

Afirmaciones para la hora de la comida



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.

¿Qué son las afirmaciones positivas?

Las afirmaciones positivas son enunciados optimistas diseñados para influir de manera positiva en la mente y el comportamiento. En el contexto de la hora de comer, estas afirmaciones tienen como objetivo fomentar una conexión positiva con los alimentos, cultivar hábitos alimenticios saludables y promover una actitud saludable hacia la comida.

La meta principal de estas afirmaciones es crear un ambiente positivo y sano durante las comidas. Al utilizar estas afirmaciones, buscamos:

1. Fomentar una actitud positiva: asistir a tu pequeño en el desarrollo de una actitud positiva hacia la comida y reconocer su importancia para el crecimiento y bienestar.
2. Promover la conexión con la comida: establecer una conexión emocional y consciente con los alimentos, alentando a tu pequeño a apreciar y disfrutar de sus comidas.
3. Cultivar hábitos alimenticios saludables: reforzar la importancia de elegir alimentos nutritivos y tomar decisiones conscientes en beneficio de la salud a largo plazo.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.

Instrucciones:

- 1.Preparación: Imprime las tarjetas y recórtalas para obtener un conjunto de afirmaciones positivas.
- 2.Decora: Pídele al peque que las coloree, puede dibujar al rededor de la afirmación su comida favorita.
- 3.Colocación: Coloca las tarjetas en la mesa durante la hora de comida de tu pequeño o pégalas en un lugar visible cerca de la zona de comedor.
- 4.Selección: Antes de comenzar la comida, anima a tu pequeño a seleccionar una tarjeta al azar.
- 5.Lectura y Reflexión: Lee la afirmación positiva en voz alta y solicítale a tu peque que las repita o bien, que él o ella las lea de primero. Luego, anímalo/a a reflexionar sobre lo que significa para ellos.
- 6.Conversación: Fomenta una conversación positiva sobre la comida, animándolos a compartir sus pensamientos y sentimientos acerca de la afirmación.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



**Yo puedo tocar la comida
con mis manos.**

**Yo encuentro nueva
comida que me gusta.**

**Yo puedo probar
alimentos nuevos.**



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Yo soy muy valiente y cada día logro comer mejor.

La comida me permite crecer sano y fuerte.

Mi cuerpo merece alimentos que lo nutran y lo fortalezcan.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



**Escucho a mi cuerpo y
respondo a sus
necesidades.**

**Mi alimentación está llena
de colores y variedad.**

**Mastico cada bocado
lentamente, apreciando su
sabor y textura.**



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



**Me siento feliz cuando
preparo comidas
saludables y deliciosas
para mí.**

**La comida es combustible
para mi cuerpo.**

**Elijo nutrirme con
alimentos que me hacen
sentir bien.**



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com

