



Quadro de autoavaliação para pais e cuidadores/as

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Abracei a criança, simplesmente porque sim							
Ajudei a criança a completar uma tarefa sua							
Consegui acalmar-me antes de agir (respirei fundo, contei até 10...)							
Brinquei com a criança e diverti-me							
Pedi desculpa à criança por ter exagerado ou errado							
Fui tolerante e flexível com a criança							
Fiz caretas ou uma brincadeira só para divertir a criança							
Tratei de mim (porque também tenho direito!)							

