

A MINHA SEMANA (NAS EMOÇÕES)

**NÃO ME POSSO
ESQUECER**

Segunda

**HOJE VOU
PERGUNTAR A
ALGUÉM COMO SE
ESTÁ A SENTIR.**

Terça

**HOJE VOU
PARTILHAR COM
ALGUÉM UM
MOMENTO TRISTE
DO MEU DIA.**

Quarta

**HOJE, SE ME SENTIR
ZANGADA/O, VOU
ESCREVER OS
MOTIVOS.**

Quinta

**SE HOJE CHORAR,
NÃO TEM MAL.
CHORAR É NORMAL!**

Sexta

**SE HOJE ME SENTIR
TRISTE, VOU LER UM
LIVRO, OUVIR UMA
MÚSICA ALEGRE OU
DANÇAR.**

Sábado

**HOJE VOU DAR UM
ABRAÇO APERTADO,
SE ALGUÉM
PRECISAR.**

Domingo

**HOJE VOU ESTAR
ATENTA/O ÀS
EMOÇÕES DAS
OUTRAS PESSOAS.**



**PREVENÇÃO
APAV**

ESTA SEMANA PERTENCE A:

MÊS:

A MINHA SEMANA (NA COMUNICAÇÃO)

**NÃO ME POSSO
ESQUECER**

Segunda

**HOJE VOU OLHAR
NOS OLHOS,
QUANDO ESTIVER A
CONVERSAR COM
ALGUÉM.**

Terça

**SE NÃO PERCEBER
ALGUMA COISA
HOJE, VOU PEDIR
PARA REPETIR.**

Quarta

**HOJE, QUANDO
ALGUÉM FALAR
COMIGO, VOU
ESCUTAR COM
ATENÇÃO.**

Quinta

**HOJE, SE NÃO
GOSTAR DE UMA
ATITUDE, VOU
EXPLICAR O
PORQUÊ.**

Sexta

**HOJE NÃO VOU
GRITAR, MAS SEREI
OUVIDA/O NA
MESMA.**

Sábado

**SE HOJE ME
ZANGAR, VOU
RESPIRAR FUNDO E
FALAR COM CALMA.**

Domingo

**HOJE VOU TER
CORAGEM DE DAR A
MINHA OPINIÃO.
A MINHA OPINIÃO É
IMPORTANTE!**



**PREVENÇÃO
APAV**

ESTA SEMANA PERTENCE A:

MÊS:

A MINHA SEMANA (NAS RELAÇÕES)

**NÃO ME POSSO
ESQUECER**

Segunda

**SE HOJE MAGOAR
ALGUÉM, VOU PEDIR
DESCULPA.**

Terça

**SE ALGUÉM ME
MAGOAR HOJE, VOU
EXPLICAR COMO
ESSA ATITUDE ME
FEZ SENTIR.**

Quarta

**SE HOJE ALGUÉM
FICAR ZANGADA/O
COMIGO, VOU
PROCURAR SABER O
MOTIVO.**

Quinta

**HOJE VOU ELOGIAR
ALGUÉM.**

Sexta

**HOJE SÓ VOU
ACEITAR UM PEDIDO
DE DESCULPA SE
SENTIR QUE É O QUE
QUERO.**

Sábado

**HOJE VOU PERMITIR-
ME FICAR TRISTE.
É NORMAL!**

Domingo

**HOJE VOU RESPEITAR
O ESPAÇO DA OUTRA
PESSOA.**

ESTA SEMANA PERTENCE A:

MÊS:



**PREVENÇÃO
APAV**