

Quadro de adesivos 50



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	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	

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)