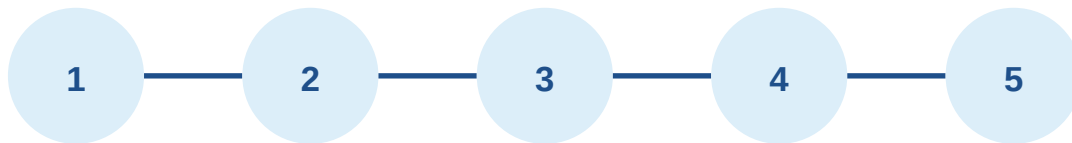


Meu tempo de espera

Apoio visual para tornar a espera mais concreta e previsível.

1. O que estou esperando?

2. Quanto falta?



Marque, cubra ou risque um círculo a cada parte do tempo que passar.

3. Enquanto espero, posso...

☐

respirar e descansar

☐

olhar um livro ou figura

☐

ouvir algo que gosto

☐

pedir ajuda ou mais informação