

GRATITUD



“SEAMOS AGRADECIDOS CON LAS PERSONAS QUE NOS HACEN FELICES; ELLOS SON LOS ENCANTADORES JARDINEROS QUE HACEN FLORECER NUESTRA ALMA”
-MARCEL PROUST

CONOCE EL VALOR DEL MES



Expresar la **gratitud refuerza nuestra autoestima**. La gratitud nos ayuda a afrontar mejor la ansiedad y el estrés. La gratitud puede ayudar a fortalecer las relaciones personales. Las personas que practican la gratitud suelen ser personas que afrontan la vida con una actitud positiva, con gran capacidad de resiliencia.





Aprender a agradecer no sólo por lo material sino también por las buenas acciones, por una sonrisa, un gesto amable, un saludo, permitirá valorar lo que hacen sus padres, maestros, familia, compañeros, por ellos mismos, es una forma de reconocer su esfuerzo.

La gratitud forma niños empáticos, respetuosos y felices, ayuda a todas las personas a sentir emociones más positivas, saborear buenas experiencias, lidiar con la adversidad, mejorar su salud, construir relaciones más sólidas.

Proponemos llevar a cabo las siguientes actividades:

1) ¿CÓMO ME SENTIRÍA SIN...? - Imagínate cómo sería tu vida sin algo (casa, juguete favorito, etc.). Escríbelo. Esto ayudaría a valorar lo que tienes.

2) HAZ TARJETAS DE AGRADECIMIENTO - Reflexiona sobre quiénes te han brindado ayuda en algún momento; puedes escribirle unas palabras en una tarjeta y entregársela. Estás aprendiendo a reconocer a quienes te ayudaron y a que tú también lo puedes hacer con otras personas.

3) FRASCO DE LA GRATITUD - Escogemos un frasco, caja o algún envase transparente. Escribe en papelitos todo lo que podemos agradecer cada día y deposítalos en el recipiente. Al finalizar la semana abre el frasco y reflexiona lo escrito. La idea es que seas una persona optimista y responsable. Valora más lo que tienes y no lo que te falta.

4) EL ÁRBOL DE AGRADECIMIENTO - Crea un árbol grande dibujado o cortado en cartulina; en cada rama dibuja o pega hojas o frutos en los que escribirás por qué estoy agradecido. Cada hoja que pegues o dibujes se convierte en un recuerdo de lo hermosa que es tu vida y todo lo bueno que te ha sucedido.



5) HAZ UN COLLAGE CON FOTOS QUE MUESTREN POR LO QUE ESTÁS AGRADECIDO - Escoge distintas fotos en las que se aprecie el agradecimiento y pégalas en una cartulina, decora el collage como mejor te parezca. Pueden ser fotos de tu familia, de algún viaje, de tu cuarto, de tus juguetes, de tus amigos, etc. Cuando lo termines, haz remembranza de lo bien que te sentiste

6) ESCRIBE TU DIARIO DE GRATITUD - La escritura mejora el proceso de pensamiento, promueve la reflexión, desarrolla habilidades de escritura y favorece el pensamiento crítico. Al escribir, motivamos a los niños a pensar en lo que tienen, a conectar en las personas que les hacen bien y a desarrollar la gratitud hacia ellos.

7) MI PIZARRÓN DEL AGRADECIMIENTO - Dibuja tres cosas por las que estás agradecido, decóralas como gustes y pégalas en el pizarrón o en una cartulina. Reflexiona sobre lo que dibujaste y compártelo con otras personas mencionando por qué te gustó.

8) LEAN LIBROS SOBRE LA GRATITUD Y AL FINAL ESCRIBAN SU PROPIO LIBRO - Leer libros sobre la gratitud, les ayudará a comprender este concepto; al final anímate a escribir tu propio cuento.

9) HAZ UNA LISTA SOBRE LO QUE PUEDES AGRADECER - Reconoce a las personas que están cerca de ti y que hacen muchas cosas para tu beneficio, diles una palabra de agradecimiento, estos pequeños detalles, a ellos les dan alegría.

10) DA GRACIAS ANTES DE DORMIR - Este momento de calma, antes de dormir, se presta para reflexionar y recordar esos momentos que agradecemos a alguien y que nos hizo sentir bien. Haz de estos momentos un hermoso hábito.



La gratitud forma niños empáticos, respetuosos y felices, ayuda a todas las personas a sentir emociones más positivas, saborear buenas experiencias, lidiar con la adversidad, mejorar su salud, construir relaciones más sólidas.