ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMÍVEL GRATUITO

Afirmações Positivas *para Crianças*



Doze cartões para recortar com palavras em que a criança pode realmente acreditar: corajosas, não exageradas. Cole no espelho, coloque na mochila ou leiam juntos na hora de dormir.

1 RECORTE OS CARTÕES · 2 DEIXE A CRIANÇA ESCOLHER OS FAVORITOS · 3 LEIAM EM VOZ ALTA JUNTOS

✂ DOZE CARTÕES · OS QUE ELAS ESCOLHEM MARCAM MAIS

★ 01

Eu consigo fazer coisas difíceis.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

Minha coragem é maior do que o meu medo.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

Não tem problema errar. É assim que eu aprendo.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

Eu sou um bom amigo e sou muito querido.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

Meus sentimentos importam, e tudo bem sentir coisas.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

Eu não preciso ser perfeito para ser especial.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

Meu corpo é forte e sabe como se acalmar.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

Eu posso tentar de novo quantas vezes precisar.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

Eu sou gentil, curioso e tenho boas ideias.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

Tudo bem pedir ajuda quando estiver difícil.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

Eu sou especial e único exatamente como sou.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

Hoje eu escolho ter paciência e tentar o meu melhor.

ANXIETYAIDTOOLS.COM



COMO USAR ESTES CARTÕES

Recorte pelas linhas pontilhadas. Deixe a criança escolher 2 ou 3 cartões por dia.

COLOQUE ONDE ELA POSSA VER COM FACILIDADE: ESPELHO DO BANHEIRO, ESTOJO ESCOLAR OU PERTO DA CAMA.

Leiam juntos em voz alta pela manhã ou antes de dormir para fortalecer a segurança.

QUANDO A CRIANÇA ENFRENTAR UM DESAFIO, LEMBREM-SE DO CARTÃO ESCOLHIDO COMO SUPERPODER.

Se um cartão não fizer sentido hoje, troque por outro sem cobrança.

Para incentivar a autoconfiança no dia a dia, não substitui apoio profissional. Se a ansiedade infantil for frequente, conversar com um psicólogo é um grande suporte.