ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMIBLE GRATUITO

Afirmaciones positivas *para niños*



Doce tarjetas recortables con palabras que un niño puede creer de verdad: valientes, no presumidas. Pega una en el espejo, mete otra en la mochila o leed una juntos antes de dormir.

1 RECORTA LAS TARJETAS · 2 DEJA QUE ELIJA SUS FAVORITAS · 3 LEEDLAS JUNTOS EN VOZ ALTA

✂ DOCE TARJETAS · LAS QUE ELLOS ELIGEN SE RECUERDAN MEJOR

★ 01

Puedo hacer cosas difíciles.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

Mi valentía es más grande que mi miedo.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

Las emociones grandes pasan, como el clima.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

Cometer errores significa que mi cerebro está creciendo.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

Puedo pedir ayuda. Eso es lo que hace la gente sabia.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

No tengo que ser bueno en esto todavía.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

Puedo sentir miedo y seguir estando bien.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

Respirar despacio ayuda a mi cuerpo a calmarse de nuevo.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

Tener cosquillas en la barriga significa que voy a ser valiente.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

Sentir inseguridad es normal al probar cosas nuevas.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

Me hablo a mí mismo como le hablo a mi mejor amigo.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

Volver a intentarlo es mi superpoder.

ANXIETYAIDTOOLS.COM



PARA ADULTOS · PASOS PEQUEÑOS

Una tarjeta al acostarse o durante el desayuno vale más que diez un sábado lluvioso. **Las palabras calan cuando son breves y constantes**: vincúlalo a una rutina que ya tengáis.

DEJA QUE ELIJAN

Pasa las tijeras y la decisión. **Una tarjeta que tu hijo elige se dice con convicción**; una que se le impone se susurra una vez y se olvida.

DÍSELO A ELLOS

Reconócelo al instante: **"hoy has hecho algo difícil".** Las palabras que los niños escuchan de sus adultos se convierten en la voz que usan consigo mismos más adelante.

Las tarjetas de afirmaciones refuerzan la confianza cotidiana; no sustituyen la atención profesional. Si la preocupación interfiere en la escuela, el sueño o las amistades, un pediatra o terapeuta infantil puede ayudar.