

Estratégias para ficar calmo

O QUE POSSO FAZER?

Conte até 10



Escute música



Faça um desenho



Respire fundo 3x



Abrace um animal



Fale com alguém



Pense num lugar especial



estou
MUITO
nervosa!



Brinque ao ar livre



JUNTOS

• CONEXÕES PARA A VIDA •