



Meu lugar seguro

Quando o medo aparece, nosso corpo procura um lugar onde se sente protegido.

♥ E você? O que ajuda você a se sentir seguro? ♥

Desenhe dentro da concha tudo o que faz você se sentir seguro.

Pode ser uma pessoa, um lugar, um objeto ou qualquer coisa que acalma seu coração.



IDEIAS DO NINO

abraço

folhinha

cama

família

bichinho

colo

luz

respirar



MEU PEQUENO PASSO



Hoje eu posso:

- ☐ chamar um adulto
- ☐ respirar devagar
- ☐ abraçar meu bichinho
- ☐ acender uma luz
- ☐ outro: _____

Meu pequeno passo será:



PARA LEMBRAR:

Coragem não é não sentir medo.
Coragem é encontrar um lugar seguro,
acalmar o corpo e dar um pequeno passo.

