

# ZONES OF REGULATION

## *For Parents*

The Zones of Regulation is a program that teaches important social emotional skills to children. These skills include learning how to identify and regulate their emotions and identifying triggers and coping strategies. The system categorizes feelings into different colors (as shown below). It's important to keep in mind that there are no bad zones! At SEED, we educate children about different tools they can use at each zone to help achieve their preferred state of alertness for any situation.

### Green Zone

Being in the green zone means your child feels **calm, alert, just right, okay, and ready to learn.**

Children make **good choices** in the green zone.



### Blue Zone

Being in the blue zone means your child feels **sad, sick, tired, or bored.**

Alerting activities may help your child move out of this zone.



### Red Zone

Being In the red zone means your child feels **anger, rage, and is out of control.**

Children who stay in this zone too long often make **bad choices.**

**Calming activities** may help your child move out of this zone.



### Yellow Zone

Being In the yellow zone means your child may feel **frustrated, anxious, silly, or over-excited.**

Being in this zone is okay, but staying too long can **lead to bad choices.**



# ZONAS DE REGULACIÓN

## Para Padres

Las Zonas de Regulación es un programa que enseña importantes habilidades socioemocionales a los niños/niñas. Estas habilidades incluyen aprender a identificar y regular sus emociones. El sistema clasifica los sentimientos en diferentes colores (cómo puede notar aquí debajo). ¡Es importante tener en cuenta que no hay zonas malas! En SEED, educamos a los niños/niñas sobre las diferentes estrategias que pueden usar en cada zona para ayudarlos a alcanzar su estado de alerta preferido para cualquier situación.

### Zona Verde

Estar en la zona verde significa que su hijo/a se siente **tranquilo, alerta, bien y listo para aprender.**

Los niños/niñas toman **buenas decisiones** en la zona verde.



### Zona Azul

Estar en la zona azul significa que su hijo/a se siente **triste, enfermo, cansado o aburrido.**

Actividades con mucho movimiento pueden ayudar a su hijo/a a salir de esta zona.



### Zona Roja

Estar en la zona roja significa que su hijo/a se siente **enojado, con rabia y está fuera de control.**

Los niños/niñas que permanecen en esta zona demasiado tiempo a menudo toman **malas decisiones**. Actividades relajantes pueden ayudar a su hijo/a a salir de esta zona.



### Zona Amarilla

Estar en la zona amarilla significa que su hijo/a se siente **frustrado, ansioso, o demasiado emocionado.**

Estar en esta zona está bien, pero permanecer demasiado tiempo puede **conducir a malas decisiones.**



# Sensory Checklist for Parents

An integral part of the SEED program is teaching your child how to identify and regulate their emotions. The following activities/games are recommended for **your child** to do or participate in to regulate their emotions based on their performance and participation in the SEED program:

## GREEN ZONE

to stay calm, happy, focused...

- Stay on task
- Get a drink
- Go for a nature walk
- Think about your actions
- Deep breathing exercises
- Stretching exercises
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## BLUE ZONE

to feel more alert when bored, tired, sad...

- Push/steer grocery cart; carry grocery bags, unload groceries at home
- Listen to upbeat music
- Wear a backpack with heavy books for 15-20 minutes (do not repeat again for 2 hours)
- Eat a crunchy snack (pretzels, carrots, etc.)
- Drink cool water
- Blow up balloons and pop them
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## YELLOW ZONE

to feel calmer when getting silly and over-excited...

- Deep breathing
- Movement breaks
- Draw
- Quiet time (listening to an audio book or soothing music)
- Walking; run errands with your child
- Stretching/yoga
- Run up and down steps while carrying heavy items (bag or textbooks)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## RED ZONE

to feel calmer when feeling angry or out of control...

- Deep breathing (blowing bubbles, smell flowers and blow the candles)
- Dim lights or turn them off
- Give child a tight hug or squeeze
- Soothing music
- Pillow squish
- Lotion massage to body
- Noise canceling headphones
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Lista de Actividades Sensoriales

Una parte integral del programa SEED es enseñarle a su hijo/a cómo identificar y regular sus emociones. Se recomienda que su hijo/a realice o participe en las siguientes actividades para regular sus emociones:

## ZONA VERDE

Para mantener la calma, felicidad, y concentracion...

- Concéntrarse en lo que están haciendo
- Tomar agua
- Salir a caminar afuera
- Piensen en sus acciones
- Ejercicios de respiracion profunda
- Ejercicios de estiramiento
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ZONA AZUL

Para sentirse más alerta cuando están aburrido, cansado, o triste ...

- Escuchar música alegre
- Empujar y manejar el carro de supermercado; llevar bolsas de supermercado, descargar comestibles
- Ponerse una mochila con libros pesados por 15-20 minutos (no repita nuevamente durante 2 horas)
- Comer comida crujiente (pretzels, zanahorias, etc.)
- Beber agua fresca
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ZONA AMARILLO

Para sentirse más tranquilo cuando se pone sobreexcitado...

- Ejercicios de respiración profunda
- Descansos para moverse
- Dibujar
- Tiempo de tranquilidad (escuchar un audiolibro o música relajante)
- Caminando y haciendo diligencias con su hijo/a
- Hacer yoga
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

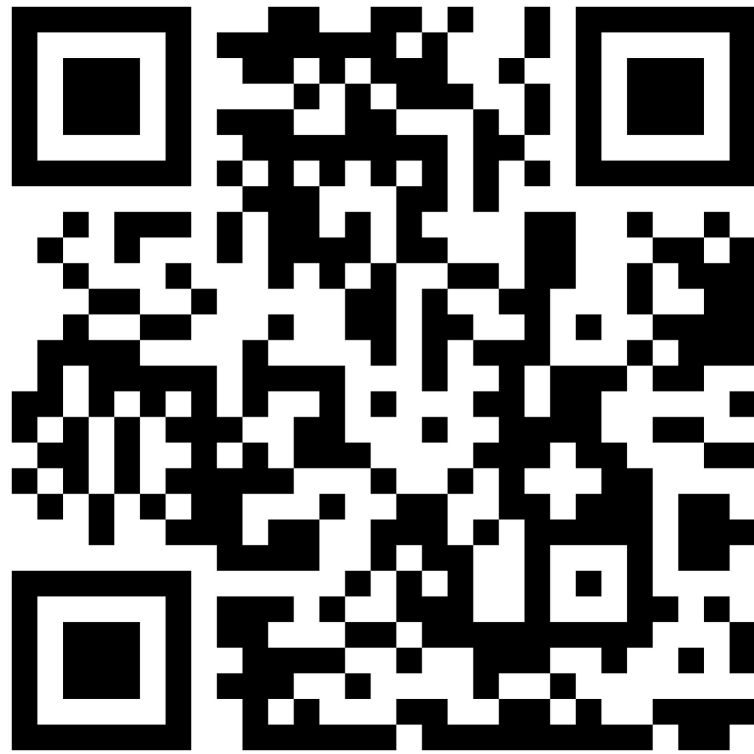
## ZONA ROJA

Para sentirse más tranquilo cuando están enfadado o fuera de control ...

- Respiración profunda (soplando burbujas)
- Apagar las luces
- Dale al niño/a un fuerte abrazo o apretón
- Musica relajante
- Aplastar almohadas en el cuerpo
- Masajear al niño/niña
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# **ADDITIONAL RESOURCES**

## **RECURSOS ADICIONALES**



**SCAN ME!**  
**ESCANÉAME!**

Created by Jessica Guzman, OTS and Tamara Brown, MSOT

