

# NUESTRA PROMESA

DE LA MESA FELIZ   

---

Hoy hemos decidido que nuestra mesa será el lugar más alegre del valle. Para que cada comida sea un momento de felicidad, prometemos lo siguiente:



**Yo (niño/a):** Prometo probar nuevos alimentos con curiosidad, como un explorador, sabiendo que puedo decir "no, gracias" con amabilidad.

---



**Papá y Mamá:** Prometemos escucharte, no obligarte y tener mucha paciencia mientras descubres tus sabores favoritos.

---



**Todos:** Prometemos que la mesa será un sitio para reír, charlar y compartir nuestro día, dejando fuera las prisas y los enfados.

---

\_\_\_\_\_  
**Firma del Gran Explorador/  
a**

\_\_\_\_\_  
**Firma de los Guías de la  
Mesa**

*"Lo importante no es comerlo todo... sino compartir, respetar y disfrutar juntos."*

