

DESENVOLVENDO MINHA REDE DE APOIO

Nome: _____ Data: ____/____/____

Estar com pessoas queridas e falar como se sente pode ser uma grande ajuda. Não se isole e não esconda seus sentimentos. É normal ficar triste quando se perde alguém.

Escreva dentro dos círculos menores, aquelas pessoas mais próximas e íntimas que lhe vem à cabeça, nos círculos maiores, escreva o nome de alguém desses ambientes para quem pode pedir ajuda se necessário.

