2: Es un inconveniente menor
 - 3: Es un problema de nivel mediano
 - 4: Un problema grande
 - 5: Un gran problema
- Una vez que el niño(a) elige una calificación, invítelo a reflexionar sobre el “tamaño” relativo de su reacción ante el problema: ¿Es su reacción apropiada para el tamaño del problema?
- A menudo, los niños pueden reaccionar de manera más intensa de lo necesario ante problemas relativamente menores. Estas estrategias les permite dimensionar su actitud ante dichos comportamientos.

3. Identificación de Zonas a través de vídeos

- Mientras observa un programa de televisión o una película, haga una pausa cuando suceda una oportunidad para que su hijo(a) identifique la zona de un personaje.
- Asimismo, existe información en YouTube con contenido creado específicamente para este tipo de actividad.

4. Herramientas de manejo de las Zonas

- Colabore con su hijo(a) para realizar una lluvia de ideas sobre todas sus estrategias de afrontamiento preferidas y elaborar un “kit de herramientas”, una “lista de verificación” o un “menú” tangible.
- Cada estrategia de afrontamiento debe estar alineada con cada zona. Por ejemplo, si me encuentro en la zona amarilla, podría optar por apretar una pelota antiestrés. Si estoy en la zona roja, preferiré solicitar ayuda o tomar un descanso.
- El beneficio adicional de crear un kit de herramientas de zonas es que puede funcionar como una señal visual o física para su hijo(a), lo que reduce la necesidad de directrices por parte del padre (por ejemplo, indicarle que se calme o que se vaya a su habitación). De este modo, su hijo(a) puede ser más autónomo en la gestión de sus problemas y, en última instancia, autorregularse de manera más independiente.