

O QUE POSSO FAZER PARA ME ACALMAR



Fabiani Eggers

MATERIAIS ADAPTADOS FABI

Pictogramas: (<http://www.arasaac.org>) Licença: CC (BY-NC-SA)



Tradução – CRTIC Mirandela

Algumas vezes quando eu
estou chateado e zangado,
faço **más** escolhas que podem
deixar as pessoas tristes.



Não faz mal se ficar zangado.



Mas há coisas que **não posso**
fazer e
são **INACEITÁVEIS.**

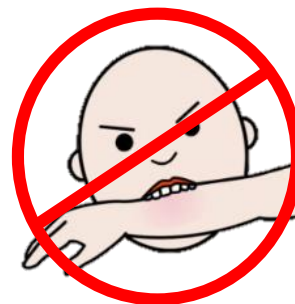


Eu **não posso:**

Bater,



morder.



Ou dar pontapés.





Eu não posso:

Beliscar,



puxar o cabelo.



Ou gritar.



Mas posso fazer boas escolhas
e as pessoas vão ficar felizes
e vou
sentir-me calmo.





Posso:

Dizer que estou zangado.



Posso:

Pedir algum tempo.





Posso:

Respirar fundo,



apertar uma bolinha para
me acalmar.



Posso:

Usar as mãos e contar até 10.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10



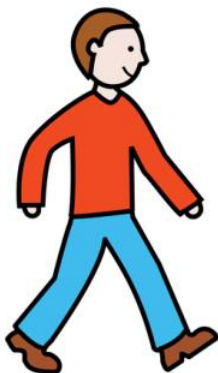
Dizer que quero ficar sozinho.





Posso:

Pedir para dar uma caminhada.



Ou beber água.



Posso:

Lavar o rosto...



Se fizer boas escolhas,
vou sentir-me calmo e
vou ficar bem.

