

Como estou? Do que preciso?

Material gratuito para uso pessoal e educacional

Como estou agora?

☐ Calmo(a)

☐ Cansado(a)

☐ Triste

☐ Irritado(a)

☐ Ansioso(a)

☐ Não sei / outra

Do que preciso?

☐ Pausa

☐ Ajuda

☐ Silêncio

☐ Água

☐ Mais tempo

☐ Ir embora

☐ Menos luz/ruído

☐ Outra coisa