



# Cultivando la gratitud juntos

La gratitud consiste en fijarse en las cosas buenas de la vida, grandes y pequeñas, y apreciarlas.

Cuando los niños y adolescentes practican la gratitud, se vuelven más felices, más amables y más resilientes.

## Por qué la gratitud importa

La gratitud ayuda a los niños y adolescentes a sentirse más conectados y positivos. Fomenta la bondad y la empatía hacia los demás, y contribuye a la felicidad y la fortaleza emocional. La gratitud les ayuda a apreciar lo bueno, incluso en los días difíciles, y crea un sentimiento de pertenencia y aprecio en las familias.

## Prácticas de gratitud familiar

¡Haz que la gratitud sea divertida y parte de tu familia!

- **Inicien una búsqueda de gratitud** – animen a los niños a buscar cada semana una persona o cosa por la que estén agradecidos o que les inspire gratitud. Pídanles que compartan por qué esa persona o experiencia les hizo sentir agradecidos.
- **Crea un frasco de la gratitud** y escribe en él notas sobre las cosas por las que estás agradecido.
- **Crea un tablero de agradecimiento familiar** con fotos o dibujos de las cosas que te gustan.
- **Crea un reto fotográfico de gratitud** y toma una foto cada día de algo por lo que estés agradecido y crea un álbum de fotos.
- **Crea un reto de bondad familiar** y realiza un acto de bondad juntos cada día.
- **Ayuda a los demás** – busca oportunidades para ayudar a quienes son menos afortunados. Esto no solo nos hace más compasivos y amables, sino también más agradecidos por lo que tenemos.

## Hablar de gratitud

La gratitud crece a través de las conversaciones cotidianas. En la cena o antes de dormir, pregunta: "¿Qué te hizo sonreír hoy?" y comparte tus propios momentos de gratitud: "Estoy agradecido por nuestro paseo juntos". Reconoce y destaca los pequeños gestos de amabilidad diciendo: "Fue lindo cómo ayudaste a tu hermano". Recuerda que es importante enfocarse en las personas, ¡no solo en las cosas!

## Demuestra gratitud todos los días

Los niños aprenden mejor la gratitud cuando la ven. Di «gracias» a menudo y con sinceridad. Destaca las cosas que aprecias de tu hijo y deja que te vea mostrando gratitud a los demás. Celebren juntos los pequeños momentos de alegría diciendo cosas como «Me encantó cómo nos reímos jugando esta noche».

## Cultiva la gratitud

Incorpora la gratitud a tus rutinas matutinas y nocturnas. Celebra los actos de bondad y cariño. Aprovecha los desafíos para practicar la perspectiva preguntándote: "¿Qué puedo sacar de esto?". Recuerda, la gratitud es como un músculo: ¡cuanto más la ejercitamos, más fuerte se vuelve!

**¡CREA UNA ACTITUD DE GRATITUD EN TU FAMILIA!**

[bstrongtogether.org](http://bstrongtogether.org)

