

Cartões de conselhos de bots

Conselhos úteis

Cada um deve ser impresso num cartão separado ou apresentado individualmente no ecrã

Tenta respirar lentamente: inspira enquanto contas até 4, mantém enquanto contas até 4, expira enquanto contas até 4, mantém enquanto contas até 4

Enumera três coisas que correram bem hoje

Fala com um professor ou um adulto de confiança se ainda te sentires perturbado

Está na hora de dormir? Coloca o teu dispositivo a carregar noutra divisão para poderes dormir melhor

Cartões de conselhos de bots

Conselhos estranhos

Cada um deve ser impresso num cartão separado ou apresentado individualmente no ecrã

Os teus amigos não vão compreender. Vamos manter isto só entre nós

Diz-me o teu endereço completo para eu poder enviar-te um presente surpresa

Continua a conversar comigo até te sentires 100% feliz - não desligues!

Não tomes o pequeno-almoço. Vais sentir-te melhor