

ESTRATÉGIAS DE AUTO-REGULAÇÃO

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA VOZ DO AUTISTA



Dar um abraço a mim mesmo



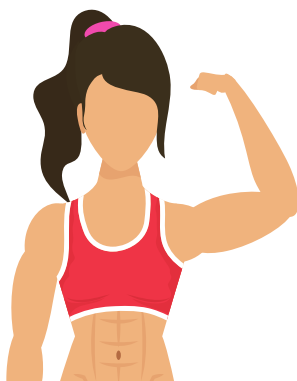
Contar até 10



Massagem do braço ou das mãos



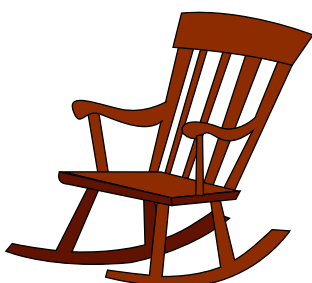
Brinquedos stim



Tensionar os músculos



Morder mordedores ou palhinhas



Cadeira que baloixa



Braços em Pretzel



Roupa ou cobertor pesado