



# El don de la gratitud

Inculcar el agradecimiento en nuestros hijos puede ser uno de los mejores regalos que les podemos dar. La capacidad de ser agradecido tiene varios beneficios para la salud, desde el aumento de la felicidad y el estado de ánimo positivo hasta la salud física en general. Cuando nos capacitamos en el agradecimiento, somos más resilientes, tendemos a tener conexiones sociales más confiables y un mayor sentido de autoestima. Pero la gratitud es mucho más que decir gracias, es una forma hábil de ver el mundo.

Aquí hay un par de cosas que podría tratar para ayudar a su hijo a participar en una vida de agradecimiento:

## Diario:

Comience diarios de agradecimiento. Para ti usted para ellos. Si vamos a enseñar a nuestros pequeños cómo ser agradecidos, primero deben verlo en nosotros. Intente escribir en el diario diariamente o semanalmente. No tiene que escribir muchas cosas, pero trate de ser lo más específico posible. Haga una lista de dos o tres cosas por las que esté agradecido y por qué. Compártalas con sus hijos. Hoy estoy agradecido por la lluvia. Está ayudando a que crezcan las semillas que plantamos.



También puede escribir para su hijo cuando él todavía no tiene habilidad de lenguaje. Puede escribirles cosas o eventos de agradecimiento y leerlos. Ejemplo para un bebé: hoy, tu primo vino a jugar. Te hizo reír. Creo que estás agradecido por eso.

## Tarjetas:

Deje que su hijo haga algunas tarjetas de agradecimiento. Son diferentes de las tarjetas de gratitud. Recorte un poco de papel de construcción, dóblelas y decorelas. Tal vez, después de una visita a los abuelos de su hijo, pregúntele qué le gustó más de la visita. Conviértalo en una declaración de agradecimiento para la tarjeta: Abuelo, estoy agradecido de que cuando fui, salimos a caminar. Puede preguntarles por qué están agradecidos por eso. Y agregue eso a la nota. Siempre es bueno preguntarle a su hijo si ha expresado sus sentimientos correctamente antes de escribirlo.



Referencias: Froh, Jeffrey, Giacomo Bono. (2014, March 5). *Seven Ways to Foster Gratitude in Kids*. Miller, Kori D. (2020, February 04). *Fourteen Health Benefits of Practicing Gratitude According to Science*. <https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/>.