



Strong4Life presenta temas de conversación para la hora de la comer

Las **conversaciones positivas a la hora de comer** fomentan la comunicación y ayudan a desarrollar destrezas en el lenguaje. A pesar de que es importante hablar un poco acerca de los alimentos, la hora de comer brinda también la oportunidad de ayudar al desarrollo social-emocional y extender el aprendizaje del salón de clases.

Habla acerca de los alimentos

- **Menciona** los alimentos y bebidas que se están sirviendo.
- **Pregunta**, “¿Cuál fue tu alimento favorito?”
- **Hablen** acerca del hambre y la llenura:
“Sé que tengo hambre porque mi estómago está haciendo ruido.
¿Sientes hambre?”
“Se siente lleno tu estómago?”

Ayuda al desarrollo social-emocional

- **¿Cómo** te sientes hoy?
- **¿Cuál** fue la parte más divertida de tu mañana/día?
- **¿Qué** te da ilusión hacer hoy?
- **Si tú** pudieras ser _____ (animal, libro, personaje, ayudante comunitario), ¿qué serías? ¿Por qué?
- **¿Puedes** mencionar algo por lo que estás agradecido?

Extiende el aprendizaje del salón de clases

- **Usa las matemáticas:** Cuenta los alimentos o usa palabras como “más/menos” o “mayor/menor”.
- **Incorpora las ciencias:** Explica de donde vienen los alimentos: ¿Crece este alimento bajo la tierra? ¿Sobre la tierra? ¿En un árbol?
- **Extiende los estudios sociales:** Discute los alimentos que pueden sembrarse en tu comunidad o que provienen de otras culturas.

