

Como está o MEU TEMPERAMENTO?

E o que posso fazer...



BRAVO

Nervoso ou gritando?

- * Faça uma caminhada.
- * Conte até 30.

Tenso ou pulando?

- * Cante uma música.
- * Fale o que está sentindo.

COM MEDO



ANSIOSO

Cansado, confuso ou inquieto?

- * Respire fundo.
- * Aperte uma bolinha.
- * Faça um desenho.

Chateado ou preocupado?

- * Se abraçe.
- * Conte para um adulto.
- * Pense em coisas felizes.

TRISTE



JUNTOS

• CONEXÕES PARA A VIDA •