



O caminho da respiração

Quando algo assusta, respirar devagar ajuda seu corpo a se acalmar.
Depois você consegue olhar e achar um lugar seguro.

Passa o dedo ou o lápis pelo caminho e faça a respiração com o Nino.



Quando algo parece assustador, eu posso:



PARAR



RESPIRAR



OLHAR



PROCURAR
SEGURANÇA



Meu lugar seguro pode ser:



minha casa



meu quarto



meu bichinho



um abraço



um lugar
tranquilo



uma luz



respirar



outro:



PARA LEMBRAR: Respirar devagar não faz o medo sumir de uma vez.
Mas pode ajudar meu corpo a encontrar o próximo passinho.

