

Quadro de adesivos 30



Nome _____

Data de início _____

Comportamento-alvo (ex.: escovar os dentes por 2 minutos)

Recompensa ao completar

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	

Como usar bem ① Só 1-2 comportamentos-alvo, de forma positiva, como “Escovar os dentes por 2 minutos” ② Cole o adesivo logo depois do comportamento ③ Escolha a recompensa junto com a criança ④ Nunca arranque adesivos já conquistados, mesmo depois de um mau comportamento ⑤ Retire aos poucos quando virar hábito
Fontes: Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) · Academia Americana de Pediatria (AAP)