



15 MANERAS DE CREAR UN Actitud de gratitud EN TU FAMILIA

En pocas palabras, la gratitud es un sentimiento de agradecimiento y aprecio, afirmando la bondad en nuestras vidas y reconociendo el papel que los demás juegan en esa bondad.

Las investigaciones muestran que la gratitud tiene una gran variedad de beneficios para nuestra salud física y mental, felicidad y éxito. La gratitud construye conexiones y relaciones más profundas con los demás, aumenta la autoestima, desarrolla la resiliencia y reduce la depresión. Aumenta la sensación de relajación, la calidad del sueño, los niveles de energía y la vitalidad mientras reduce el estrés, el dolor y la presión arterial. La gratitud fomenta el comportamiento prosocial que conduce a una mayor bondad hacia los demás y las investigaciones muestran que las personas agradecidas tienen más probabilidades de acercarse a los demás en momentos de necesidad, así como de ayudar a los demás y brindar apoyo a quienes están luchando. ¡Y la gratitud también nos hace más felices!

La gratitud no siempre surge de forma natural, pero la buena noticia es que adoptar prácticas de gratitud entrena al cerebro para centrarse en experiencias, interacciones y emociones positivas. La gratitud y sus beneficios para nuestra salud y bienestar crecen a medida que la practicamos.

MANERAS DE FOMENTAR LA GRATITUD EN SU VIDA Y CON SU FAMILIA

Mire el video de YouTube de Brene Brown sobre la alegría y la gratitud para comprender mejor la poderosa relación entre la gratitud y la alegría y aprende formas tangibles de cultivar una mayor alegría en su vida y con su familia.

Pregunta acerca de lo bueno: ¿Qué te hizo reír, lo que te hizo sentir bien o lo mejor que hiciste por alguien hoy? Concentra la atención de tu hijo(a) en los aspectos positivos y las formas en que pueden ayudar a que las cosas buenas vuelvan a suceder.

Modele la empatía: la emoción más importante para el desarrollo de la gratitud y el comportamiento moral.

Escriba cartas de agradecimiento a aquellos que han impactado positivamente su vida: Practique saborear experiencias positivas de la vida y celebre el presente. Las prácticas conscientes van de la mano con la práctica de saborear. Recuerde hacer una pausa para apreciar un momento o un sentimiento y los pequeños placeres de su vida cotidiana.

Cree un frasco o libro de gratitud familiar para documentar las cosas positivas que suceden cada día.

Vaya a caminar en la naturaleza con su familia, notando las cosas por la que está agradecido(a) con sus cinco sentidos.

Aníme a ayudar a los demás y fomentar las relaciones. Enséñeles a sus hijos a ser atentos, amables, generosos, cooperativos y serviciales, así como a reconocer y agradecer a los demás por su amabilidad y apoyo.

En familia, lean libros que enseñen y modelen la gratitud. Utilice las historias y lecciones aprendidas como una oportunidad para hablar sobre la gratitud en su vida.

Encuentre actividades para hacer juntos, especialmente aquellas que enseñen las muchas formas en que podemos marcar una diferencia positiva en la vida de los demás.

Publique citas de gratitud en toda su casa como simples recordatorios para adoptar una actitud de gratitud.

Practique la atención plena. Tómese un momento todos los días para cerrar los ojos, relajar el cuerpo, respirar profundamente y pensar en algunas de las cosas por las que estás agradecido.

Refuerce el comportamiento y el lenguaje de agradecimiento de su hijo(a) identificándolo(a) y reconociéndolo(a).

Modele la gratitud con sus hijos, mostrándoles cómo identificar y enfocarse en las experiencias positivas, grandes y pequeñas, en su vida. Conviértanse en exploradores de la gratitud en busca de oportunidades para sentirse agradecidos.

“Disfruta de las pequeñas cosas, porque un día quizás mires hacia atrás y te des cuenta de que eran las grandes cosas”. – Robert Brault