

# Información Sobre Las **ZONAS** de Regulación™

\_\_\_\_\_ estará participando en el programa de Las Zonas de Regulación™ (o “Las Zonas” para abreviar), el cual son lecciones y actividades diseñadas por Leah Kuypers, licenciada en terapia ocupacional, para ayudarle a desarrollar habilidades en el área de autorregulación. La autorregulación se puede llamar de varias formas, tales como autocontrol, automanejo, y control de impulsos. Se define como el mejor estado de alerta tanto del cuerpo como de las emociones, para una situación específica. Por ejemplo, cuando un estudiante juega en el patio de recreo o en un juego competitivo, es conveniente tener un estado de alerta más alto. Sin embargo, ese mismo estado no sería apropiado en la biblioteca. Las lecciones y actividades de aprendizaje son diseñadas para ayudarle al estudiante a reconocer cuando está en las diferentes Zonas, además de aprender a usar estrategias para cambiar o quedarse en la Zona en que se encuentra. Además de abordar la autorregulación, los estudiantes desarrollarán mayor vocabulario de términos emocionales, habilidades para leer las expresiones faciales de los demás, perspectiva sobre como los demás ven y reaccionan a su comportamiento, comprensión de eventos que disparan su comportamiento, estrategias de calmar y alertar, y habilidades para resolver problemas.

Un aspecto crítico de este programa es que todos los miembros del equipo sepan y entiendan el lenguaje de Las Zonas. Esto crea un ambiente cómodo y acogedor para el estudiante practicar sus habilidades de autorregulación. También ayuda a que los estudiantes aprendan las habilidades más rápido y es más probable que las apliquen en varias situaciones. Tu puedes apoyar al estudiante en este proceso haciendo lo siguiente:

- Utiliza el lenguaje y habla de los conceptos de Las Zonas como te aplican a ti en una variedad de ambientes. Comenta en voz alta para que el estudiante entienda que es natural que todos experimentemos las diferentes Zonas y usemos estrategias para controlarnos (o regularnos). Por ejemplo, “Esto me está frustrando mucho y me pone en la Zona Amarilla. Necesito usar una herramienta para tranquilizarme. Voy a respirar profundo.”
- Ayúdale al estudiante a desarrollar su conocimiento de sus Zonas y sentimientos al señalar tus observaciones.
- Valida la Zona en que se encuentre tu estudiante y ayúdale a pensar en maneras esperadas de autorregularse para que su comportamiento sea esperado para el contexto.
- Comparte con el estudiante como su comportamiento afecta la Zona en que te encuentras tú, o como te sientes.
- Motiva al estudiante a compartir su Zona contigo para ayudarle a hacerse más cómodo usando el lenguaje para comunicar sus emociones y necesidades.
- Demuestra interés en aprender sobre los detonantes y herramientas de Las Zonas del estudiante. Pregúntale si quiere que le recuerdes que use las herramientas y como quiere que presentes los recordatorios.
- Pídele al estudiante que comparta frecuentemente contigo su Carpeta Zonas y habla con él o ella sobre lo que ha aprendido.
- Asegúrate de reforzar positivamente a los estudiantes por reconocer su Zona y por manejar sus conductas mientras están en ella, en lugar de sólo señalar cuando los estudiantes están demostrando conductas inesperadas mientras están en una Zona.

Es importante notar que todos experimentamos todas las Zonas—las Zonas Roja y Amarilla no son Zonas “malas” o de “mal portados”. Todas las Zonas son esperadas en un momento u otro. Las Zonas de Regulación™ pretende ser neutral y no comunicar juicios.

Atentamente,

---

(nombre)

---

(rol en el equipo)